



## การปฏิบัติพระกรรมฐาน

บรรยายโดย อาจารย์ชัชวาลย์ ชิงชัย \*

### การบรรยายครั้งที่ 1\*\* พระกรรมฐาน-การปฏิบัติสมาธิ

ท่านพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย เวลานี้ทุกท่านได้พากันสมาทานพระกรรมฐานเป็นที่เรียบร้อยแล้ว นับจากนี้ไปท่านทั้งหลายจะได้รับฟังแนวทางคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระชินวรบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า จากนั้นขอให้ท่านทั้งหลายจงตัดความฟุ้งซ่าน ความห่วงใย ความกังวลใด ๆ ทั้งหมดออกไปจากดวงจิตของท่าน โดยขอให้คิดว่าเราจะน้อมกายและจิตถวายเป็นพุทธบูชาแด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า นั่นคือเราจะปฏิบัติตามหลักคำสอนที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “สัพพปาปสละกณัง” ทรงสอนให้ละเว้นจากความชั่วทั้งหมด “กุสัลลสุปปัทธา” ทรงสอนให้ทำความดี “สจิตตปริโยทปนัง” ทรงสอนให้ทำจิตให้สะอาดหมดจดปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย

ในวันนี้จะบรรยายให้ท่านทั้งหลายได้รับฟังในเรื่องของการปฏิบัติพระกรรมฐาน คำว่า พระกรรมฐานนั้นแปลว่า การฝึกจิต มีพุทธพจน์บทพระบาลีเป็นเครื่องรับรองไว้มากมายว่า เช่น “จิตตัง ทนตัง สุขาวหัง” จิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้ “จิตตัง कुตตัง สุขาวหัง” จิตที่คุ้มครองดีแล้วนำความสุขมาให้ นอกจากนั้นพระพุทธเจ้ายังพยายามแนะนำสั่งสอนให้พวกเราผู้เป็นสาวกบุตรพุทธชินโนรส ผู้เป็นโอรสและศิษย์ของพระพุทธเจ้าให้พากันปฏิบัติสมาธิ ฝึกจิตให้สงบ ดังที่ พระองค์ทรงตรัสว่า “สมาธิง ภิกขเว ภาวเถ สสมาหิต ยถากุตัง ปชานาติ” ลูกของพ่อทั้งหลาย ขอให้ลูกจงพากันปฏิบัติสมาธิเถิด คนผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมสามารถรู้อะไรได้ตามความเป็นจริง ก็หมายความว่า สมาธินั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสมาธิท่านเปรียบเสมือนกับกำลัง ส่วนปัญญาที่ท่านเปรียบเสมือนกับมิดอันคมกริบพร้อมที่จะสังหารกิเลส ท่านยกอุปมาเหมือนกับชายตัดฟันที่เข้าไปในป่า สิ่งที่เขาตัดฟันสามารถตัดฟันได้นั้นก็ต้องมีองค์ประกอบหลายอย่าง อันดับแรก ภาคพื้นที่ยืนจะต้องมั่นคงแข็งแรง นั่นก็เปรียบเสมือนกับศีล คือทุกคนจะต้องพากันมีศีลบริสุทธฺ์เป็นอันดับแรก จากนั้นชายตัดฟันจะต้องเป็นผู้ที่ทานอาหารจนอิ่มหน้าสำราญมีเรี่ยวแรงกำลัง ท่านก็เปรียบเสมือนกับสมาธิที่สงบตั้งมั่น ชายตัดฟันจะต้องมีอาวุธที่คม

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

\*\* จัดโดยคณะอนุกรรมการกิจการพิเศษ ศูนย์พุทธศาสนศึกษา มก. บรรยาย ณ พุทธเกษตร ม.เกษตรศาสตร์  
เมื่อวันศุกร์ที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2544

กริบ เปรียบเสมือนกับมิดหรือขวาน อาศัยองค์ประกอบทั้งหมด 3 ประการนี้ ชายตัดฟันจึงจะสามารถตัดฟันคือกิเลสได้ เพราะฉะนั้นการฝึกจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่นจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะสิ่งสำคัญก็คือ ท่านทั้งหลายจะต้องเรียนรู้วิธีการปฏิบัติสมาธิให้เกิดความเข้าใจ ก่อนอื่นขอให้ท่านทั้งหลายเข้าใจคำว่า “สมาธิ” เสียก่อน คำว่า สมาธิ ก็คือ การทำจิตให้สงบ ให้เกิดความตั้งมั่น จิตที่สงบที่เกิดความตั้งมั่น จะก่อให้เกิดพลังและจะนุ่มนวลทำให้เกิดปัญญา สมานนั้นท่านแสดงไว้มี 3 ประการ

สมาธิขั้นที่ 1 เรียกว่า “ขณิกสมาธิ” คำว่า ขณิกสมาธิ แปลว่า สมาธิเล็กน้อย สมาธิชนิดน้อย นั้นหมายความว่า เมื่อบุคคลพากันปฏิบัติสมาธิ ในการฝึกจิตอันดับแรก ๆ ย่อมเป็นธรรมดาอยู่เองที่จิตจะต้องฟุ้งซ่าน สอดสาย ชัดสายไปในที่ต่าง ๆ เพราะธรรมชาติของจิตนั้นมีสภาพต้องคิด สภาพใดที่มีสภาพคิด สภาพนั้นเรียกว่า จิต เมื่อจิตคิดนั้น จิตย่อมคิดคิบบ้างชั่วบ้าง การฝึกสมาธินั้นก็คือ การมากำหนดจิตให้จิตจดจ่ออยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง อันเป็นอารมณ์ที่เป็นกุศลเป็นความดี เพราะฉะนั้นการที่ท่านทั้งหลายมาฝึกจิต ก็คือการที่ท่านทั้งหลายพรากรจิตออกจากความฟุ้งซ่าน ความฟุ้งซ่านที่จะทำให้จิตไปหมกมุ่นไปครุ่นคิดก็คือ กามคุณทั้งห้า คือ การคิดถึงรูปสวย ๆ เสียงเพราะ ๆ กลิ่นหอม ๆ รสอร่อย และสัมผัสที่นุ่มนวลชวนให้ลุ่มหลง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เรียกว่ากามคุณทั้งห้า จิตเปรียบเสมือนกับลูกวัวน้อย กามคุณทั้งห้าเปรียบเสมือนกับแม่วัว ธรรมชาติลูกวัวนั้นย่อมติดแม่ แม่ไปทางไหนลูกก็จะไปทางนั้น จิตของเราก็เหมือนกันผูกพันคุ้นเคยเสพคุ้นอยู่กับอารมณ์ในกามคุณทั้งห้า เดี่ยวก็คิดถึงรูปสวย ๆ นึกถึงเสียงเพราะ ๆ นึกถึงกลิ่นหอม นึกถึงรสอร่อย นึกถึงสัมผัสที่นุ่มนวลชวนให้ลุ่มหลง

เพราะฉะนั้นในการฝึกจิตใหม่ ๆ แน่แน่นอนว่าท่านทั้งหลายก็จะมีความรู้สึกเหมือนกันว่า ทำไมจิตไม่สงบ จิตฟุ้งซ่าน บางคนก็อาจจะเกิดความท้อถอย ท้อแท้ จนกระทั่งเลิกฝึกไปเลย ขอให้เข้าใจว่านั่นเป็นธรรมดา แล้วก็ก็เป็นธรรมชาติของจิตของบุคคลที่เริ่มฝึกจิตอันดับแรก ๆ แต่ถ้าท่านทั้งหลายมีความอดทน มีความพากเพียรพยายาม กระทำบ่อย ๆ ฝึกอยู่เรื่อย ๆ มีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย จิตของท่านก็จะดึงเข้าไปสู่สมาธิขั้นที่สอง ที่เขาเรียกว่า “อุปจารสมาธิ”

คำว่า อุปจารสมาธิ นั้นแปลว่า สมาธิที่เฉียดฉาน ใกล้จะถึงฉานเต็มที แต่ยังขาดความตั้งมั่น และความแน่วแน่นเท่านั้น อาการที่จิตเข้าสู่อุปจารสมาธินั้น ท่านโบราณจารย์ผู้สั่งสอนได้พยายามอธิบายให้เข้าใจว่า มันจะมีอาการของปีติเกิดขึ้น คำว่า ปีติ แปลว่า ความอิ่มใจ มันจะเกิดขึ้นมาภายในจิตใจ แต่เราสามารถสังเกตได้ด้วยอาการทางกาย จะมีอาการแปลก ๆ เช่น น้ำตาไหล พอจิตเข้าสู่อุปจารสมาธิ น้ำตามันจะเกิดไหลซึมออกมา เกิดความสบาย เกิดความสุข เกิดอาการขนลุกชูซ่า เกิดร่างกายโยกโคลงไปมา เกิดความรู้สึกว่าหน้าใหญ่ ตัวพอง ตัวเบา อาการทั้งหมดเหล่านี้ เขาเรียกว่าเป็นอาการของจิตที่เข้าสู่อุปจารสมาธิ หรือบางคนอาจจะเห็นเป็นภาพต่าง ๆ เห็นแสง สีต่าง ๆ บางคนที่ไม่เคยปฏิบัติมาก่อน เมื่อจิตเข้าสู่สมาธิในขั้นกลางนี้แล้วก็จะเกิดความรู้สึกตื่นเต้น แปลกใจ เหมือนกับได้ของวิเศษ แต่ความจริงแล้วมันยังเป็นสมาธิขั้นที่สอง เมื่อท่านทั้งหลายประคองจิตให้เกิดความมั่นคงตั้งมั่น ฝึกไปเรื่อย ๆ จิตของท่านก็จะเข้าสู่สมาธิขั้นที่ 3 เรียกว่า “อัปปนาสมาธิ”

คำว่า อัปนาสมาธิ แปลว่า สมาธิที่แน่นแนบ สมาธิที่ตั้งมั่น นั้นหมายถึงจิตของท่านได้สมาธิที่เรียกว่าเป็นฌานสมาบัติ ซึ่งจิตที่สงบตั้งมั่นที่เรียกว่าอารมณ์ฌานนั้นมีถึง 8 ระดับ ใน 8 ระดับนั้นท่านแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ 2 ประเภท คือ “รูปฌาน” แปลว่า ฌานที่มีรูป ตั้งแต่ปฐมฌาน ฌานที่ 1 ทุคตยฌาน ฌานที่ 2 ตติยฌาน ฌานที่ 3 จนถึง จตุตถฌาน ฌานที่ 4 และอรูปรฌาน” แปลว่า ฌานที่ไม่มีรูป เริ่มตั้งแต่ อากาสนัญญาตนะ คือการเพ่งอากาศเป็นอารมณ์ วิญญาณัญญาตนะ คือการเพ่งวิญญาณเป็นอารมณ์ อากิญจัญญาตนะ คือการเพ่งความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ไปจนถึง เนวสัณญานาสัณญายาตนะ คือการเพ่งถึงภาวะที่จิตจะว่ามีความจำก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มีความจำก็ไม่ใช่ ซึ่งเป็นอรูปรฌานที่ละเอียดเข้าไป ทั้งหมดนี้เรียกว่า สมาธิสามขั้น ที่ท่านทั้งหลายควรจะทำสมาธิเข้าใจสำหรับการฝึกสมาธิในเบื้องต้นเสียก่อน เพราะนี่คือเป้าหมายหลักในการพาจิตของเราให้เข้าสู่ฌานสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิตามลำดับ

เมื่อเรามีวัตถุประสงค์เช่นนี้แล้ว สิ่งสำคัญก็คือ เราจะเอาวิธีการอะไรมาปฏิบัติมาฝึกหัดให้จิตของเราเกิดความสงบ เมื่อสักครู่นี้ท่านทั้งหลายได้แปลคำสมาทานพระกรรมฐานว่า “อิมาหัง ภควา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจจขามิ” ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิต แต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ขอสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน จงบังเกิดแก่ข้าพเจ้า สมถกรรมฐานนั่นเอง คือวิธีการในการจะน้อมนำจิตของเราให้เข้าสู่ความสงบความตั้งมั่น และในกรรมฐานที่เรียกว่า สมถกรรมฐานนั้น ท่านแบ่งออกเป็นอารมณ์ถึง 40 ประการด้วยกัน ใน 40 ประการนั้น ท่านบอกให้เราได้น้อมนำเอาอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับนิสัยของเรามาปฏิบัติ เนื่องจากแต่ละคนมีนิสัยที่แตกต่างกันออกไป บางคนก็หนักไปในทางความรัก เรียกว่าราคะจริต บางคนก็หนักไปทางความโกรธ เรียกว่าโทสะจริต บางคนก็มียารมณ์หนักไปทางความหลง เรียกว่าโมหะจริต บางคนก็มียารมณ์หนักไปทางความเชื่อง่าย เรียกว่าสัทธาจริต บางคนก็มียารมณ์ฉลาด เรียกว่าพุทธิจริต บางคนก็ชอบคิดโน่นคิดนี่ฟุ้งซ่านไปเรื่อย เรียกว่าวิตกจริต รวมความว่านิสัยของเรานั้น มีอารมณ์ที่หนักไปทางใดทางหนึ่งไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้น ท่านบอกว่า เมื่อมีอารมณ์ไม่เหมือนกัน จึงต้องน้อมนำกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตหรือนิสัยของเรามาฝึกหัดปฏิบัติ แต่ท่านก็แสดงกรรมฐานที่เป็นกลาง ๆ หมายความว่า ทุกคนสามารถที่จะน้อมนำกรรมฐานที่เป็นกลาง ๆ มาฝึกปฏิบัติกันได้ แม้ว่าจะมีอุปนิสัยที่แตกต่างกันก็ตาม

ท่านยังกล่าวไว้ในกรรมฐานทุกห้องล้วนแล้วแต่เป็นน้องของอานาปานสติ คำว่า “อานาปานสติ” แปลว่า การตั้งสติกำหนดตัวรู้ไว้ที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก นอกจากนั้นท่านก็แสดงไว้ในสติปัฏฐานสูตรถึง 16 ขั้นตอนด้วยกัน ซึ่งในที่นี้จะขอละไว้ไม่น่ามากกล่าวโดยละเอียด เพียงแต่จะขอให้ท่านทั้งหลายได้เข้าใจว่า กรรมฐานกองนี้นั้นเป็นกรรมฐานที่มีความสำคัญและมีความพิเศษเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นอุปกรรมฐานที่ทุกคนสามารถปฏิบัติได้หมด ไม่จำเป็นต้องอาศัยอุปกรณ์ที่ยุ่งยาก เนื่องจากเป็นอุปกรรมฐานที่มีอยู่ติดตัวสำหรับมนุษย์ที่ยังมีชีวิตอยู่ เพราะฉะนั้นคำว่า “ไม่มีเวลาปฏิบัติกรรมฐานหรือมีภาระกิจยุ่งยากมากไม่สามารถปฏิบัติได้” คำพูดนี้จึงไม่สามารถจะนำมาใช้เป็นข้ออ้างได้ในการฝึกหัด

ปฏิบัติจิตสำหรับผู้ที่เป็นชาวพุทธ เพราะว่ากรรมฐานกองนี้สามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง ทำยืน ทำเดิน หรือว่าทำนอน นั่งยืนเดินนอน เราสามารถที่จะน้อมสติของเรากำหนดคลุม หายใจเข้าหายใจออกตลอดเวลา แต่ที่เขานิยมมากสำหรับผู้ฝึกใหม่ ๆ คือ ทำนั่ง

ทำนั่งที่เขาใช้อยู่เป็นประจำก็คือ ทำซัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หัวแม่มือชนกันแล้วก็หลับตาลง ทำไมจึงต้องให้หลับตา ก็เพราะธรรมชาติของจิตมันจะมีปกติที่ชอบสอดส่ายไปในอารมณ์ ทางตา ทางหู ทางจมูก เพราะฉะนั้นในการปิดตาของเรา คือการที่เราสำรวมระวัง ไม่ให้อารมณ์คือ รูป เสียง กลิ่น รส มันเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ปิดให้หมดทุกทวาร และก็เปิดทวารเดียว คือทวารใจ แล้วก็เอาสติคือ ตัวรู้ เข้าไปกำหนดไว้

มีข้อบกพร่องสำหรับนักปฏิบัติใหม่ ๆ นั่นคือ ผู้ที่ปฏิบัติใหม่ ๆ นั้นเมื่อปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน ก็มักจะเอาจริงเอาจังจนเกินไป ตั้งอกตั้งใจจนมากเกินไป เมื่อเกิดความตั้งใจมากเกินไปก็กลายเป็นความฟุ้งซ่าน เหมือนกับแมวที่คอยตะครุบหนูมันจ้องเขม็งเลย มันก็กลายเป็นความเกร็งจนเกินไปสำหรับลมหายใจเข้าออกนั้น ท่านมีหลักสอนไว้ก็คือว่า อย่าบังคับลมหายใจ ให้หนัก ให้เบา ให้ยาว หรือให้สั้น หายใจให้เป็นธรรมชาติ เพียงแต่เข้าไปกำหนดรู้ไว้เท่านั้นว่า ขณะนี้ลมกำลังเข้าหรือขณะนี้ลมกำลังออก และในอานาปานสติกรรมฐานท่านแสดงวิธีกำหนดไว้มากมาย แล้วแต่ความชอบ ความถนัดของแต่ละคน เช่น บางทีก็กำหนดการกระทบของลม พระพุทธเจ้าใช้ศัพท์ว่า ผุสนา แปลว่า ดูการกระทบของลม ลมที่กระทบจมูก กระทบหน้าอก หรือกระทบท้อง เวลาหายใจเข้าลมจะกระทบจมูก เราจะมีอาการเย็น ๆ ที่ปลายจมูก กระทบหน้าอกหน้าอกก็ขยายพองขึ้น กระทบหน้าท้อง หน้าท้องจะมีอาการพอง หรือว่าเมื่อหายใจออก ลมจะกระทบท้อง ท้องจะยุบ กระทบอก ออกจะแฟบ หรือกระทบปลายจมูก หรือริมฝีปากเย็น ๆ ออกไป เขาเรียกว่า ผุสนา คือ การกำหนดดูการกระทบของลมหายใจ หรือว่าอีกอย่างหนึ่งเขาเรียกว่า คณนา แปลว่า การนับลมหายใจเข้าหายใจออก นับหนึ่ง หายใจเข้าหายใจออกนับสอง อย่างนี้เป็นต้น แล้วแต่ความถนัดของแต่ละคน

สิ่งสำคัญคือ อย่าพยายามบังคับลมหายใจ ถ้าท่านมีอาการบังคับลมหายใจ ท่านจะเกิดอาการอึดอัด ปวดหัว เกิดอาการรู้สึกไม่สบาย ทำให้การทำกรรมฐานนั้นไม่ประสบความสำเร็จ จงรักษาลมหายใจเหมือนกับมารดาที่รักลูกน้อย ประคองลูกน้อยไว้ในอ้อมแขน มองดูลูกน้อยเหมือนกับมารดาหรือพี่เลี้ยงที่แกว่งเปลลูกน้อย กล่อมให้ลูกน้อยหลับ แกว่งไปแกว่งมา ดูลมหายใจที่ เข้า ออกไปมา สิ่งสำคัญก็คือว่า ขันติ คือความอดทน เป็นคุณสมบัติสำคัญที่ควรจะมี วิริยะ คือความพากเพียร การกระทำบ่อย ๆ ทำแบบต่อเนื่อง ถ้าท่านฝึกได้แบบนี้บ่อย ๆ จิตของท่านก็จะเกิดความสงบเป็นลำดับ หมายความว่าจากขณิกสมาธิอย่างหยาบไปสูขณิกสมาธิอย่างละเอียดอ่อนไหลไปสู่อุปจารสมาธิ จนกระทั่งไปถึงอัปปนาสมาธิในที่สุด ซึ่งรายละเอียดก็จะอธิบายให้ท่านได้เข้าใจต่อไป สำหรับในวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา ขอให้ท่านทั้งหลายเจริญสมาธิ ด้วยการกำหนดอานาปานสติกรรมฐานสัก 5 นาที ก่อนที่จะออกจากกรรมฐาน

กองบรรณาธิการ

เบญจมาศ กาญจนวิโรจน์ สาโรจน์ ศิริสันตนิยกุล วิรัตน์ วาณิชศรีรัตนนา สาวิตรี จันทรานุรักษ์

ธงชัย สุวรรณดิชฌน์ อนันต์ ผลเพิ่ม

ถอดเทพโดย สุธาสินี เสี่ยมรัมย์

ตรวจทานและแก้ไขโดย อาจารย์ชัชวาลย์ ชิงชัย

คณะทำงาน

สุรีย์พร แสงหิรัญ สิริวัฒนา จิตตรีพล ลัดดา วังศิลาบัตร จวีวรรณ รัตนเรืองศรี

และชมรมพุทธศาสน์ มก.

คณะที่ปรึกษา

สุพจน์ ทองนพคุณ สุเชาวน์ พลอยชุม เสริมสุข ลีวลม พรรณวิภา เอื้อสุนทรวัฒนา อรอนงค์ นัยวิกุล

สุวัฒน์ เกียรติเสวี