

บทที่ 7

สามัญญผลเบื้องต้น



เนื้อหาบทที่ 7

สามัญญผลเบื่องกลาง



- 7.1 สามัญญผลเบื่องกลาง
- 7.2 ละนิวรรณได้ ใจยอมเป็นสมาธิ
- 7.3 นิวรรณ
 - 7.3.1 กามฉันทะ
 - 7.3.2 พยาบาท
 - 7.3.3 ถีนมิททะ
 - 7.3.4 อุทธัจจกุกกุกจะ
 - 7.3.5 วิจิกิจฉา
- 7.4 ความหมายของสมาธิ
- 7.5 ลักษณะของใจ
- 7.6 ความหมายที่สมบูรณ์ของสมาธิ
- 7.7 ฌาณ 4
- 7.8 ประเภทของสมาธิ
- 7.9 สมาธิในทางปฏิบัติ

1. เมื่อพระภิกษุเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล คัมภีรทรงทวารในอินทรีทั้งหลาย มีสติสัมปชัญญะ มีความสันโดษ มีความสงบกาย วาจา และใจ เมื่อได้เจริญสมาธิภาวนา ย่อมได้รับอานิสงส์คือ ละนิรวรณได้ จนกระทั่งมีสมาธิในฌานระดับต่างๆ
2. พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอุปมานิรวรณ 5 ซึ่งเป็นเครื่องกั้นใจไม่ให้บรรลุความดี ได้อย่างชัดเจน เป็นสิ่งที่ควรศึกษา
3. การเจริญภาวนา จนกระทั่งละนิรวรณได้ ทำให้เกิดสมาธิเบื้องสูง จัดเป็นสามัญญผลเบื้องกลาง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและอธิบายถึงนิรวรณ 5 ได้
2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและอธิบายถึงความหมาย และประเภทของสมาธิได้ถูกต้อง
3. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจในฌาน 4 และอารมณ์ในฌานระดับต่างๆ ซึ่งเป็นสามัญญผลเบื้องกลางได้

บทที่ 7

สามัญญผลเบื่องกลาง

7.1 สามัญญผลเบื่องกลาง

สามัญญผลเบื่องกลาง คือ อานิสงส์หรือผลดีที่ภิกษุได้รับการเจริญภาวนา เมื่อภิกษุเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล คัมภีร ทวารในอินทริยทั้งหลาย ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นผู้สิ้นโทษ ย่อมเป็นผู้สงบทั้งกาย วาจา และใจ อย่างแท้จริง ครั้นเมื่อเจริญภาวนาย่อมบรรลุลุณามไปตามลำดับๆ ดังที่พระลัมมาลัมพุทธเจ้าตรัสกับพระเจ้าอชาตศัตรูว่า

“ภิกษุนี้ประกอบด้วยศีลขันธ อินทริยสังวร สติ สัมปชัญญะ และสิ้นโทษ อันเป็นอริยะเช่นนี้แล้ว ย่อมเสพเสนาสนะอันสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ้ง ลอมฟาง ในกาลภายหลังภัต เธอกลับมาจากบิณฑบาตแล้ว นั่งสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอละความเพ่งเล็งในโลก มีใจปราศจากความเพ่งเล็งอยู่ ย่อมชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากความเพ่งเล็งได้ ละความประทุษร้าย คือ พยาบาท ไม่คิดพยาบาท มีความกรุณา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ ย่อมชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากความประทุษร้าย คือพยาบาทได้ ละกัณมิทระแล้ว เป็นผู้ปราศจากกัณมิทระ มีความกำหนดหมายอยู่ที่แสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ย่อมชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากกัณมิทระได้ ละอุทธัจจะกุกกุจจะแล้ว เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ ณ ภายใน ย่อมชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจะกุกกุจจะได้ ละวิจิกิจฉาแล้ว เป็นผู้ข้ามพ้นวิจิกิจฉา ไม่มีความคลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ ย่อมชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉาได้...

มหาบพิตร ภิกษุพิจารณาเห็นนิรณ 5 ประการเหล่านี้ ที่ยังละไม่ได้ในตน เหมือนหนี่ เหมือนโรค เหมือนเรือนจำ เหมือนความเป็นทาส เหมือนทางไกล กัณดาร และเธอพิจารณาเห็นนิรณ 5 ประการ ที่ละได้แล้วในตน เหมือนความไม่มีหนี่ เหมือนความไม่มีโรค เหมือนการพ้นจากเรือนจำ เหมือนความเป็นไท แก่ตน เหมือนภูมิสถานอันเกษมฉนนั่นแล...

เมื่อเธอพิจารณาเห็นนิรณ 5 ประการเหล่านี้ ที่จะได้แล้วในตน ย่อมเกิด
ปราโมทย์ เมื่อปราโมทย์แล้วย่อมเกิดปีติ เมื่อมีปีติในใจ กายย่อมสงบ เธอมี
กายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น เธอสงัดจากกาม สงัด
จากอกุศลธรรม”¹

7.2 ละนิรณได้ ใจย่อมเป็นสมาธิ

จากพระดำรัสที่ยกมานี้ ย่อมเห็นแล้วว่า แม้พระภิกษุที่บริบูรณ์ด้วยศีลทั้งปวง ด้วยอินทริยสังวร
สติสัมปชัญญะและสันโดษอันเป็นอริยะแล้ว ถ้ายังละ “นิรณ” ไม่ได้ กายและใจของพระภิกษุรูปนั้น ก็ยัง
ไม่สามารถสงัดจากกามและอกุศลธรรม ถึงจะทุ่มเทเวลาเจริญภาวนาไปนานแสนนาน ก็ไม่สามารถบรรลุ
คุณวิเศษอย่างใด ต่อเมื่อละนิรณทั้ง 5 ประการได้แล้ว กายและใจจึงสงัดจากกาม หมดความยินดีใน
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และสงัดจากอกุศลธรรม คือ “อภิชฌา” และ “โทมนัส” ซึ่งก็คือ ความยินดี
ในร้ายที่สามารถบังคับใจให้คิดทำความชั่วต่างๆ ได้ทั้งสิ้น

7.3 นิรณ

นิรณ คือ กิเลสที่ปิดกั้นใจไม่ให้บรรลุความดี ไม่ให้ก้าวหน้าในการเจริญภาวนา ทำให้ใจซัดส่าย
ไม่ยอมให้ใจรวมหยุดนิ่งเป็นหนึ่ง หรือเป็นสมาธิ นิรณมี 5 ประการ คือ

7.3.1 กามฉันทะ คือ ความหมกมุ่น ครุ่นคิด เพ่งเล็งถึงความน่ารักน่าใคร่ในกามคุณ อันได้แก่รูป
เสียง กลิ่น รส สัมผัส เนื่องจากใจยังหลงติดในรสของกามคุณทั้ง 5 นั้น จนไม่สามารถสลัดออกได้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบกามฉันทะเหมือน “หนี้” คือ ผู้ที่เป็นหนี้เขา แม้จะถูกเจ้าหนี้
ทวงถามด้วยคำหยาบ ก็ไม่อาจโต้ตอบอะไรได้ ต้องสู้ทนนิ่งเฉย เพราะเป็นลูกหนี้เขา แต่ถ้าเมื่อใดชำระหนี้
หมดสิ้นแล้ว มีทรัพย์สินเหลือเป็นกำไร ย่อมมีความรู้สึกเป็นอิสระและสบายใจ อุปมาข้อนี้นั้น ผู้ที่สามารถละ
กามฉันทะในจิตใจได้เด็ดขาดแล้ว ย่อมมีความปราโมทย์ยินดีอย่างยิ่งฉนั้น

7.3.2 พยาบาท คือ ความคิดร้าย ความรู้สึกไม่ชอบใจสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ได้แก่ ความขุ่นใจ ความ
ขัดเคืองใจ ความไม่พอใจ ความโกรธ ความผูกโกรธ ความเกลียด ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้ใจกระสับกระส่าย
ไม่เป็นสมาธิ

¹ สามัญญผลสูตร ที.สี. 9/125-127/95-98

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบพยาบาทเหมือน “โรค” ผู้ที่เป็นโรคต่างๆ ย่อมมีความทุกข์ มีความเจ็บป่วย ไม่สบายทั้งกายและใจ เมื่อจะทำการสิ่งใดก็ต้องฝืนทำด้วยความทรมาน ยากที่จะพบความสุขความสำเร็จได้ฉันใด ผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจพยาบาท ใจย่อมเป็นทุกข์ กระสับกระส่าย แม้จะพยายามปฏิบัติธรรม ก็ยากที่จะซาบซึ้งในรสแห่งธรรม ไม่อาจพบความสุขอันเกิดจากฌานได้ฉันนั้น

7.3.3 ถีนมิทธะ คือ ความหดหู่ ความง่วงเหงา ซึมเซา ขาดความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่างๆ ขาดกำลังใจและความหวังในชีวิต เกิดความเบื่อหน่ายชีวิต ไม่คิดอยากทำอะไร บุคคลที่ใจหดหู่ ย่อมขาดความวิริยอุตสาหะในการทำสิ่งต่างๆ ได้แต่ปล่อยให้ความคิดเลื่อนลอยไปเรื่อยๆ จึงไม่สามารถรวมใจเป็นหนึ่งได้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบถีนมิทธะเหมือน “การถูกจองจำอยู่ในเรือนจำ” คนที่ถูกจองจำอยู่ในเรือนจำนั้น ย่อมหมดโอกาสที่จะได้รับความบันเทิงจากการเที่ยวดูหรือชมมหรสพต่างๆ ในงานนักขัตฤกษ์ฉันใด ผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจถีนมิทธะนิรณาย่อมหมดโอกาสที่จะได้รับรู้รสแห่งธรรมบันเทิง คือ ความสงบสุขอันเกิดจากฌานฉันนั้น

7.3.4 อุทธัจจกุกกุกจะ คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ อันเกิดจากการปล่อยใจให้เคลิบเคลิ้มไปกับเรื่องที่มากระทบใจแล้วคิดปรุงแต่งเรื่อยไปไม่สิ้นสุด บางครั้งก็ทำให้หงุดหงิด งุ่นง่าน ความรำคาญใจ และความฟุ้งซ่านเหล่านี้ ย่อมทำให้ใจซัดส่ายไม่อยู่นิ่ง ไม่เป็นสมาธิ แม้ต้องการจะเอาใจจดจ่อกับเรื่องใด ก็ไม่สามารถทำได้ตามปรารถนา เพราะใจจะคอยพะวงคิดไปถึงเรื่องอื่น ใจจึงไม่มีความเป็นใหญ่ในตัว ควบคุมใจตัวไม่ได้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบอุทธัจจกุกกุกจะเหมือน “ความเป็นทาส” ผู้ที่เป็นทาสเขาจะไปไหนตามความพอใจไม่ได้ ต้องคอยพะวงถึงนาย เกรงจะถูกลงโทษ ไม่มีอิสระในตัว

7.3.5 วิจิกิฉา คือ ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ มีคำถามเกิดขึ้นในใจตลอดเวลา ทำให้ไม่แน่ใจในการปฏิบัติของตน เช่นนี้ย่อมไม่สามารถทำใจให้รวมเป็นหนึ่งได้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบวิจิกิฉาเหมือน “บุรุษผู้มั่งคั่งเดินทางไกลและกันดาร พบอุปสรรคมากมาย” บุรุษที่เดินทางไกล หากเกิดความสะดุ้งกลัวต่อพวกโจรผู้ร้าย ย่อมเกิดความลังเลใจว่าควรจะไปต่อหรือจะกลับดี ความสะดุ้งกลัวพวกโจรผู้ร้าย เป็นอุปสรรคต่อการเดินทางไกลของบุรุษฉันใด ความลังเลสงสัยในคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุวิมุตติของพระภิกษุฉันนั้น

ผู้เจริญภาวนา หากถูกนิรณายทั้ง 5 แม้เพียงข้อใดข้อหนึ่งเข้าครอบงำ ย่อมไม่อาจรวมใจให้เป็นหนึ่งได้ ต่อเมื่อทำใจให้ปลอดจากนิรณายทั้ง 5 รักษาใจให้แน่วแน่ ใจจึงจะรวมเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า “สมาธิ”

7.4 ความหมายของสมาธิ

“สมาธิ” อาจให้คำจำกัดความได้หลายอย่าง เช่น

- 1) สมาธิ คือ สภาวะที่ใจปราศจากนิวรณ์ 5
- 2) สมาธิ คือ อากาโรที่ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่องเป็น “เอกัคคตา” หรือบางที่ใช้ว่า “เอกัคคตารมณ์”
- 3) สมาธิ คือ อากาโรที่ใจหยุดนิ่งแน่วแน่ ไม่ซัดส่ายไปมา
- 4) สมาธิ คือ อากาโรที่ใจสงบรวมเป็นหนึ่งแน่วแน่ ณ ศูนย์กลางกายของตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความบริสุทธิ์ ผ่องใส สว่างไสวผุดขึ้นในใจ จนกระทั่งสามารถเห็นความบริสุทธิ์นั้นได้ด้วยใจตนเอง อันจะก่อให้เกิดทั้งกำลังใจ กำลังขวัญ กำลังปัญญา และความสุขแก่ผู้ปฏิบัติได้ในเวลาเดียวกัน

7.5 ลักษณะของใจ

ใจของคนเรานั้น มีลักษณะเป็นดวงกลมใส โดยทั่วไปเราไม่สามารถมองเห็นใจได้ด้วยตาของเราเอง แต่ผู้ที่เจริญภาวนาจนกระทั่งเข้าถึงธรรมกาย¹ เชี่ยวชาญดีแล้ว ก็จะสามารถมองเห็นใจของตนเองและของผู้อื่นได้ชัดเจนว่าดวงใจของคนเรานั้นมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางโตเท่ากระบอกตาของตนเอง ตั้งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ซึ่งอยู่ตรงกึ่งกลางลำตัว เหนือระดับสะดือขึ้นมาสองนิ้วมือ เนื้อของดวงใจมีลักษณะเป็นดวงซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ 4 ชั้นด้วยกัน คือ ชั้นนอกเป็น “ดวงเห็น” ชั้นที่สองเป็น “ดวงจำ” ชั้นที่สามเป็น “ดวงคิด” และชั้นในสุดเป็น “ดวงรู้”

“ดวงเห็น” เป็นดวงชั้นนอกสุด ขนาดโตเท่ากระบอกตาของตนเอง มีหน้าที่รับอารมณ์ต่างๆ ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือรับรูปผ่านประสาทตา รับเสียงผ่านประสาทหู รับกลิ่นผ่านประสาทจมูก รับรสผ่านประสาทลิ้น รับสัมผัสผ่านประสาทกาย และรับธรรมารมณ์ที่มากกระทบใจ

“ดวงจำ” เป็นเนื้อใจชั้นที่สอง ซ้อนอยู่ข้างในดวงเห็น แต่ใสกว่าดวงเห็น ขนาดโตเท่าดวงตาของเรา มีหน้าที่ “จำ” สิ่งที่ได้เห็น จำเสียงที่ได้ยิน จำกลิ่นที่ได้สูดดม จำรสที่ได้ลิ้ม จำสัมผัสที่ได้แตะต้อง และจำธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นที่จิต

¹ ธรรมกาย คือ กายแห่งการตรัสรู้ธรรม มีอยู่ที่ศูนย์กลางกายของมนุษย์ทุกคน จะเข้าถึงได้ด้วยการทำให้หยุดนิ่ง และดำเนินจิตเข้าสู่หนทางสายกลาง ธรรมกายมีความเห็นพิเศษที่เรียกว่า ธรรมจักขุ หรือตาธรรมกาย มีความรู้พิเศษที่เรียกว่า ญาณ หรือ ญาณทัสสนะ เมื่อเข้าถึงธรรมกายแล้ว จึงสามารถทั้งรู้ทั้งเห็นธรรมได้ตามความเป็นจริง พระลัทธิธรรมาจารย์พุทธเจ้า อริยสัจสี่ด้วยธรรมกาย จึงได้เข้าถึงความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

“ดวงคิด” เป็นเนื้อใจชั้นที่สาม ซ่อนอยู่ในดวงจำ แต่ใสกว่าดวงจำ มีขนาดเท่าดวงตาดำของเรา มีหน้าที่ “คิด” ได้แก่การที่จิตคิดพิจารณาไตร่ตรองเรื่องต่างๆ

“ดวงรู้” เป็นเนื้อใจชั้นในสุด ซ่อนอยู่ข้างในดวงคิด แต่ใสกว่าดวงคิด มีขนาดเท่าแววตาดำของเรามีหน้าที่ “รู้” คือ รู้อรูปที่เห็นทางตา รู้เสียงที่ได้ยินทางหู รู้กลิ่นที่ได้สูดทางจมูก รู้รสที่ได้ลิ้มทางลิ้น รู้สัมผัสที่ได้แตะต้องทางกาย และรู้อารมณ์ที่คิดด้วยจิต

เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น เนื้อของดวงใจทั้ง 4 ชั้น ซึ่งประกอบกันขึ้นเป็นดวงใจนี้ อาจเปรียบได้กับผลมะพร้าว กล่าวคือ “ดวงเห็น” ซึ่งเป็นดวงชั้นนอกสุด อาจเปรียบได้กับเปลือกนอกของผลมะพร้าว “ดวงจำ” ซึ่งซ่อนถัดจาก “ดวงเห็น” เข้าไป อาจเปรียบได้กับเปลือกในของผลมะพร้าว (ส่วนที่เป็นเส้นใย) “ดวงคิด” ซึ่งซ่อนถัดจาก “ดวงจำ” เข้าไป อาจเปรียบได้กับกะลามะพร้าว ส่วน “ดวงรู้” ซึ่งเป็นดวงในที่สุด เปรียบได้กับเนื้อมะพร้าว

ดวงทั้ง 4 นี้ ซ่อนกันอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 กึ่งกลางลำตัว เหนือระดับสะดือขึ้นมาสองนิ้วมือ

7.6 ความหมายที่สมบูรณ์ของสมาธิ

จากเนื้อหาข้อ 7.4 ที่กล่าวว่า สมาธิคืออาการที่ใจสงบรวมเป็นหนึ่ง ดังคำจำกัดความข้อ 4) นั้น ย่อมหมายความว่า ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ ซึ่งซ่อนกันอยู่นั้น หยุดรวมเป็นจุดเดียวกัน ณ ศูนย์กลางกายนั้นเอง เมื่อรวมกันเป็นหนึ่งแล้ว นิเวศทั้ง 5 ย่อมแทรกแซงเข้าไปไม่ได้ ดังคำจำกัดความข้อ 1) เมื่อหยุดเป็นจุดเดียว ใจย่อมตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ดังคำจำกัดความข้อ 2) และไม่ซัดส่าย ดังคำจำกัดความข้อ 3)

ดังนั้น เราจึงอาจจะสรุปความหมายที่สมบูรณ์ของสมาธิได้ใหม่ว่า “สมาธิคือสภาวะที่ใจปลอดจากนิเวศ 5 ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว รวมเป็นจุดเดียว ไม่ซัดส่ายเลย สงบนิ่งจนปรากฏเป็นดวงใสบริสุทธิ์ผุดขึ้น ณ ศูนย์กลางกาย ซึ่งจะสามารถยังผลสำเร็จอันยิ่งใหญ่ต่อการบรรลุธรรมขั้นสูงต่อไป”

7.7 ฌาน 4

ฌาน คือ สภาวะที่จิตสงบประณีต เป็นสมาธิแน่วแน่ เหนือกว่าสมาธิธรรมดา เมื่อพระภิกษุกระทำจิตให้สงบสงัด เป็นสมาธิละเอียดอ่อน ก็จะเข้าฌานระดับต่างๆ ไปตามลำดับๆ ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระเจ้าอชาตศัตรูว่า

“เมื่อเธอ (ภิกษุผู้ปฏิบัติภาวนา) พิจารณาเห็นนิรอรณ 5 ประการเหล่านี้ที่
ละได้แล้วในตน ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อปราโมทย์แล้วย่อมเกิดปีติ เมื่อมีปีติ
ในใจ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบแล้วย่อมได้สวาสสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น
เธอสังัดจากกาม สังัดจากอกุศลธรรม บรรลุ “ปฐมฌาน” มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติ
และสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอทำกายนี้แหละให้ชุ่มชื้น เอิบอัม ชาบชานด้วยปีติ
และสุขอันเกิดแต่วิเวก ไม่มีส่วนใดๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัว ที่ปีติและสุขอันเกิด
แต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง... महाปติร นี้แหละ สามัญญผลที่เห็นประจักษ์ ทั้งดียิ่งกว่า
ทั้งประณีตกว่าสามัญญผลที่เห็นประจักษ์ช้อยก่อนๆ....

มหาปติร อีกประการหนึ่ง ภิกษุบรรลุ “ทุติยฌาน” มีความผ่องใสแห่งใจ
ภายในเป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตก วิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติ
และสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอทำกายนี้แหละให้ชุ่มชื้น เอิบอัม ชาบชานด้วยปีติ
และสุขอันเกิดแต่สมาธิ ไม่มีส่วนใดๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัว ที่ปีติและสุข
อันเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้อง... มหาปติร นี้แหละ สามัญญผลที่เห็นประจักษ์
ทั้งดียิ่งกว่า ทั้งประณีตกว่าสามัญญผลที่เห็นประจักษ์ช้อยก่อนๆ

มหาปติร อีกประการหนึ่ง ภิกษุมิอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ สวาสสุขด้วย
นามกาย เพราะปีติสิ้นไปบรรลุ “ตติยฌาน” ที่พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญ
ว่า ผู้ได้ฌานนี้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้น เอิบอัม
ชาบชานด้วยสุขอันปราศจากปีติ ไม่มีส่วนใดๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัว ที่สุข
อันปราศจากปีติจะไม่ถูกต้อง... มหาปติร นี้แหละ สามัญญผลที่เห็นประจักษ์
ทั้งดียิ่งกว่า ทั้งประณีตกว่าสามัญญผลที่เห็นประจักษ์ช้อยก่อนๆ

มหาปติร อีกประการหนึ่ง ภิกษุบรรลุ “จตุตถฌาน” ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ เพราะ
ละสุขและทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อนๆ ได้ มีอุเบกขา เป็นเหตุให้สติ
บริสุทธิ์อยู่ เธอนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้แหละ ด้วยใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีส่วนใดๆ
แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัว ที่ใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้วจะไม่ถูกต้อง... มหาปติร
นี้แหละ สามัญญผลที่เห็นประจักษ์ ทั้งดียิ่งกว่า ทั้งประณีตยิ่งกว่าสามัญญผล
ที่เห็นประจักษ์ช้อยก่อนๆ”¹

จากพระธรรมเทศนาเรื่องฌานทั้ง 4 ระดับนี้ จะเห็นได้ว่าผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุ “ปฐมฌาน” ได้
เพราะละนิรอรณ 5 ประการได้ กายจึงสงบ มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ สังัดจากกามและอกุศลธรรม ตั้งอยู่ด้วย

¹ สามัญญผลสูตร ที. ส. 9/127-130/98-100

องค์ 5 คือวิตก (ความตรึกหรือคิด) วิจารณ์ (ความตรองหรือพิจารณา) ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสบายใจ) และเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือสมาธิ)

เมื่อผู้ปฏิบัติมีใจตั้งมั่นอยู่ด้วยองค์ 5 เช่นนี้นานเข้า จนใจผ่องใสยิ่งขึ้น ทำให้วิตกและวิจารณ์สงบไป จึงบรรลุ “ทุติยฌาน” ตั้งมั่นอยู่ด้วยองค์ 3 คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา

เมื่อผู้ปฏิบัติยังคงมีใจตั้งมั่นยิ่งขึ้นไปอีก ปีติก็จะสิ้นไป จึงบรรลุ “ตติยฌาน” ตั้งอยู่ด้วยองค์ 2 คือ สุขและเอกัคคตา

ถ้าผู้ปฏิบัติมีใจยังคงตั้งมั่นอยู่ด้วยองค์ 2 เช่นนี้กันอย่างแน่วแน่ ไม่มีเสื่อมคลาย ย่อมบรรลุ “จตุตถฌาน” ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ มีแต่อุเบกขา (ความวางเฉย) และเอกัคคตา

ตารางแสดงอารมณ์ในฌานระดับต่างๆ¹

อารมณ์ ฌาน	วิตก	วิจารณ์	ปีติ	สุข	อุเบกขา	เอกัคคตา
ปฐมฌาน	○	○	○	○	—	○
ทุติยฌาน	—	—	○	○	—	○
ตติยฌาน	—	—	—	○	—	○
จตุตถฌาน	—	—	—	—	○	○

○ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นในองค์ฌาน

¹ อารมณ์เหล่านี้เป็นองค์ฌานที่ใช้แยกแยะระดับของฌานต่างๆ แต่ไม่ได้หมายความว่าในฌานต่างๆ จะมีเฉพาะอารมณ์เหล่านี้เท่านั้น เพราะในฌานทุกระดับยังมี ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิทยญาณ อธิโมกษ์ วิจารณ์ สติ อุเบกขา มนสิการ ด้วย (ม. อ. 14/155-158/116-119)

สำหรับอุเบกขา แม้จะมีอยู่ในฌานทุกระดับ แต่เด่นชัดที่สุดในจตุตถฌาน จึงจัดเป็นองค์ฌานของจตุตถฌานเท่านั้น

7.8 ประเภทของสมาธิ

การบรรลุนานทั้ง 4 ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระเจ้าอชาตศัตรูนั้น ล้วนเป็นสามัญผลอันเกิดจากการเจริญสมาธิภาวนาของพระภิกษุเอง

สมาธิในพระพุทธศาสนาอาจแบ่งออกได้เป็น 2 ระดับ คือ

1. สมาธิเบื้องต้น

“สมาธิเบื้องต้น” คือ สภาวะที่ใจสงบ ปราศจากอารมณ์ทั้ง 6 หรืออายตนะภายนอก 6 อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ นีวรณ 5 จึงเริ่มสงบระงับ ใจจึงรวมเป็นหนึ่ง เกิดเป็นดวงสว่าง¹ ดังที่ปรากฏในพระธรรมเทศนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ยกขึ้นมากล่าวไว้ตอนต้นบทที่ 7 นี้ว่า “มีความกำหนดหมายอยู่ที่แสงสว่าง” วิธีทำใจให้เป็นหนึ่งในขั้นตอนนี้ยังจัดเป็น “สมาธิเบื้องต้น” เป็นสมาธิที่ยังไม่ได้ถึงที่สุด

2. สมาธิเบื้องต้นสูง

“สมาธิเบื้องต้นสูง” คือสภาวะที่ใจสงบเป็นสมาธิถึงที่สุด เป็นสมาธิของผู้ปฏิบัติซึ่งบรรลุนานทั้ง 4 ตามลำดับดังกล่าวแล้ว

7.9 สมาธิในทางปฏิบัติ

เพื่อให้เข้าใจการทำสมาธิทั้ง 2 ระดับดังกล่าวได้ชัดเจนยิ่งขึ้น จึงขอแนะนำคำอธิบายในเชิงปฏิบัติของพระเดชพระคุณหลวงพ่อดอกน้ำ ภาชีเจริญ มาขยายความไว้ในที่นี้

“สมาธิเบื้องต้นในทางปฏิบัติ” หมายถึง การสละอารมณ์ไม่ให้ติดกับจิต ตัวอย่างเช่น เวลานอน หากมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งใน 6 อย่าง (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์) ติดอยู่กับจิตจนเปลืองไม่ออก หรือที่เรียกว่า “สละอารมณ์ไม่ได้” เราจะไม่หลับทั้งคืน เพราะถูกอารมณ์บังคับไว้ ต้องสละอารมณ์ออกจากใจให้ได้ จึงจะนอนหลับได้

การทำสมาธิก็เช่นเดียวกัน หากจิตติดอยู่กับอารมณ์ ใจย่อมนึกคิดซัดส่ายไปตามอารมณ์นั้นๆ หากเมื่อใดที่สละอารมณ์ได้ จิตหลุดจากอารมณ์โดยเด็ดขาดไม่เกี่ยวข้องกัน เหมือนไขวากับไขแดงที่แม้จะอยู่รวมกันในไขฟองเดียว แต่ก็แยกจากกัน ไม่ปะปนกัน เพราะมีเยื่อบางๆ หุ้มไขแดงไว้ เมื่อสละอารมณ์ได้เช่นนั้น ใจจึงจะหยุดนิ่งแน่วแน่ และมองเห็นดวงธรรมที่อยู่ภายใน

¹ ดวงสว่างในขั้นตอนนี้ คือ อุคคหนิมิต หรือปฏิภาคนิมิต

การที่ใจหยุดนิ่งแน่วแน่ ไม่มีอารมณ์ใดในอารมณ์ทั้ง 6 เข้าไปเกี่ยวข้องกับดวงจิตเลย ได้ถึงซึ่งเอกัคคตา ดวงจิตถึงซึ่งความเป็นหนึ่ง นี่แหละ คือ “สมาธิในทางปฏิบัติ” แท้ๆ จัดว่าเป็นสมาธิเบื้องต้นในพระพุทธศาสนา

ส่วน “สมาธิเบื้องต้นในทางปฏิบัติ” คือ สมาธิในฌาน เมื่อผู้ปฏิบัติวางใจหยุดนิ่งอยู่กลางดวงจิตที่ใส่นั้น พอหยุดได้ถูกส่วน ก็จะเข้าถึงสมาธิเบื้องต้น เกิดเป็น “ดวงฌาน” ขึ้นกลางดวงจิตนั้น มีลักษณะกลมรอบตัวเป็นปริณิพพาน ใสเป็นกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้า มีกายมนุษย์ละเอียด¹ นิ่งอยู่กลางดวงฌานที่ผุดขึ้นมานั้น

ใจของกายมนุษย์ละเอียดก็หยุดนิ่ง อยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียด เมื่อเห็นดวงจิตของตนว่าเป็นสมาธิ จึงเข้าฌาน เมื่อเข้าฌานแล้วจะไปไหนก็คล่องแคล่ว จึงเกิด “วิตก” (คิด) ขึ้นว่า นี่อะไร รูปพรรณสัณฐานเป็นอย่างนี้ ไม่เคยพบเห็นมาก่อน จึงตรึกดู (ปักจิตลงสู่อารมณ์ฌาน) ครั้นแล้ว “วิจารณ์” ก็เกิดขึ้นเต็มวิตก คือพิจารณาตรวจตราดูรอบกายมนุษย์ละเอียด ตรวจตราดูทั่วแล้วก็เกิด “ปิติ” ปลื้มอกปลื้มใจ เมื่อเบิกบานสำราญใจเต็มส่วนของปิติแล้ว ก็มีความสุขกายสบายใจ เมื่อสุขกายสบายใจแล้วก็นิ่งเฉย เกิดแต่วิเวก ใจวิเวกนิ่งอยู่กลางดวงนั้น เต็มส่วนขององค์ฌาน เป็น “เอกัคคตา”

สภาวะที่กายมนุษย์ละเอียด เข้าฌานอยู่กลางดวงฌานนี้คือสมาธิในทางปฏิบัติ เป็นสมาธิเบื้องต้นในระดับ “ปฐมฌาน”

ครั้นแล้วกายมนุษย์ละเอียดก็คิดว่า “ปฐมฌาน” นี้ยังใกล้ของหายาบัน จึงคิดทำให้สูงขึ้นไปอีก ใจของกายมนุษย์ละเอียดจึงขยายจากปฐมฌานของกายมนุษย์ละเอียด หยุดนิ่งอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียด หยุดนิ่ง ใสหนึ่ง หนักเข้าๆ พอถูกส่วน ก็มีดวงผุดขึ้นมาอีกดวงหนึ่งขนาดเท่าดวงแรก ดวงนี้คือ “ทุติยฌาน” ปรากฏมีกายทิพย์เกิดขึ้น ด้วยอาศัยกายทิพย์หายาบัน กายทิพย์ละเอียดซึ่งซ่อนอยู่ในกายทิพย์หายาบันก็เข้าฌาน แบบเดียวกับกายมนุษย์ละเอียดในปฐมฌาน คราวนี้จะวิตก วิจารณ์ได้แล้ว เหลือแต่ “ปิติ” ขอบอกขอบใจว่ามั่นคงกว่าเก่า ใสสะอาดกว่าเก่ามาก จึงปลื้มอกปลื้มใจ เมื่อปลื้มอกปลื้มใจเช่นนั้น จนเต็มส่วนของความปิติ ก็เกิด “ความสุข” ขึ้น พอเต็มส่วนของความสุขเข้า ใจก็นิ่งเฉยเป็น “เอกัคคตา”

¹ ทุกคนในโลกนี้ไม่ได้มีเพียงกายภายนอกที่ประกอบด้วยเลือดเนื้อนี้เท่านั้น แต่ยังมีกายภายในที่ละเอียด ประณีต และบริบูรณ์ด้วยคุณธรรม ซ่อนอยู่ภายในอีกมาก เรียกว่า “กายภายใน” หรือ “ภายในกาย” ตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรุปรหม จนถึงธรรมกาย เราไม่อาจมองเห็นกายเหล่านี้ได้ด้วยตาของมนุษย์ธรรมดา แต่จะรู้เห็นได้ด้วยใจที่หยุดนิ่งเป็นสมาธิ จนมีความละเอียด ประณีตเสมอกันกับกายเหล่านั้น เท่านั้น

กายมนุษย์ละเอียด มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “กายผืน” เพราะขณะที่คนเรานอนหลับแล้วผืนว่า ไปยังที่ต่างๆ นั้น กายมนุษย์ละเอียดนี้เองเป็นผู้ไป

ครั้นแล้วกายทิพย์ละเอียดก็คิดว่า ที่ละเอียดกว่านี้ยังมีอีก ดังนั้นใจของกายทิพย์ละเอียดก็ขยายจากทุติยฌาน แล้วหยุดนิ่งอยู่กลางดวงจิตซึ่งอยู่ในดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ละเอียด พอถูกส่วนเข้าก็มีดวงฌานผุดขึ้นมาอีก มีขนาดเท่า 2 ดวงที่ผ่านมา แต่ใสกว่า ดีกว่า วิเศษกว่า ดวงนี้คือ “ตติยฌาน” มีกายรูปพรหมนั่งอยู่กลางดวงฌาน ด้วยอาศัยกายรูปพรหมนี้ กายรูปพรหมละเอียดก็เข้าฌาน นั่งนิ่งอยู่กลางดวงของตติยฌาน ในนี้ไม่มีปีติ มีแต่ “สุข” และ “เอกัคคตา” นิ่งเฉยอยู่กับสุขนั้น มีองค์ 2 เต็มส่วน เมื่อรับความสุขของตติยฌานพอสมควรแล้ว กายรูปพรหมละเอียดก็คิดว่าละเอียดกว่านี้ยังมีอีก

ครั้นแล้วใจของกายรูปพรหมละเอียดก็ขยายจากตติยฌาน นิ่งอยู่กลางดวงจิตของตน ซึ่งใสอยู่ภายในดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมละเอียด กลางของกลาง ๆ ๆ ๆ พอถูกส่วนเข้า ผุดขึ้นมาอีกดวงหนึ่ง เป็นดวงที่สี่ เข้าถึง “จตุตถฌาน” มีกายรูปพรหมนั่งอยู่กลางดวงฌาน ด้วยอาศัยกายรูปพรหม กายรูปพรหมละเอียดก็เข้าจตุตถฌานไป เมื่อเข้าจตุตถฌานหนักเข้า ละสุขเสียได้ เป็น “อุเบกขา” มีสติบริสุทธิ์ เป็น “เอกัคคตา”

ฌานทั้ง 4 ระดับ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌานนี้เป็นฌานในภพ ไม่ใช่ฌานนอกภพ บางทีเรียกว่า “รูปฌาน 4” จัดเป็นสมาธิเบื้องสูง

โดยทางปฏิบัติดังกล่าวมาแล้วนี้ สิ่งปรากฏชัด ทำให้รู้เห็นตามความเป็นจริงนั้น เป็นตัว “ปฏิเวธ”

การเข้าถึงฌานและกายต่างๆ ล้วนเป็น “ปฏิเวธ” ทั้งสิ้น

ปฏิเวธในปฐมฌาน ก็คือ กายมนุษย์ละเอียด

ปฏิเวธในทุติยฌาน ก็คือ กายทิพย์และกายทิพย์ละเอียด

ปฏิเวธในตติยฌาน ก็คือ กายรูปพรหมและกายรูปพรหมละเอียด

ปฏิเวธในจตุตถฌาน ก็คือ กายอรูปพรหมและกายอรูปพรหมละเอียด

เมื่อเข้าสู่รูปฌานแน่อนแล้ว ใจของกายรูปพรหมละเอียดก็หยุดนิ่งอยู่ตรงศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมละเอียด ซึ่งนั่งอยู่กลางดวงจตุตถฌานเพื่อที่จะเข้ารูปฌานต่อไป คือ เข้าอาภาสนัญญาตนฌาน วิญญูญาณัญญาตนฌาน อากิญจัญญายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน โดยใช้กายอรูปพรหมละเอียดกายเดียวเข้าฌานตลอดทั้งรูปฌานและอรูปฌาน

นี่คือสมาธิเบื้องสูง ซึ่งเกิดจากการเจริญสมถภาวนา หรือสมถกัมมัฏฐาน จัดเป็นสามัญญผลเบื้องต้น

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 7 สามัญญผลเบื้องต้น จบโดยสมบูรณ์แล้ว
โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนและกิจกรรม บทที่ 7 แล้วจึงศึกษา บทที่ 8 ต่อไป