



การปฏิบัติพระกรรมฐาน

บรรยายโดย อาจารย์ชัชวาลย์ ชิงชัย*

การบรรยายครั้งที่ 2** สมถกรรมฐาน

ณ บัดนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายทั้งการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก และตั้งสติคือตัวรู้ไว้ที่หูทั้งสองข้าง ตั้งใจฟังคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า สำหรับในวันนี้จะบรรยายให้ท่านทั้งหลายได้รับฟังในเรื่องของการฝึกจิต ที่เราเรียกว่าการฝึกสมาธินั่นเอง จิตที่จะเป็นสมาธิได้นั้น จะต้องประกอบด้วยองค์ 3 ประการ ประการที่ 1 คือปริสุทโท นั่นคือ เมื่อปฏิบัติสมาธิจนจิตเป็นสมาธิแล้ว จิตจะต้องเกิดความบริสุทธิ์ หมายความว่า อานาจิตที่เป็นสมาธิจะไปข่ม ทำให้กิเลสที่เข้ามารุ่มล่อมในจิตใจเกิดความสงบนิ่ง เหมือนน้ำขุ่นที่ใสเพราะตกตะกอนนอนก้น ประการที่ 2 ก็คือ สมาหิโต คำว่า สมาหิโต นั้นแปลว่า จิตที่เกิดความตั้งมั่น เป็นอารมณ์เดียว ไม่หวั่นไหว สอดสาย ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์อื่น ๆ ถ้าจิตเป็นดังนี้เขาเรียกว่าเป็นจิตที่ตั้งมั่น และประการที่ 3 ก็คือ กัมมณิโย เป็นจิตที่เหมาะสม ควรแก่การทำงาน งานของจิตก็คือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่การพิจารณาเพื่อการตัดและทำลายกิเลส

มีคำถามว่าทำไมเราต้องปฏิบัติกรรมฐาน คำตอบก็คือเพราะว่าเราต้องการแสวงหาความสุขที่แท้จริง ในการแสวงหาความสุขที่แท้จริงนั้น ท่านบอกว่าวิธีปฏิบัติก็คือการฝึกจิตนั่นเอง การฝึกจิตนั้นมีอยู่สองแบบ แบบที่ 1 เรียกว่าสมถกรรมฐาน คือการทำจิตให้เกิดความสงบด้วยวิธีการต่าง ๆ อันมีทั้งหมด 40 วิธี เมื่อจิตเกิดความสงบแล้ว จะน้อมจิตที่เกิดความสงบนั้นขึ้นสู่ภาวะแห่งการพิจารณาเพื่อความเข้าใจตามความเป็นจริงที่เรียกว่าวิปัสสนา เพราะฉะนั้น การปฏิบัติเพื่อการพบกับความสุขที่แท้จริงนั้น ก็มีการปฏิบัติอยู่สองวิธีดังกล่าวแล้วข้างต้นนั่นเอง ซึ่งเคยพูดให้ท่านทั้งหลายฟังไปแล้วว่า ความสุขที่มนุษย์พึงแสวงหาในโลกนี้ พระพุทธเจ้าแสดงไว้ว่า มีอยู่ 3 ชั้นด้วยกัน

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

** จัดโดยอนุกรรมการกิจการพิเศษ ศูนย์พุทธศาสนศึกษา มก. บรรยาย ณ พุทธเกษตร ม.เกษตรศาสตร์
เมื่อวันศุกร์ที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2544

ขั้นที่ 1 เรียกว่า กามสุข เป็นสุขที่เสพสัมผัสได้ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย พระพุทธเจ้าทรงกำหนดว่า เป็นสิ่งที่ให้สุขเล็กน้อยแต่แฝงไปด้วยความทุกข์มาก ความสุขขั้นที่ 2 เป็นความสุขที่สูงจากกามสุข เป็นความสุขทางใจเรียกว่า ฌานสุข หรือสุขที่เกิดจากฌาน เป็นความสุขทางใจล้วน ๆ เกิดจากจิตที่สงบนั้นคือ ใช้อำนาจของสมาธิเข้าไปกดทับกิเลส ทำให้กิเลสไม่สามารถจะฟูขึ้นมาทำให้จิตเกิดความเศร้าหมองได้ จิตที่ได้สมาธิหรือฌานสมาธินั้นเปรียบเหมือนกับก้อนหิน ส่วนกิเลสนั้นก็เปรียบเสมือนกับหญ้า เมื่อจิตมีสมาธิ อำนาจสมาธิจะไปกดทับหญ้าคือกิเลส ทำให้กิเลสคือหญ้านั้นไม่สามารถงอกงามได้ แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่ากิเลสมันหมดไป เพียงแต่มันไม่สามารถแสดงอาการออกมาได้

จากนั้นจิตที่สงบตั้งมั่น จึงจะเป็นจิตที่เหมาะสมแก่การงาน ท่านจึงให้น้อมจิตที่สงบนั้นไปสู่วิปัสสนากรรมฐาน คือการพิจารณาตามความเป็นจริงเพื่อการทำลายกิเลส เพราะฉะนั้นในการฝึกจิตจึงหนีไม่พ้นจากสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน สิ่งที่เราจะต้องเรียนรู้ในอันดับแรกก็คือ เรื่องของสมถกรรมฐาน เพราะว่ามันมีนิสสัยธรรมที่แตกต่างกันไป ซึ่งศัพท์ในทางกรรมฐานท่านใช้คำว่า มีจิต ซึ่งแปลว่านิสสัยที่แตกต่างกันไป ท่านเรียกจิตนี้ว่าอสังขยหรือนิสสัยประจำตัวของแต่ละคน โดยท่านได้จำแนกไว้ว่า จิตนั้นมีอยู่ 6 ประการ

จิตประเภทที่ 1 ท่านเรียกว่าเป็นพวกราคะจิต พวกที่มีนิสสัยโน้มเอียงไปในทางรักสวรักรังามหนักไปในทางความรัก ส่วนอีกประเภทหนึ่งก็คือโทสะจิต พวกที่มีนิสสัยหนักไปในทางโกรธง่าย ชอบมีอารมณ์ฉุนเฉียวง่าย จิตประเภทที่ 3 ก็คือโมหะจิต พวกที่มีความลุ่มหลง จิตประเภทที่ 4 ก็คือวิตกจิตคือพวกที่วิตกกังวล ชอบคิดฟุ้งซ่าน และประเภทที่ 5 ก็คือ พวกที่มีศรัทธาจิต พวกที่เชื่อง่าย ใครพูดอะไรนิดอะไรหน่อย ก็เชื่อไปหมด และตัวสุดท้ายก็คือพุทธิจิตคือ พวกที่หนักไปในทางเหตุผล พวกที่ชอบคิดพิจารณา

ท่านได้จำแนกจัดกรรมฐาน 40 อย่าง ลงไปในจิตทั้ง 6 ดังต่อไปนี้ พวกที่เป็นราคะจิต จิตที่ชอบหนักไปในทางความรัก พวกรักความสวยความงาม ท่านให้นำกรรมฐาน 11 ประการไปปฏิบัติคือ อสุกกรรมฐาน 10 ประการและกายคตาสติ อสุกกรรมฐาน ก็คือการพิจารณาซากศพที่ตายได้วันหนึ่งสองวัน เขียว อืด ซากศพที่กระจัดกระจาย ซากศพที่ถูกฟัน ซากศพที่ถูกสัตว์กัดจนกระทั่งเป็นริ้วรอย หรือจนกระทั่งเหลือแต่ซากศพที่มีแต่กระดูก นี่เรียกว่าอสุกกรรมฐาน ส่วนกายคตาสติ ก็คือการพิจารณาร่างกายให้เห็นว่าเป็นของสกปรก ให้เห็นตามความจริงว่าร่างกายนี้เต็มไปด้วยของสกปรก กรรมฐาน 11 กองนี้ท่านบอกว่าเหมาะกับพวกราคะจิต

ส่วนกรรมฐานที่เหมาะสมกับคนที่มีนิสสัยมักโกรธ ฉุนเฉียวง่าย ที่เรียกว่าโทสะจิตนั้น ก็คือกรรมฐาน 8 กอง คือ พรหมวิหาร 4 ประการและวรรณกสิณ 4 ประการ ซึ่งท่านทั้งหลายก็ได้สวดมนต์ไปแล้วคือการแผ่เมตตา ความรัก กรุณา ความสงสาร มุทิตา ความชื่นชมยินดีในคุณความดีของผู้อื่น และอุเบกขา ความมีใจตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ส่วนวรรณกสิณ คือการเพ่งสีต่าง ๆ มีสีแดง สีเขียว สีเหลือง สีขาว

เหมาะสำหรับพวกที่เป็นโทสะจริต สำหรับโมหะจริตและวิตกจริต ธรรมเนียมที่เหมาะสมที่สุดคืออานาปานสติกรรมฐาน ได้แก่การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก

ธรรมเนียมที่เหมาะกับสัทธาจริต พวกที่เชื่อง่าย พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงอนุสติทั้ง 6 ประการ คำว่าอนุสติ แปลว่าสิ่งที่ควรจะน้อมนำมาระลึกถึงอยู่เป็นประจำ นั่นก็คือเมื่อเชื่อง่ายก็ควรเชื่อในสิ่งที่ดีก็แล้วกัน คือเชื่อในคุณความดีของพระพุทธเจ้า เรียกว่าพุทธานุสติ เชื่อในคุณความดีของพระธรรม เรียกว่าธัมมานุสติ เชื่อในคุณความดีของพระอริยสงฆ์ เรียกว่าสังฆานุสติ เชื่อในคุณความดีของการมีศีล การไม่เบียดเบียนผู้อื่น เรียกว่าศีลानุสติ เชื่อในคุณความดีของการบริจาค เรียกว่าจาคานุสติ และระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดา คือความละเอียดใจและความเกรงกลัวต่อบาป เรียกว่าเทวดานุสติ ท่านบอกว่าอนุสติทั้ง 6 นี้เหมาะแก่บุคคลที่มีนิสัยเชื่อง่าย

สำหรับพวกที่เป็นพุทธิจริต ผู้ที่มีนิสัยหนักไปในทางฉลาดมีเหตุผล ท่านให้นำกรรมฐาน 4 ประการน้อมนำมาปฏิบัติ นั่นก็คือ (1) มรณสติ ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ (2) อุปสมานุสติ นึกถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์ (3) อหारेปฏิกูลสังขยา ให้พิจารณาอาหารที่รับประทานเข้าไปให้เห็นว่าเป็นของปฏิกูล ไม่ใช่ของสะอาด และ (4) จตุธาตววัตถาน คือ พิจารณาร่างกายให้เป็นธาตุทั้ง 4 คือธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมปรุงแต่งกันเข้า

ทั้งหมดคือกรรมฐานทั้ง 40 อย่างที่แจกแจงลงในนิสัยของแต่ละคน ส่วนอรุปรมาณทั้ง 4 และภุตกถิน คือ กถิน ดิน น้ำ ลม ไฟ นั้นเป็นกรรมฐานที่เหมาะกับคนทุกจริต และเป็นกรรมฐานที่ละเอียด เพราะฉะนั้นในการฝึกกรรมฐานนั้น สิ่งที่สำคัญก็คือ เราควรจะได้เรียนรู้ลักษณะนิสัยของเราเสียก่อนว่า นิสัยของเรานั้นหนักไปในทางไหน แต่ความจริงทุกคนก็มีจริตทั้งหกอยู่ในตัวทุกคน เพราะว่าบางอารมณ์เราก็เกิดความรัก บางครั้งก็เกิดความโกรธ บางเวลาที่เกิดความหลง ในบางที่เราก็เชื่อง่าย บางอารมณ์เราก็วิตกกังวล เพราะฉะนั้นเมื่อเรียนรู้นิสัยหรือจิตของเราในแต่ละอารมณ์ ก็น้อมนำเอากรรมฐานที่เหมาะแก่ความรู้สึกของจิตเข้าไปปฏิบัติให้เหมาะสม เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้แล้วจิตก็จะเกิดความสงบมีความตั้งมั่น

ในคราวต่อ ๆ ไป ก็จะได้้นำอารายละเอียดของกรรมฐานทั้ง 40 ประการนั้น มาบรรยายให้ท่านทั้งหลายได้รับฟัง เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจว่ากรรมฐานทั้ง 40 กองนั้นมีอาณาภาพไม่เท่ากัน บางกรรมฐานก็ทำได้ถึงแค่เพียงอุปราสมาธิ กรรมฐานบางกองก็ทำได้แค่เพียงปฐมฌาน คือ ฌานที่ 1 กรรมฐานบางกองก็ทำได้ถึงอัปนาสมาธิ คือ ฌานที่ 4 หรืออาจจะทำได้แค่ฌานที่ 1 ซึ่งอันนี้ก็เป็นรายละเอียดข้อปลีกย่อยของแต่ละกรรมฐาน สิ่งสำคัญก็คือว่า เมื่อท่านทั้งหลายได้น้อมนำเอากรรมฐานทั้ง 40 ประการ มาปฏิบัติจนจิตเกิดความสงบแล้ว จัดว่าเป็นความสุขในระดับขั้นที่ 2 คือ ฌานสุข สุขที่เกิดจากจิตสงบตั้งมั่น ความสุขในระดับฌานนั้นเป็นความสุขที่ไม่แน่นอน อาจจะเสื่อมได้ เพราะฉะนั้นคนที่ได้ฌานก็คือพวกที่ต้องเข้าฌานตลอดเวลา ถ้าออกจากฌานสมาบัติ ก็จะมีอารมณ์ปกติธรรมดาเหมือนมนุษย์ทั่วไป

ต้องคอยหมั่นรักษาอารมณ์จิต คอยหมั่นเข้ามานสมาบัติอยู่เรื่อย จิตยังไม่โปร่ง ไม่เบาสบาย เมื่อจิตสงบแล้ว ก็ให้น้อมจิตของเรานั้น มาสู่อารมณ์ของการคิดพิจารณาที่ท่านเรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน

วิธีคิดแบบวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีส่วนสัมพันธ์กับสมถกรรมฐาน คือสมถกรรมฐานเป็นตัวทำให้จิตเกิดความสงบ เมื่อจิตสงบแล้วก็ให้น้อมจิตมาสู่ภาคแห่งวิปัสสนา ได้แก่การพิจารณาโดยการยกเอาร่างกายมาพิจารณาตามหลักของไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ซึ่งท่านเรียกว่า อนิจจัง ร่างกายของเราเป็นของไม่เที่ยง ทุกขัง ร่างกายนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ และอนัตตา ร่างกายนี้ไม่สามารถบังคับบัญชามันได้ ซึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีขั้นตอนการพิจารณาไว้ถึง 16 ขั้นด้วยกัน เรียกว่า โสฬสญาณ เริ่มตั้งแต่ นามรูปปริจเฉทญาณ คือการแยกให้ออกว่าในร่างกายเรานี้ อะไรเป็นรูปคือร่างกาย และอะไรเป็นนามคือจิต ไล่ไปเรื่อยจนถึงญาณสุดท้าย ที่เรียกว่าปัจจุเวกขณญาณ การพิจารณาตามความเป็นจริงในญาณ 16 จะได้นำมาบรรยายให้ท่านทั้งหลายได้รับฟังในโอกาสต่อไป

เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติพระกรรมฐานนี้ จัดว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากสำหรับมนุษย์ผู้ปรารถนาจะพบความสุขที่แท้จริง เพราะไม่มีหนทางอื่นใดที่จะทำให้เราพบกับความสุขนอกจากวิธีการปฏิบัติทั้งสองประการ เมื่อเราปฏิบัติสมถกรรมฐานคือการทำให้สงบ เราก็ได้ความสุขขั้นที่สองที่เรียกว่า ฌานสุข เมื่อเราปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือการชำระล้างจิตใจให้ปราศจากกิเลส เมื่อทำได้มาก ๆ เข้าจิตของเราที่สะอาด ปราศจากกิเลสคือ ความโลภ โกรธ หลง ทำให้เราได้พบกับความสุขขั้นสูงสุดคือ นิพพานสุขนั่นเอง

มนุษย์ที่เกิดมานั้น ท่านเปรียบเสมือนถูกยิงด้วยลูกศรสองดอก ดอกที่ 1 เสียบเข้ามาที่กาย และดอกที่ 2 เสียบเข้ามาที่จิต ดอกที่เสียบเข้ามาที่กายนั้นคือ ทรายใดที่ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ยังมีร่างกายนี้อยู่ ก็ไม่สามารถที่จะจัดความทุกข์นี้ได้ เราก็จะต้องพบความทุกข์จากความหนาว ร้อน หิว กระจายปวดอุจจาระ ปัสสาวะ ทุกข์จากความแก่ ความเจ็บ ทุกข์จากโรคร้ายไข้เจ็บมากมาย ส่วนความทุกข์ทางใจคือลูกศรที่ยิงมาเสียบที่ใจนั้นก็คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งมนุษย์เราสามารถใช้เวลาพักเพียรพยายามที่จะถอนลูกศรที่เสียบแทงเข้ามาที่จิต นั่นคือ การทำลายกิเลสนั่นเอง

ดังนั้น การที่ท่านทั้งหลายมีโอกาสได้ปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ก็เชื่อว่าท่านทั้งหลายได้พักเพียรพยายามเพื่อจะไขว่คว้าหาความสุขที่แท้จริงให้แก่ตนเอง ส่วนใครจะทำได้มากน้อยเพียงใด ก็ขึ้นอยู่กับความพากเพียรพยายาม ขึ้นอยู่กับอุปนิสัยบารมีของแต่ละคน อาจจะถึงเส้นชัยไวบ้าง ช้าบ้าง อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับความพากเพียรพยายาม ขึ้นอยู่กับการสั่งสมบุญบารมี คือการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง สำหรับในวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลาขอให้ท่านทั้งหลายตั้งสติคือตัวรู้ไว้ที่ดวงตาทั้งสองข้างและค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ ออกจากสมาธิ

กองบรรณาธิการ

เบญจมาศ กาญจนวิโรจน์ สาโรจน์ ศิริสันตนิยกุล วิรัตน์ วาณิชศรีรัตนา สาวิตรี จันทรานุรักษ์

ธงชัย สุวรรณสิขณัน อนันต์ ผลเพิ่ม

ถอดเทพโดย สุธาสนี เสี่ยมรัมย์

ตรวจทานและแก้ไขโดย อาจารย์ชัชวาลย์ ชิงชัย

คณะทำงาน

สุรีย์พร แสงหิรัญ สิริวัฒนา จิตตรีพล ลัดดา วังศิลาบัตร ฌวีวรรณ รัตนเรืองศรี และชมรมพุทธศาสตร์

มก.

คณะที่ปรึกษา

สุพจน์ ทองนพคุณ สุเชาวน์ พลอยชุม เสริมสุข ลีวลม พรรณวิภา เอื้อสุนทรวัฒนา อรอนงค์ นัยวิกุล

สุวัฒน์ เกียรติเสวี