

วิธีการเข้าฌานในพระพุทธศาสนา

A methods of meditation in Buddhism

พระมหาภิรทภรณ์ อัสุมาลี¹ และ กาญจนา หาญศรีวรพงศ์²

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย¹, สำนักงานสรรพากรพื้นที่สาขาชุมแพ²

Phamahapiratkorn ansumali¹ and Kanjana Hansriworapong²

¹Mahachulalongkornrajavidyalaya University Khon Kaen Campus,

²Chumpae Area Revenue Branch Office

Corresponding Author, E-mail: praewpanprajakko@gmail.com

บทคัดย่อ

วิธีการเข้าฌานหรือวิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุฌาน ในเบื้องต้นนั้น พระโยคีหรือผู้ปฏิบัติจะต้องรับเรียน สมถกัมมัฏฐาน โดยการแสวงกัลยาณมิตรผู้ให้คำแนะนำและพร่ำสอน เมื่อได้กัลยาณมิตรแล้ว พึงทำพิธีมอบตน แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือแก่พระอาจารย์ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นและไม่เกิดความสะดุ้งกลัวใดๆ ดังนั้น การเข้าฌานหรือปฏิบัติเพื่อบรรลุฌานจึงต้องปฏิบัติตามกัมมฐานเบื้องต้นคือการเข้าฌาน การเลื่อนชั้นฌาน โดยวิธีการติดตามลมและการนับลมให้จิตสงบในระดับอุปจารสมาธิ จนเกิด มีสัมปชัญญะ มีสติ จนจิตตั้งมั่นใน อารมณ์เดียวเป็นอัปนาสมาธิ เมื่อองค์ฌานทั้ง 5 คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา ปราภภู ก็นับว่าบรรลุ ปฐมฌาน เมื่อเจริญสมาธิต่อพร้อมละวิตกวิจาร์ได้ ก็เข้าทุติยฌานได้ เมื่อละปิติได้ก็เข้าตติยฌานได้ และเมื่อละ สุขได้ก็จะเข้าจตุตถฌาน มีอุเบกขาและเอกัคคตาเป็นองค์ฌาน การเจริญสมถะนั้นเป็นยอดของกรรมฐานและเป็นกรรมฐานที่สามารถจะเป็นทางนำไปสู่การปฏิบัติกรรมฐานข้ออื่นๆ ได้ ส่วนผลของการปฏิบัติจนบรรลุฌาน ได้นั้น จะทำให้พระโยคีหรือผู้ปฏิบัติมีร่างกายคือมีสุขภาพดี เอบอ้ม ผ่องใสและเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้ และเป็น การพัฒนาจิตทำให้จิต สงบ ไม่สะดุ้งตกใจ มีสติรอบคอบอยู่เสมอ ครั้นทำกิจการอะไรก็ไม่ขาดตกบกพร่อง และ งานที่ทำนั้นก็สำเร็จโดยไม่มีที่ติอีกด้วย ดังเช่นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้ วิธีการพักผ่อนอย่างสุขสบายในปัจจุบัน (ทิวาสธรรมสุขวิหาร) นอกนั้น ฌานยังเป็นบาทหรือเป็นฐานแห่ง อภิญญาชั้นโลกีย์ คือการใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์ต่างๆ ได้ และทำได้เกิดในพรหมโลก ได้พระโยคีและผู้ปฏิบัติทั่วไปด้วย

คำสำคัญ : วิธีการเข้า; ฌาน; พระพุทธศาสนา

* วันที่รับบทความ : 25 พฤษภาคม 2566; วันแก้ไขบทความ 29 พฤษภาคม 2566; วันตอบรับบทความ : 30 พฤษภาคม 2566

Received: May 25, 2023; Revised: May 29, 2023; Accepted: May 30, 2023

Abstracts

A Methods of meditation or practices to attain meditation Initially A yogi monk or a practitioner must learn samatha meditation. by seeking good friends who give advice and teach when you get an ally should perform a ceremony of surrendering oneself to the Lord Buddha or to the Master In order to gain confidence and not cause any fear, therefore, meditation or practice to achieve meditation must follow the basic rules of meditation. The promotion of meditation by tracking the winds and counting the winds calms the mind at the level of samadhi until it becomes fully aware and conscious, until the mind is settled in a single state of mind, which is a miserable samadhi. When the five Jhanas, namely Vika, Vichara, Piti, Sukha, Eggagata, appear, they are considered to have attained the First Jhana. When he continued to meditate, he was ready to let go of his anxiety. can enter secondary meditation When the joy is gone, one can enter the tertiary contemplation. and when he had left happiness, he would enter Chatuttana There is equanimity and Ekaggata as a meditation body. A Meditation is the top of meditation and meditation that can lead to other meditation practices. It will make the yogi monk or the practitioner have a healthy body, full, bright and immune to disease. And it is a mental development that makes the mind calm, not shocked. Always be prudent When doing any business, there are no shortages. And the job was done flawlessly as well. For example, the Lord Buddha and all the arhats use the method of resting comfortably nowadays. (Tittha Thammasuk Viharn) In addition, the contemplation is also the foot or the base of the mundane Apinya. is the use of meditation at the level of contemplation as a base can cause various powers and can be born in the Brahma world, yogis and general practitioners as well

Keywords : Methods; Meditation; Buddhism.

บทนำ

เมื่อกล่าวถึงการเข้าถึงฌานหรือการเข้าถึงบาทฐานของฌานนับว่าเป็นความโดดเด่นทางธรรมของพระพุทธศาสนาอีกชนิดหนึ่ง ที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติตามหลักสมถะเข้าถึงการบรรลุฌานสมบัติได้ และย่อมยังส่งผลเป็นคุณวิเศษอย่างยิ่ง มีคุณประโยชน์ มีคุณค่ายิ่งต่อตนเอง ครอบครัว สังคมประเทศ รวมถึงสิ่งแวดล้อมรอบตัว เมื่อมีคุณประโยชน์มากมายมหาศาลเช่นนี้ จึงมีประเด็นคำถามถึงว่า ทำไม ศาสนิกชนผู้สนใจใฝ่ใจหรือผู้ปฏิบัติสมถะ จะมีวิธีการหรือแนวทางปฏิบัติที่จะเข้าถึงฌานได้อย่างรวดเร็วและสำเร็จฌานได้อย่างรวดเร็ว แม้แต่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มีการกล่าวเรื่องฌานไว้อย่างไรบ้าง การบรรลุสมถะจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องได้อย่างไร และมีรูปแบบและวิธีปฏิบัติให้ได้บรรลุฌานได้อย่างไร ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาและทำความเข้าใจเรื่องฌานอย่างละเอียดให้เป็นไปตามหลักในคัมภีร์พระพุทธศาสนาโดยเฉพาะในคัมภีร์วิสุทธิมรรคซึ่งถือเป็นคัมภีร์เพชรน้ำเอก และเป็นเพชรเม็ดงามทางคัมภีร์พระพุทธศาสนาว่ามีข้ออรรถข้อธรรมที่มีความสำคัญหรือมีความหมายที่แท้จริงในเรื่องเกี่ยวกับฌานว่าไว้อย่างไรบ้าง

เพราะฌานที่มนุษย์ทำให้เกิดเป็นสมาธิได้นั้น มีความสำคัญมาก มีพลังมาก มีปาฏิหาริย์มาก มีความอัศจรรย์มาก มีมาตั้งแต่ก่อนตรัสรู้ ระหว่างตรัสรู้ และภายหลังตรัสรู้ ตลอดพระชนม์พรรษาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาโดยตลอด พระองค์ทรงได้ปฐมฌานตั้งแต่ทรงพระเยาว์ ทรงบรรลุฌานชั้นที่ 7

คือ อากิณัจญญายตนฌานกับพระอาจารย์อาฬารดาบสกาลามโคตร และบรรลุนานชั้นที่ 8 คือ เนวสัณญานา สัณญายตนฌานกับพระอาจารย์อุทกดาบสรามบุตร ซึ่งถือว่าได้โลกียฌานแม้เมื่อก่อนพระพุทธองค์จะทรงดับ ฌันธปรินิพพาน พระพุทธองค์ก็ทรงเข้าฌานเรียงลำดับและย้อนลำดับ เมื่อพระบรมศาสดาประทานปัจฉิมโอวาทเป็นวาระสุดท้ายแล้วก็ได้ตรัสอะไรอีกเลย ทรงเข้าอนุปปทวิหารสมาบัติ (ดูรายละเอียดใน ฌ.นวก. (ไทย) 23/33/495.) ทั้ง 9 ชั้น โดยอนุโลมและปฏิโลม ดังนี้ พระผู้มีพระภาคทรงเข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌานทรงเข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌาน ทรงเข้าตติยฌาน ออกจากตติยฌาน ทรงเข้าจตุตถฌาน ออกจากจตุตถฌาน ทรงเข้าอากาสนัญจายตนสมาบัติ ออกจากอากาสนัญจายตนสมาบัติ ทรงเข้าวิญญาณัญจายตนสมาบัติ ออกจากวิญญาณัญจายตนสมาบัติ ทรงเข้าอากิณัจญญายตนสมาบัติ ออกจากอากิณัจญญายตนสมาบัติ ทรงเข้าเนวสัณญานาสัณญายตนสมาบัติ ออกจากเนวสัณญานาสัณญายตนสมาบัติทรงเข้าสัณญาเวทิตินิโรธ

ขณะนั้น พระอานนท์เรียนถามท่านพระอนุรุทธะว่า “ท่านอนุรุทธะผู้เจริญ พระผู้มีพระภาคปรินิพพานแล้วหรือ” พระอนุรุทธะตอบว่า “ พระผู้มีพระภาคยังไม่ปรินิพพาน ทรงเข้าสัณญาเวทิตินิโรธอยู่” ต่อจากนั้น พระผู้มีพระภาคออกจากสัณญาเวทิตินิโรธสมาบัติ ทรงเข้าเนวสัณญานาสัณญายตนสมาบัติ ออกจากเนวสัณญานาสัณญายตนสมาบัติ ทรงเข้าอากิณัจญญายตนสมาบัติ ออกจากอากิณัจญญายตนสมาบัติ ทรงเข้าวิญญาณัญจายตนสมาบัติ ออกจากวิญญาณัญจายตนสมาบัติ ทรงเข้าอากาสนัญจายตนสมาบัติ ออกจากอากาสนัญจายตนสมาบัติ ทรงเข้าจตุตถฌาน ออกจากจตุตถฌาน ทรงเข้าตติยฌาน ออกจากตติยฌาน ทรงเข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌาน ทรงเข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌาน ทรงเข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌาน ทรงเข้าตติยฌาน ออกจากตติยฌาน ทรงเข้าจตุตถฌาน ออกจากจตุตถฌานแล้วได้เสด็จดับฌันธปรินิพพานในลำดับถัดมา (ที.ม. (ไทย) 10/129-120/166.)

เมื่อพระโยคีหรือผู้ปฏิบัติ ได้การประพฤติปฏิบัติเพื่อการเข้าฌานควรมีขอบเขตแค่ไหนเพียงใด จึงเป็นประเด็นให้สงสัยถึงความไม่ค่อยชัดเจน ในการปฏิบัติสมณะที่เกี่ยวข้องกับฌาน ผลของฌาน และสภาวะธรรมในการบรรลุนานในแต่ละระดับว่ามีเกณฑ์อะไรที่จะสามารถนำมาใช้ในการชี้วัดประเมินตัดสินใจว่าได้ฌานชั้นไหน ระดับใด ดังนั้น ผู้วิจัย จึงเกิดความสนใจ ในการศึกษาถึงหลักการ วิธีการ ปฏิบัติการทางสมถกรรมฐานเพื่อให้สามารถมีแนวทางวิธีให้เข้าฌานเพื่อให้เกิดผลประจักษ์ว่า ทำไมฌานที่เป็นสมณะ จึงเป็นสมาธิที่พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญเป็นวิหารธรรมอีกชนิด และทำไมฌาน จึงเป็นทางนำไปสู่การปฏิบัติกรรมฐานข้ออื่นๆ ได้ทั้งหมดในกรรมฐานทั้ง 40 อย่าง คือ กสิณ 10 อสุภ 10 อนุสติ 10 พรหมวิหาร 4 อหาเรปฏิกุศลสัญญา 1 จตุธาตุมุทธาน 1 และ อรูป 4 ได้

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติสามารถทำจิตให้แน่วแน่เป็นสมาธิ สามารถข่มนิวรณ์ ทำให้จิตสงบจนได้บรรลุ ฌานนั้น ย่อมมีอารมณ์ที่มีจิตใจแน่วแน่เป็นอัปนาสมาธิ เป็นภาวะที่จิตสงบ ประณีต มีสมาธิเป็นองค์ธรรม หลัก เป็นประธาน เป็นเหตุให้เกิดอภิญญาจิตได้ สามารถทำให้เกิดคุณวิเศษได้ ดังที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาค เจ้าตรัสเกี่ยวกับสมณะไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอสังขตธรรม (สิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้) และทางที่ให้ถึงอสังขต ธรรม (สิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้) แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟังอสังขตธรรม (สิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้) คือ อะไร คือ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ และความสิ้นโมหะ นี้เราเรียกว่า อสังขตธรรม ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม คืออะไร คือ สมณะนี้ เราเรียกว่า ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม อสังขตธรรมเราได้แสดงแล้ว... นี้เป็นคำพร่ำสอน สำหรับเธอทั้งหลายของเรา” (ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) 18/377/453-454)

จากพุทธพจน์นี้พระพุทธรองค์ตรัสเรื่องของ “สมณะ” ว่าเป็นข้อปฏิบัติที่สำคัญยิ่งต่อการเข้าถึง ฌานหรือบรรลุฌาน ฌานเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา ฌานเป็นรากฐานการพัฒนาคุณภาพจิตให้เกิดปัญญาญาณ ทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีงามของบุคคลที่หวังความสุข ความสงบ ร่มเย็น ความประณีตงดงาม และผู้หวังความ เจริญต่อชีวิตทั้งในโลกนี้และโลกหน้า สมณะนี้มีประโยชน์อย่างยิ่งในยังบุคคลให้พ้นทุกข์ได้แม้ทั้งในชาตินี้และ ชาติหน้าด้วย การเข้าฌานนั้นใช้เป็นบาทฐานที่สำคัญในการต่อยอดสู่วิปัสสนาเพื่อการบรรลุธรรมได้ง่ายขึ้น ทำให้การก้าวสู่การเป็นพระอรหันต์บุคคลเกิดได้ง่ายขึ้น

ปัจจุบันนี้ ปัญหาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ปฏิบัติที่กำลังฝึกปฏิบัติในเรื่องฌานนั้น เกิดขึ้น จากผู้ปฏิบัติขาดองค์ความรู้ทางด้านปริยัติคือการศึกษาเล่าเรียนจากสำนักอาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญชำนาญ ในเรื่องการปฏิบัติและวิธีการเข้าฌานเพราะคนรุ่นใหม่มักจะศึกษาผ่านระบบกูเกิ้ล (google) ไม่มีกัลยาณมิตร ที่ดี ที่คอยให้คำแนะนำพร่ำสอนให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา เมื่อทำไปแล้วก็หลงติดกับดักของนิमितที่ เกิดขึ้นระหว่างทางทำให้ไม่สามารถที่จะก้าวข้ามไปถึงฝั่งในการเข้าฌานได้ แม้ว่านิमितจะเป็นส่วนหนึ่งของฌาน ก็ตาม เพราะผู้ปฏิบัติยังไม่ได้ผ่านกระบวนการสอบอารมณ์ (วิจัยกลั่นกรอง) ที่ตรวจสอบการทำงานของจิต อย่างถูกต้องแม่นยำจากอาจารย์หรือกัลยาณมิตร จึงทำให้ยังมีปัญหาด้านการปฏิบัติทั่ว ๆ ไป บางท่านอาจยัง หลงทำสมาธิกันแบบมิจฉาสมาธิ มีการปรุงแต่งคาคาการณ์ คาคาเดาความเข้าใจกันเองกับปรากฏการณ์หรือ สภาวะธรรมทางจิตแบบลองผิดลองถูกกันหลากหลายรูปแบบ ซึ่งมีรายละเอียดทางการปฏิบัติมากที่อาจทำให้ เกิดความสับสน มึนงง หลงทางได้ง่าย ทำให้การเข้าฌานทำได้สำเร็จหรือไม่สำเร็จก็ได้ ก็ทำเสียเวลานาน นานเกินควร จึงทำให้เกิดมีความฟุ้งซ่านมากถูกนิวรณ์ครอบงำ มีความเครียดทางจิต ขาดสติ ทำให้การแก้ปัญหา ชีวิตตนเองลำบากหรือแก้ไม่ได้ บางคนอาจหลงขาดสติเป็นบ้า มีสติฟุ้งเฟ้อไปก็มี ปัญหาอาจารย์ผู้สอนซึ่งเป็น กัลยาณมิตรหรือผู้แนะนำที่อยู่ใกล้ไกลทั่วภูมิภาคต่างๆ อาจมีวิธีการสอนหรืออุบายแนะนำที่ดัดแปลงที่ไม่ตรง ตามหลักในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาหรือพระไตรปิฎก ซึ่งก็ตรวจสอบกันได้ยาก โดยเฉพาะปัญหาเกี่ยวกับการเข้าฌานหรือบรรลุฌานว่าใช่หรือไม่ ซึ่งยังมีปรากฏการณ์ให้เห็นอยู่ในสำนักต่างๆ ทำให้การปฏิบัติที่จะได้

การบรรลุฌานชั้นเยี่ยมก็ถึงความผิดเพี้ยนอยู่ โดยมักจะสอนผิดทำให้เกิดสัทธรรมปฏิบัติคือสอนนอกธรรมนอกวินัยจากหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเพราะสอนกันแบบผิดๆ ตามพ่อแม่ครูบาอาจารย์ นี่ก็สาเหตุเพราะเกิดจากความรู้อันไม่ตรงตามความหมายที่แท้จริงที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ โดยเฉพาะการปฏิบัติธรรมซึ่งมีความละเอียดประณีต ลึกซึ้งมาก มีข้อธรรมมีข้อธรรมที่ต้องการคำอธิบายความหมายที่แท้จริงด้วยภาษาร่วมสมัยให้เข้าใจได้ง่ายๆ สำหรับผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมบางท่านก็ยังตอบกันไม่ค่อยชัดเจน ไม่ค่อยตรงกัน ยังตีความกัน ประุ่งแต่งกันมีวิธีต่างๆ ตามมติของตนเองหรือผู้แนะนำสั่งสอน ปัญหาการจะถอนความสงสัยความเข้าใจผิด ความนึกคิดคาดเดา ความลังเลสงสัย ความประุ่งแต่งต่างๆ การรับมาผิดๆ การปฏิบัติมาผิดๆ ตามที่ได้ปฏิบัติทำกันมาหรือได้รับการชี้แนะกันมา ที่ได้ปฏิบัติมา ที่เคยชินทำกันมา ที่เคยเสพคุ้นมาเกี่ยวกับสมาธิในเรื่องเกี่ยวกับการเข้าฌานจึงคลาดเคลื่อนไม่ถูกต้อง ปัญหานี้จะแก้ไข จะทำได้อย่างไร วิธีการเข้าฌานนี้ จึงเป็นปัญหาที่ควรต้องนำมาศึกษาแล้ววิจัยให้เกิดความกระจ่างชัดแก่ผู้ศึกษาและผู้ปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้นต่อไป

ความหมายของฌาน

กระบวนการในการทำสมาธิที่สำคัญยิ่ง คือ การทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงฌานได้นั้น จะต้องเจริญสมณะกัมมัญฐาน โดยการเลือกการเพ่งอารมณ์สมถกัมมัญฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เหมาะกับจริตของตน เพ่งอารมณ์สมถกัมมัญฐานจนจิตเป็นสมาธิ ถึงขั้นอุปนาสมาธิ สมาธิจิตขั้นอุปนา เป็นสมาธิที่แข็งกล้า บริสุทธิ์ผุดผ่องสงบยิ่งนัก เมื่อจิตเป็นสมาธิ ธรรมอันเป็นข้าศึกคือนิวรณ์ไม่สามารถครอบงำได้ เพราะฉะนั้น ฌานจึงเป็นผลของการทำสมาธิ คำว่า "ฌาน" นี้ มีรูปศัพท์เป็นนามในภาษาบาลีว่า "ฌาน" ความคิด, ความพินิจ, ความเพ่ง, มีการวิเคราะห์ได้ 2 รูปแบบว่า ฌายเตติ ฌานัง เณ ธาตุ ในความคิด ยุ ปัจจัย, นิวรณ์ระเม ฌาเปตติติ ฌานัง ฌาป ธาตุ ในความเพา (พันตรี ป.หลงสมบุญ., พจนานุกรมมคธ-ไทย, กรุงเทพมหานคร : อารการพิมพ์, 2540), หน้า 286.) คือ เผานิวรณ์ธรรม ดังนั้น นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา จึงได้ให้ความหมายของฌานไว้ดังนี้

ฌาน มีความหมายว่า กิริยาที่เพ่งก็ได้ หมายถึง ผลแห่งการเพ่งนั้นก็ได้ กิริยาแห่งการเพ่ง ก็มี 2 อย่าง คือ เพ่งลักษณะแห่งธรรมนั้นๆ ก็ได้ ปัญญาหรือวิปัสสนา ความเพ่งก็เรียกว่าฌาน กิริยาที่เพ่งก็เรียกว่า ฌาน ผลของการเพ่งก็ยังเรียกว่าฌาน และยังหมายความอย่างอื่นได้อีกอย่างน้อยก็ 3 ความหมาย กิริยาที่ภาวะเพ่ง ก็เรียกว่า ฌาน ความเพ่ง ภาวะแห่งการเพ่งก็เรียกว่า ฌาน เป็นกิริยานาม ถ้าเป็นผลก็เรียกว่า ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เป็นต้น ก็ยังเรียกว่า ฌาน อยู่แน่นอน (พระธรรมโกศาจารย์, พจนานุกรมธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า 62.)

ฌาน เป็นธรรมชาติที่กระทำให้จิตจดจ่อต่ออารมณ์ หรือการเพ่งอารมณ์ ฉะนั้น ฌาน จึงมีสองความหมาย คือ ฌาน ที่มีสภาพเพ่ง อารมณ์อย่างหนึ่งไม่จำกัดว่าเป็นการเพ่งอารมณ์กรรมฐานหรือไม่ก็ตาม เป็นโลกิยะหรือโลกุตระอารมณ์ ปรมัตถ์หรือปัญญาธิอารมณ์ก็ตาม การเพ่งอารมณ์เหล่านั้นเป็นอารมณ์ของ

ฉานทั้งสี่ อีกนัยหนึ่ง ฉาน แปลว่า เผา หมายถึง ทำให้ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับตนมีกำลังน้อยลงไป หรือมิให้เกิดขึ้นได้ ได้แก่องค์ฉาน 6 ที่ประกอบในมหัคคตจิต ส่วนองค์ฉานที่อยู่ในกามจิตนั้น มีสภาพที่เข้าไปเพ่งอารมณ์มากกว่าจะเผ่าธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับตน (บุญมี เมธางกูร, คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, 2545), หน้า 40.)

ฉาน แปลว่า เพ่ง และแปลว่า เผา เพ่งอะไร ? เผาอะไร ? ตอบว่า เพ่งอารมณ์ของตนมีปฏิปักษ์เป็นต้นนั้นแหละ และเผ่าธรรมอันเป็นข้าศึกของตน กล่าวคือ ปริยภูฐานกิเลสซึ่งเป็นกิเลสที่ทรงจำแนกเป็นนิเวรณ (กิเลสเครื่องกั้นกุศลคือสมาธิ) เป็นต้น เมื่อสมาธิเช่นนี้เกิดขึ้น จิตใจของผู้นั้นย่อมผ่อนคลายประจบ ปริยภูฐานกิเลสจะเกิดขึ้นครอบงำไม่ได้เลย (วีระ บำรุงรักษา, ดร.และสุทธิพงศ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ, ประมวลธรรมในพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รวมข่าวจักรวาล, 2520), หน้า 169.)

ฉาน หมายถึง การเผ่า มีวิเคราะห์ว่า ปัจจุบันกรรมเม ฉาเปตติ ฉาน แปลว่า คุณธรรมที่ชื่อว่า ฉาน เพราะความหมายว่า เผ่าธรรมที่เป็นข้อศึก (ธรรมที่เป็นข้าศึกมีนิเวรณเป็นต้น) ฉาน หมายถึง การเพ่ง มีวิเคราะห์ว่า สย ฺวา ตํ ฉายติ อุปนิชฌายตีติ ฉาน แปลว่า อีกอย่างหนึ่ง ที่ชื่อว่า ฉาน เพราะความหมายว่า เพ่ง คือ เข้าไปเพ่ง อารมณ์นั่นเอง (วิ.ม.อ. (ไทย) 1/266, วิ.ม.อ. (บาลี) 1/141.)

ฉาน หมายถึง การเพ่ง, การเพ่งพินิจด้วยจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่ มี 2 ประการ คือ (1) อารัมมณูปนิชฌาน การเพ่งอารมณ์ ได้แก่สมาบัติ 8 คือ รูปฉาน 4 และอรูปรูปฉาน 4 (2) ลักษณะอุปนิชฌาน (การเพ่งลักษณะ ได้แก่ วิปัสสนา มรรค และ ผล วิปัสสนา ชื่อว่าลักษณะอุปนิชฌาน เพราะพินิจสังขารโดยไตรลักษณ์มรรค ชื่อว่า ลักษณะอุปนิชฌาน เพราะยังกิจแห่งวิปัสสนานั้นให้สำเร็จผล ชื่อว่า ลักษณะอุปนิชฌาน เพราะเพ่งนิพพานอันมีลักษณะเป็นสุญญตะ อนิมิตตะ และอัปนิหิตะ อย่างหนึ่ง และเพราะเห็นลักษณะอันเป็นสัจภาวะของนิพพาน (ที.ปา. (ไทย) 1/232/233; อภิ.สง. (ไทย) 34/192/78.)

สรุปว่า ฉาน หมายถึง การเพ่ง เผา พินิจ คิด จ้อง ครุ่นคิด จดจ่อจินตนาการ ความหมายของฉานนั้นใช้ได้ในที่ต่าง ๆ กัน คือ (1) ใช้ในความหมายทั่วไป คือ การเพ่ง ครุ่นคิด จดจ่อ จินตนาการ ธรรมอันเป็นข้าศึก มีกามราคะเป็นต้นไว้ในใจ (2) ใช้ในความหมายว่า เพ่ง หรือ จ้อง จัดเป็นกิริยาอาการของสัตว์ อย่างเช่น สุนัขจิ้งจอกจ้องหาปลาใกล้ฝั่งน้ำ แมวที่จ้องหาหนูที่รางน้ำ เป็นต้น (3) ใช้ในความหมายว่า เพ่ง หรือ เผ่า ได้แก่ เพ่งอารมณ์สมณะอย่างใดอย่างหนึ่งจนจิตเป็นสมาธิ เป็นกระบวนการในการฝึกจิตเป็นลำดับขั้น เริ่มตั้งแต่ ปฐมฉาน ทุตติฉาน ตติยฉาน จตุตถฉาน เพื่อที่จะให้จิตเป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับอารมณ์เดียวเรียกว่า เอกัคคตา

ประเภทของฉาน

ฉาน มี 2 ประเภท ภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่

1. รูปฉาน 4 ฉานมีรูปธรรมเป็นอารมณ์, ฉานที่เป็นรูปาวจร
2. อรูปฉาน 4 ฉานมีอรูปธรรมเป็นอารมณ์, ฉานที่เป็นอรูปาวจร

คำว่า รูปฌาน ก็ดี อรูปฌาน ก็ดี เริ่มใช้คราวจัดรวมพุทธพจน์ เดิมเรียกเพียงว่า ฌาน

ฌาน 4 = รูปฌาน 4

1. ปฐมฌาน ฌานที่ 1 มีองค์ 5 คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา
2. ทุตติยฌาน ฌานที่ 2 มีองค์ 3 คือ ปีติ สุข เอกัคคตา
3. ตติยฌาน ฌานที่ 3 มีองค์ 2 คือ สุข เอกัคคตา
4. จตุตถฌาน ฌานที่ 4 มีองค์ 2 คือ อุเบกขา เอกัคคตา

คัมภีร์ฝ่ายอภิธรรม นิยมแบ่งรูปฌานนี้เป็น 5 ชั้น เรียกว่า ฌานปัญจกนัย หรือ ปัญจกัซฌาน โดยแทรก ทุตติยฌาน (ฌานที่ 2) ที่มีองค์ 4 คือ วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เพิ่มเข้ามาแล้วเลื่อนทุตติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ในฌาน 4 ข้างต้นนี้ออกไปเป็น ตติยฌาน จตุตถฌาน และปัญจกณฌาน ตามลำดับ โดยสาระก็คือ การจำแนกชั้นตอนให้ละเอียดมากขึ้นนั่นเอง (ม.ม. (ไทย) 12/102/372)

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา แบ่งฌานเป็น 2 ประเภทบ้าง 4 ประเภทบ้าง ส่วนในคัมภีร์ฝ่ายอภิธรรมแบ่งฌานเป็น 5 ประเภท พอสรุปได้ เป็นหัวข้อ ดังนี้

1. ฌาน 2 ประเภท
2. ฌาน 4 ประเภท หรือที่เรียกว่า รูปฌาน 4
3. ฌาน 4 ประเภท หรือที่เรียกว่า อรูปฌาน 4
4. ฌาน 5 ประเภท

ซึ่งแสดงรายละเอียดของแต่ละประเภทได้ดังนี้

1. ฌาน 2 ประเภท

ในอรรถกถา สมันตปาสาทิกา พระพุทธโฆษาจารย์ แบ่งฌานออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) การเพ่งอารมณ์ตามแบบสมณะ (อารัมมณูปนิชฌาน) คือ ฌานสมาบัตินั่นเอง สมถกัมมัฏฐาน ๆ คือ การเพ่งอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาอารมณ์สมถกัมมัฏฐาน 40 อย่าง จนจิตแน่วแน่เป็นสมาธิ (เอกัคคตา) อารมณ์สมถกัมมัฏฐานนั้นมี 40 อย่าง คือ กสิณ 10 อสุภ 10 อนุสติ 10 พรหมวิหาร 4 อหारे ปฏิกุศลสัญญา 1 จตุธาตุมัตถกาน 1 และ อรูป 4 (ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) 1/47/163)

ในบรรดาอารมณ์สมถกัมมัฏฐาน 40 ประการนั้น มีบางอารมณ์ที่มีอำนาจบรรลุฌานได้ถึง 30 ประการ ส่วนอีก 10 ประการที่เหลือไม่สามารถนำผู้ปฏิบัติให้บรรลุฌาน ได้ คือ พุธานุสติ ฌมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ อุปमानุสติ มรณานุสติ อหारेปฏิกุศลสัญญา และจตุธาตุมัตถกาน เพราะว่าอารมณ์เหล่านี้ เป็นอารมณ์ปรมาตม มีสภาวะละเอียดลุ่มลึก และมีความกว้างขวางเหลือประมาณ ผู้บำเพ็ญสมณภาวนาที่ยึดอารมณ์เหล่านี้จำเป็นต้องระลึกไปในพระคุณอันกว้างขวางลึกซึ้งนั้นไปตามสติปัญญาของตน ด้วยเหตุนี้ สมาธิของผู้บำเพ็ญนั้น จึงไม่มีกำลังที่จะเข้าถึงฌานได้ อารมณ์กัมมัฏฐาน 40 ประการดังกล่าวมานี้ เป็นหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีเพียง 16 กอง ที่เข้าฌาน 4 ได้

2) การเพ่งพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ตามแบบวิปัสสนาตนเอง (ลักษณะปนิชฌานะ) คือ การเข้าไปเพ่งอนิจจลักษณะเป็นอารมณ์เป็นต้น มี 3 ประการ คือ วิปัสสนา มรรค และผล อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือชั้น 5 แต่เมื่อย่นลงมาก็มีอยู่ 2 ประการ ได้แก่ รูปกับนาม รูปคือรูปชั้น ส่วนนามก็คือ เวทนา ชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น

2. ฌาน 4 หรือเรียกว่า รูปฌาน 4

รูปฌาน 4 ได้แก่ ภาวะที่จิตเพ่งอารมณ์จนแน่น โดยการเพ่งรูปธรรมหรือรูปาวจร ได้แก่ รูปของวัตถุเป็นอารมณ์ ได้แก่ รูปของวัตถุเป็นอารมณ์ จึงเรียกว่า "รูปฌาน" ซึ่งมี 4 คือ

1) ปฐมฌาน จัดเป็นฌานที่ 1 จะมีองค์ประกอบ 5 อย่าง คือ วิตก (ความตรึก) วิจารณ์ (ความตรอง) ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสุขกายสุขใจ) และเอกัคคตา (ความมีอารมณ์ เป็นหนึ่งเดียว)

2) ทุตติยฌาน จัดเป็นฌานที่ 2 จะมีองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสุขกายสุขใจ) และเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว)

3) ตติยฌาน จัดเป็นฌานที่ 3 จะมีองค์ประกอบ 2 อย่าง คือ สุข (ความสุขกายสุขใจ) และเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว)

4) จตุตถฌาน จัดเป็นฌานที่ 4 จะมีองค์ประกอบ 2 อย่าง คือ อุเบกขา (การวางเฉย จิตแน่นไม่ยินดียินร้าย เมื่อมีอารมณ์มากกระทบกับจิต) และเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว)

3. อรูปฌาน 4

อรูปฌาน 4 ได้แก่ ภาวะที่จิตเพ่งในอรูปธรรมเป็นอารมณ์ ภาพของสัตว์ที่เข้าถึงอรูป ฌานหรือภพของอรูปพรหม มี 4 คือ

1) อากาสาณัญญาตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดอากาศ หมายถึงช่องว่างหาที่สูดมิได้ เป็นอารมณ์หรือภพของผู้เข้าฌานไม่มีรูป (อรูปฌาน)

2) วิญญาณัญญาตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดวิญญาณอันหาที่สูดมิได้เป็นอารมณ์หรือภพของผู้เข้าถึงอรูปฌาน

3) อากิญจัญญาตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงอรูปฌาน 21

4) เนวะสัณญานาสัณญายตนะ ได้แก่ ฌานที่เลิกกำหนดสิ่งใด ๆ โดยประการที่ทั้งปวงเข้าถึง ภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่) 22

4. ฌาน 5

ในคัมภีร์ฝ่ายอภิธรรม เฉพาะอย่างยิ่งยุคหลังรุ่นอรรถกถา ภิกขา นิยมแบ่งรูปฌานเป็น 5 ชั้น เรียกว่า ฌานปัญจนัย ได้แก่ (1) ปฐมฌาน มีองค์ 5 คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา (2) ทุตติยฌานมี องค์ 4

คือ วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา (3) ตติยฌานมี องค์ 3 คือ ปิติ สุข เอกัคคตา (4) จตุตถฌานมี องค์ 2 คือ สุข เอกัคคตา (5) ปัญจฌานมี องค์ 2 คือ อุเบกขา เอกัคคตา

ที่จัดเป็นฌาน 5 เพราะแบ่งละเอียดออกไปจาก (รูป) ฌาน 4 นั้นเอง คือแทรกเพิ่ม ฌานที่ 2 เข้ามาอีกข้อหนึ่ง ระหว่างปฐมฌานกับทุติยฌานเป็นต้น เดิมเป็น "ทุติยฌาน (ฌานที่ 2 มีองค์ประกอบ 4 คือ วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา" หรือพูดง่าย ๆ ว่า ฌานที่ไม่มีวิตก มีแต่วิจารณ์ แล้วเลื่อนทุติยฌานเดิมออกไปเป็นตติยฌาน ตติยฌานเดิมเป็นจตุตถฌาน จตุตถฌานเดิมเป็นปัญจฌาน ตามลำดับ โดยนัยนี้ เมื่อได้ยินคำว่า ฌาน 5 ฌานปัญจฌาน ปัญจกัณฺหาณ ปัญจฌาน

สรุปได้ว่าฌานหรือสมาธิ มีหลายประเภทดังกล่าว โดยสรุปคือการบำเพ็ญฌานมีหลักใหญ่ๆ อยู่ 2 แบบด้วยกัน คือแบบการเพ่งรูปธรรมและการเพ่งอรูปธรรมหรือ เพ่งกายและเพ่งพินิจจิตเพื่อให้จิตเกิดสมาธิ การเพ่งรูปธรรมได้แก่สมถกัมมัฏฐาน การเพ่งอรูปธรรมได้แก่วิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือเรียกอีกอย่างว่ารูปนาม ผู้บำเพ็ญสมถกัมมัฏฐานจนได้บรรลุฌาน ถ้าไม่หยุดอยู่ตรงนั้นก็ต้องบำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ วิมุตติรส อันได้แก่พระนิพพาน

วิธีการรับเรียนสมถกัมมัฏฐาน

การรับเรียนสมถกัมมัฏฐาน สำหรับพระโยคีหรือผู้ปฏิบัติจะต้องแสวงกัลยาณมิตรผู้ให้คำแนะนำ และพร่ำสอน เมื่อได้กัลยาณมิตรผู้ให้สมถกัมมัฏฐานแล้ว พึงทำการมอบตนแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือแก่ พระอาจารย์ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นและไม่เกิดความสะดุ้งกลัวใดๆ ในขณะที่บำเพ็ญกัมมัฏฐาน และเพื่อให้ได้ ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือจากอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานไม่ต้องเสียเวลาในการลองผิดลองถูกด้วยตนเอง ผู้ ปฏิบัติพึงมอบตัวแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า และพระอาจารย์ ดังที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

กุลบุตรผู้เริ่มบำเพ็ญเพียรเข้าไปหากัลยาณมิตร ผู้บอกกัมมัฏฐาน พึงถวายตัวแต่ พระพุทธเจ้า หรือพระอาจารย์เป็นผู้มีอัธยาศัยถึงพร้อม เป็นผู้ได้บรรลุธรรมแล้ว (มีอธิมุตติ) มีความตั้งใจถึงพร้อมแล้ว จึงขอ กัมมัฏฐานในการถวายตนนั้น ควรถวายตนด้วยกล่าวคำว่า “อิมามิ ภควา อุตตภาวํ ตุมหากิ ปริจฺจขามิ” แปลว่า ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอขอมอบกายถวายชีวิตนี้แต่พระพุทธเจ้า “อิมามิ ภนฺเต อุตตภาวํ ตุมหากิ ปริจฺจขามิ” แปลว่า ข้าแต่อาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอสละอัตภาพนี้แก่ท่าน เมื่อได้มอบ อัตภาพแต่อาจารย์แล้ว พึงเป็นผู้ที่อาจารย์ห้ามปรามได้ ไม่เป็นผู้ทำตามอำเภอใจ เป็นผู้ว่าง่าย และเป็นผู้ ไกล่ชิดอาจารย์อยู่เสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมได้รับความสงเคราะห์ดีด้วยอำมิสและธรรมะจากอาจารย์ อมบรรลุ ธรรมสมปรารถนา ถึงความเจริญองกงามไพบูลย์ในพระพุทธศาสนา

แต่สำหรับฆราวาสผู้มุ่งปฏิบัติกัมมัฏฐาน แม้จะถวายตัวแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและแต่อาจารย์ ผู้สอนกัมมัฏฐาน ก็ย่อมมีผลดีเช่นกัน ถึงแม้ว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะปรินิพพานไปนานแล้ว การถวายตัวแต่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือระลึกนึกถึงพระพุทธองค์ก็เป็นการสร้างกำลังใจและป้องกันความสะดุ้งกลัวในการ

ปฏิบัติ แต่อย่างไรก็ตาม ในการเริ่มเจริญสมาธิ แม้ผู้ปฏิบัติจะไม่ได้ถวายตัวแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือแต่อาจารย์ผู้สอนก็มีมรรคฐาน ก็ย่อมปฏิบัติได้ผลเช่นกัน เพราะหลักสำคัญอยู่ที่การปฏิบัติจริงและ ปฏิบัติได้ถูกต้อง แต่ผู้ที่มอบกายถวายชีวิตแต่พระพุทธรูปองค์และแต่อาจารย์ผู้สอนก็มีมรรคฐานของตน ย่อมมีแต่ผลที่ไม่มีผลเสีย เพราะอาจารย์ดีย่อมไม่ชักนำให้เสื่อมเสียหาย ดังได้กล่าวมาแล้วการอุทิศตนให้กับการปฏิบัติ หมายความว่า จะต้องตั้งใจปฏิบัติจริงๆ จะต้องพยายามสร้างความรู้สึกให้เกิดขึ้นว่า การปฏิบัติธรรม หรือการเจริญสมาธิเป็นหน้าที่อย่างแท้จริงของชีวิต ส่วนงานปฏิบัติหน้าที่อย่างอื่นเป็นเพียงงานปลีกย่อย หรือเป็นส่วนประกอบเพื่อให้การปฏิบัติธรรมดำเนินไปสะดวก เพราะวาระธรรมที่เราศึกษาและปฏิบัติไว้ดีแล้วย่อมเป็นที่พึ่งแก่ผู้ปฏิบัติเองทั้งในปัจจุบันโลกนี้และโลกหน้า

กิจเบื้องต้น ในการเจริญสมถกรรมฐานโดยเฉพาะในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีศีลอันบริสุทธิ์ ตัดความกังวล (ปิลิปโป) ต่างๆ เสีย แล้วเข้าไปหาพระอาจารย์ ทำพิธีมอบตัวกับอาจารย์ผู้ที่สามารถสอนก็มีมรรคฐานซึ่งเป็นกัลยาณมิตรให้แก่ผู้ปฏิบัติและเจริญกรรมฐานได้ อาจารย์ผู้สอน ต้องประกอบด้วยกัลยาณมิตรธรรม รู้จักอภัยของโยคาวจร ให้กรรมฐานตรงกับจริตของผู้ปฏิบัติให้เลือกเรียนเอากรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ในกรรมฐาน 40 กอง อย่างใดอย่างหนึ่งที่คล้ายตามจริตของตน เพื่อที่จะเป็นสัปปายะต่อการปฏิบัติสมถกรรมฐาน หาสถานที่ที่เหมาะสมต่อการเจริญสมาธิ ไปอยู่ในที่สัปปายะ 7 วันสถานที่ที่ไม่เหมาะต่อการเจริญสมาธิ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงลักษณะของสถานที่ที่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญสมาธิไว้ 18 ประการและต้องเตรียมอัปนาโกศล 10 ปรับอินทรีย์ 5 ให้สมดุลเสมอกัน

วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าฌานตามคัมภีร์พระไตรปิฎก

หลักการและวิธีการปฏิบัติเพื่อเข้ารูปฌานและอรุณฌาน ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีแนวทางการปฏิบัติหลายวิธีด้วยกัน อาทิ เช่น แนวการปฏิบัติที่กล่าวไว้ในอนุปทสูตร (ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) 14/91/153-155.) พบว่า รูปฌานเป็นสภาวะที่จิตเพ่งอารมณ์จนแน่วแน่มโดยปราศจากความซัดส่ายฟุ้งซ่าน โดยการเพ่งรูปธรรมเป็นอารมณ์ที่เป็นสมมติบัญญัติ การกำหนดรูปฌานนี้จึงเป็นการกำหนดสิ่งที่เป็นรูปธรรมเป็นอารมณ์ เมื่อจิตได้เข้าสภาวะฌานแล้วจะเกิดองค์ธรรมขึ้น จากสภาวะฌานต่างๆ โดยองค์ธรรมในสภาวะฌานนี้ปรากฏขึ้นตามลำดับขององค์ฌาน ส่วนสภาวะอรุณฌานในอนุปทสูตรเป็นสภาวะที่จิตไม่รับรู้อารมณ์ในรูป เป็นสภาวะที่ใช้การเพ่งสติตัดกระแสรูปภาพ อารมณ์แห่งรูปภาพที่เป็นธรรมารมณ์ ซึ่งในการเพ่งฌานนี้สติที่เหลืออยู่จะมีเพียงสัญญาเท่านั้น เป็นการกำหนดของสภาวะสิ่งที่ไม่ใช่รูปธรรมเป็นอารมณ์ สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการกำหนด คือ นามธรรม สภาวะฌานทั้งสองอย่างที่เกิดขึ้นนี้ ย่อมเป็นบาทฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาให้เห็นไตรลักษณ์ต่อไป ในอนุปทสูตรเป็นการปฏิบัติที่กำหนดพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดจากรูปฌานและอรุณฌาน ซึ่งสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในแต่ละองค์ ฌาน สภาวะฌานนี้จึงเป็นพื้นฐานที่จะทำให้จิตเกิดปัญญาไปสู่ความพ้นทุกข์ ดังปรากฏในคัมภีร์อังคตตรนิกายว่า “ตถาคต กล่าวความ

สิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหมด เพราะอาศัยปฐมฌานก็ได้ อาศัยทุติยฌานก็ได้ ตติยฌานก็ได้ จตุตถฌานก็ได้ อา
กาสนัญญาตนะ ก็ได้ วิญญาณัญญาตนะก็ได้ อากิญจัญญาตนะก็ได้ เนวสัญญานาสัญญาตนะก็ได้ สัญญา
เวทิตนโรธก็ได้ (อง.นวก. (ไทย) 23/36/497-499.) ผู้ปฏิบัติที่ต้องการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานเพื่อบรรลุฌานซึ่ง
เป็นสัมมาสมาธิในบวรพระพุทธศาสนา ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติจะต้องบำเพ็ญศีลให้บริสุทธิ์เสียก่อน แล้วเลือกเพ่ง
อารมณ์สมถกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะกับจริตตนต่อไป

วิธีการเข้าถึงหรือบรรลุปฐมฌาน

หลักวิธีการปฏิบัติเพื่อบรรลุปฐมฌาน ผู้ปฏิบัติจะต้องเลือกเพ่งอารมณ์สมถกัมมัฏฐาน 40
อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งให้เหมาะสมกับจริตของตนที่สามารถทำให้เข้าถึงปฐมฌานได้ เช่น การเพ่งปฐวีกสิณ
ผู้ปฏิบัติตัดปิลิโพทความกังวลน้อยหนึ่งแล้วชำระกายและใจให้บริสุทธิ์นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้
มั่น แล้วเพ่งกสิณคือดิน ด้วยการกำหนดทำให้เป็นวงกลมกว้าง 1 คืบ 4 นิ้ว หรือประมาณเท่าชันท้ำ กำหนด
จดจำให้ขึ้นใจ ภาวนาว่า ปฐวี ปฐวี ปฐวี ล้อมตาผูกหนึ่ง แล้วหลับตานึกผูกหนึ่ง ภาวนาไปเรื่อย ๆ แม้ 100
ครั้ง 1,000 ครั้ง หรือมากกว่านั้น ในระยะเวลาที่บริกรรมภาวนาจนกว่าจะถึงขั้นอุปจารภาวนาในระหว่างนี้
นิรวณ คือสิ่งที่กีดกันความดีเพื่อที่จะไม่ให้บรรลุฌานได้เกิดขึ้น เมื่อนิรวณเกิดขึ้นแล้วฌานก็จักเสื่อมไปได้
ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องละนิรวณให้หมดสิ้นไป เมื่อนิรวณได้แล้วสมาธิก็จะมีกำลังแรงกล้าขึ้นการบำเพ็ญก
เจริญก้าวหน้า เมื่อโยคีพิจารณาเห็นนิรวณ 5 ที่ตนละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจเมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิด
ปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น จนบรรลุ
ปฐมฌาน

ในปฐมฌานนี้ มีองค์แห่งฌาน คือ (1) วิตก ความตรึก ทำหน้าที่ประคองจิตให้อยู่ในอารมณ์
กรรมฐาน ด้วยอาการอันสละสลวย (2) วิจารคือความตรอง ทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์นั้นปีติ คือความเอิบอิม
ใจ ซึ่งแผ่ซ่านไปทั่วร่างและสุข ทำให้เกิดความสุขทั้งกายและใจวิตก (3) วิจาร (4) ปีติ (5) สุข นี้มีใช้ชนิด
ธรรมดา เพราะเป็นสิ่งที่เกิดจากวิเวกคือความสงบ จิตของผู้ปฏิบัติ จึงผ่องแผ้วอย่างที่ผู้ปฏิบัติ ไม่เคยประสบมา
แต่ก่อน และโดยที่จิตยึดมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ซึ่งเรียกว่า เป็นเอกัคคตา จิตจึงสงบปราศจากนิรวณ 5 มา
รบกวน และกิเลสทั้งหลายก็สงบระงับไปได้ ชื่อว่ามี จิตบริสุทธิ์" คือ มีจิตหมดจดปราศจากนิรวณเป็นการ
ชั่วคราว (ที.ปา. (ไทย) 11/359/419.)

ดังนั้น การที่ผู้ปฏิบัติจะเข้าถึงหรือบรรลุปฐมฌานนั้น จะต้องละนิรวณให้ได้เสียก่อนแล้วจึง
กำหนดเอาสภาวะอารมณ์ที่ยังจิตให้ถึงอัปนาสมาธิได้ จนจิตเกิดวิตกเป็นการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ทำหน้าที่ข่ม
ถีนมิทธะ ความหดหู่ท้อถอย วิจารจิต จะทำหน้าที่ประคองจิตไว้เพื่อเป็นการข่มวิจิกิจฉาความลังเลสงสัย ปีติ
ความอิมใจเป็นการข่มพยาบาท สุขข่มความฟุ้งซ่าน และเอกัคตตาข่มกามฉันทะไว้

จิตที่ได้บรรลุปฐมภูมิตานั้น ไม่ว่าจะจิตจะได้ยินเสียงภายนอกอย่างไร อุณหภูมิภายนอกจะร้อนหรือหนาวอย่างไร อายตนะภายนอก 6 ประการทั้งหลาย คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณีย่อมไม่มีผลอะไรต่อผู้บรรลุปฐมภูมิตาได้เลย เพราะว่าผู้บรรลุปฐมภูมิตาย่อมปราศจากกายวิเวก และจิตตวิเวก คือไม่ฟังชาน ไม่ปรุงแต่งออกไปข้างนอกและภายใน หรือจิตไม่ปรุงแต่งสิ่งสำคัญในอายตนะภายนอกทั้งหลายที่กระทบกับอายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถึงแม้จะปรากฏเสียงดังอย่างไรก็ตาม ผู้บรรลุปฐมภูมิตาย่อมไม่สะดุ้งเพราะการได้ยินเสียงทั้งหมด ผู้บรรลุปฐมภูมิตาย่อมมีจิตยกขึ้นสู่อารมณกรรมฐาน คือ วิตก และกำหนดจิตตามลมหายใจเข้าออกยาวสั้นตลอดสายไม่ทิ้งแม้เสี้ยววินาที คือ วิจาร กถาคือจิตตั้งอยู่ที่นิมิต อารมณกรรมฐานคือลมหายใจเข้าออก (อานาปานะ) นั้นเอง ผู้ที่ปฏิบัตินั่งสมาธิ ถ้ายังรู้สึกเมื่อยหรือยุกัดก็ยังไม่รู้สึกเจ็บ ก็แปลว่ายังไม่เข้าถึงปฐมภูมิตา เพราะในพระสูตรอุปปฏิปาฏิโกสูตรนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่า อินทรีย์คือทุกขีย่อมดับไม่เหลือในปฐมภูมิตา

วิธีการเข้าถึงหรือบรรลุทุติยภูมิตา

เมื่อได้บรรลุปฐมภูมิตาแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดในการเข้าฌาน การอยู่ในฌานและการออกจากฌานจนเกิดความชำนาญ ซึ่งเรียกว่า วลี วลี หมายถึง ความชำนาญมี 5 อย่าง คือ (1) ความชำนาญคล่องแคล่วในการนี้ ตรวจสอบฌานที่ตนได้ออกมาแล้ว (อาวัชชนวลี) (2) ความชำนาญคล่องแคล่วในการที่เข้าฌานได้รวดเร็วทันที (สมาปัชชนวลี) (3) ความชำนาญคล่องแคล่วในการที่จะรักษาไว้มิให้ฌานจิตนั้นตกภวังค์ (อธิภูฐานวลี) (4) ความชำนาญคล่องแคล่วในการจะออกจากฌานเมื่อใดก็ได้ตามต้องการ (วุฏฐานวลี) (5) ความชำนาญคล่องแคล่วในการพิจารณาทบทวนองค์ฌานคือจะเข้าออกเมื่อใดก็ได้และจะอยู่นานเท่าใดก็ได้ (ปัจจเวกขณวลี)

เมื่อผู้ปฏิบัติมีความชำนาญคล่องแคล่วแล้ว จึงเพ่งกสิณเดิมเป็นอารมณ์ต่อไป เพื่อละวิตก และวิจาร เมื่อสมาธิแรงกล้าแล้ว จิตก็ละวิตก วิจาร จิตก็จะบรรลุถึงทุติยภูมิตา ไม่มีวิตกและวิจาร คงมีแต่ปีติและสุข อันเกิดแต่อำนาจสมาธิ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า "เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป ภิกษุบรรลุ ทุติยภูมิตามีความผ่อนคลายในภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเิบอิมด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง" (ที.สี. (ไทย) 9/226/75.)

ในปฐมภูมิตานี้มีวิตกและวิจารเป็นเครื่องรบกวนเหมือนคลื่นและระลอกที่คอยกวนน้ำให้ขุ่นอยู่ จิตจึงยังไม่ผ่อนคลายสัก แต่ในทุติยภูมิตา วิตกและวิจารได้หมดไป จิตจึงผ่อนคลายยิ่งขึ้นและเนื่องด้วยปีติและสุข ในปฐมภูมิตาเกิดจากความสงบ แต่ในทุติยภูมิตา ปีติและสุขเกิดจากสมาธิ จิตของผู้ปฏิบัติในทุติยภูมิตา จึงสุขและสงบยิ่งกว่าในปฐมภูมิตา และจิตที่มีอารมณ์เดียว (เอกัคคตา) ก็แน่วแน่ยิ่งขึ้น

สำหรับผู้ที่บรรลุหัตถิยามาน เมื่อวิตกพิจารณาจะเข้าไปคือลมหายใจจะเป็นไปตามธรรมชาติ ซึ่งก็คือการหายใจเข้าออกยาวสั้น อันเป็นไปตามสภาพร่างกาย (กายสังขาร) ซึ่งแตกต่างกันไปแต่ละบุคคล แต่ผู้บำเพ็ญเพียรย่อมจะไม่มีความรู้สึกว่า ต้องกำหนดลมหายใจเพื่อให้เกิดสัมมาสติและสัมมาสมาธิ เหมือนอย่างว่าลมหายใจก็ย่อมเป็นไปอย่างนั้น อุปมาเหมือนจิตเป็นผู้คุมลมหายใจที่เข้าออกยาวสั้น โดยไม่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยเลย แต่จิตของผู้บำเพ็ญเพียรย่อมจะรับรู้ถึงความมีอยู่แห่งลมหายใจอย่างละเอียดประณีต ซึ่งก็หมายความว่าจิตมีสัมปชัญญะ คืออาการรู้ตัวทั่วพร้อมในการเคลื่อนไหวขึ้นลงของทรวงอกและหน้าท้อง ลมหายใจจะเคลื่อนไหวเข้าออกยาวสั้นราบเรียบแผ่วเบา โดยไม่ต้องกำหนดวาระจิตตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจเลย เพราะเหตุที่วิตก วิचार ระวังลงไปแล้วนั่นเอง ผู้บำเพ็ญเพียรย่อมรู้ดีกว่า ตนเองมิได้กำลังหายใจอยู่ เพียงแต่จะรับรู้ถึงความมีอยู่ของลมหายใจเข้าออกเท่านั้นในขณะที่จิตของผู้บำเพ็ญเพียรจะไม่, ประุ่งแต่งเสียงเป็นอารมณ์เลย ไม่ว่าจะเกิดเสียงดังอย่างไรก็ตาม จะไม่สะดุ้งหวั่นไหวย่อมไม่ประุ่งแต่งความกลัวเป็นอารมณ์อันเนื่องมาจากเสียงเหล่านั้น ที่เป็นเช่นนั้นเพราะกายสังขารได้ระงับดับไปนั่นเอง หรือที่เรียกว่า กายวิเวกในขณะนั้น ไม่ว่าจะอุณหภูมิจะหนาวหรือร้อนเวทนาจะเกิดอย่างไรก็ตาม จิตย่อมไม่ประุ่งแต่งโณภวัคพะทั้งหลายเหล่านั้นเป็นอารมณ์เลย สิ่งที่ผู้บำเพ็ญเพียรรับรู้ คือ อาการรู้ตัวทั่วพร้อมในอาการหายใจทรวงอกหน้าท้อง (สัมปชัญญะ) จิตตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกโดยไม่ต้องกำหนดวาระจิตยอมเกิดสัมมาสติอันตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก (นิมิตอารมณ์กรรมฐาน) จิตยอมเกิดสัมมาสมาธิอันตั้งมั่น คือ อัปปนาสมาธินั่นเอง

การเข้าถึงหรือการบรรลุหัตถิยามาน

การที่จะบรรลุหัตถิยามานได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกจิตให้มีความชำนาญในการเข้าออกและอยู่ในหัตถิยามานเมื่อมีความชำนาญดีแล้ว จึงเพ่งกสิณเดิมเป็นอารมณ์ต่อไป เพื่อละปีติเสียเมื่อสมาธิแรงกล้ายิ่งขึ้นปีติทั้งหมดไป และบรรลุถึงหัตถิยามาน เสวยสุขทางใจแต่อย่างเดียว ดังที่ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า "เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุผู้มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุหัตถิยามานที่พระอรหันต์ทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เธอ ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเฝอ้อมด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง (ที.สี. (ไทย) 9/230/76.

ในหัตถิยามานนี้ เมื่อปีติอันเนื่องมาจากกายวิเวกดับลงเพราะการเจริญอุเบกขาธรรมในปีติ จิตยอมไม่ประุ่งแต่งกายวิเวกเป็นอารมณ์สืบไป จึงเป็นเหตุให้ปีติอันเนื่องมาจากกายวิเวกยอมดับลงด้วยอาการอย่างนี้ ผู้บำเพ็ญเพียรที่บรรลุหัตถิยามานในระยะแรกซึ่งยังไม่, ปรากฏสภาวะธรรมของธรรมอันเอก (เอกัคคตาแห่งจิต) ย่อมรู้สึกมีความสุขใจไม่, มีประมาณ เรียกว่า "สุขเวทนาอันเกิดจากจิตวิเวก" คำว่า ไม่มีประมาณเพราะในกาลนั้นสุขเวทนาอันเนื่องมาจากกายวิเวกคือ ปีติ ได้ดับลง คือ ความสุขใจที่ได้รับจึงมีแต่โสมนัสเพียงอย่างเดียวและมีความละเอียดประณีตมากกว่า ความสุขทั้งหลายในโลกนี้ทั้งที่เป็นสุขเวทนาอย่างมีอามิสมาจากกามคุณ 5 และสุขเวทนาอันเนื่องมาจากอามานที่ไม่มีอามิส

จิตของผู้บรรลุตติยฌานจึงสัมผัสกับลมหายใจเข้าออกยากกว่าลมหายใจแผ่วเบาที่ปรากฏในปฐมฌานและทุติยฌาน เพราะเหตุที่ว่า กายวิเวก (ความสงบระงับแห่งกาย) ได้ดับลงในทุติยฌาน ผู้บำเพ็ญเพียรจึงสัมผัสลมหายใจได้ยาก ที่สัมผัสได้และรับรู้ได้ก็คือ สัมผัสสัญญา ซึ่งก็คือ อาการเคลื่อนไหวลมหายใจเข้าออกที่แผ่วเบาหลายๆ กับอาการเคลื่อนไหวของทรวงอกและท้องน้อยอันเนื่องมาจากลมหายใจ จิตเพียงแต่รับรู้อาการรู้ตัวทั่วพร้อมดังกล่าวมาแล้วเพื่อความตั้งมั่นของสมาธิและการปรากฏของอัปปนาสมาธิ เพราะเหตุที่ในตติยฌานจิตยังอาศัยรูปเป็นนิมิตอารมณ์กรรมฐาน (สัมผัสสัญญา คืออาการเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้าออกและการเคลื่อนไหวของทรวงอกและหน้าท้อง) จึงเรียกว่า รูปฌานที่ 3 ท่านผู้บรรลุตติยฌานอย่างแท้จริง ย่อมอาศัยสัมผัสสัญญาเป็นที่ตั้งของสมาธิเพื่อการปรากฏของอัปปนาสมาธิ เพราะเหตุที่ลมหายใจเข้าออกย่อมแผ่วเบาสัมผัสได้โดยยากนั่นเอง กล่าวคือการเสวยสุขด้วยนามกายเพราะปีติดับลงจึงบรรลุตติยฌาน ผู้บรรลุตติยฌาน ย่อมเสวยสุขอันละเอียดประณีต ย่อมเป็นสุขเวทนาอันเป็นเหตุให้ผู้บำเพ็ญเพียรบังเกิดความติดขัดอยู่ในฌานนี้ เพราะการเกิดความอยากทางจิต (ตัณหา) ในตติยฌานนี้ ย่อมเป็นที่มาของความยินดีได้ง่าย และในระยะแรกของการบรรลุตติยฌานนั้น จิตของผู้บำเพ็ญเพียรก็อาจเกิดสัญญามนสิการอันประกอบไปด้วยปีติ คือจิตของผู้บำเพ็ญเพียรอาจถอยหลังไปสู่ทุติยฌานได้ เพราะจิตยังไม่ปรากฏสภาวะธรรมของความเป็นธรรมอันเอก

การเข้าถึงหรือการบรรลุจตุตถฌาน

การที่จะบรรลุจตุตถฌานได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกจิตให้มีความชำนาญในการเข้าออกและอยู่ในตติยฌานเสียก่อนเหมือนกันกับฌานต้นๆ เมื่อมีความชำนาญดีแล้ว จึงภาวนาหรือเพ่งกลิ่นเดิมเป็นอารมณ์ต่อไป โดยใช้อารมณ์กัมมัฏฐานที่สามารถเข้าถึงจตุตถฌานได้ เพื่อละสุขเสียเมื่อมีสมาธิแรงกล้ายิ่งขึ้นแล้ว สุขทางใจก็จะสิ้นไป และบรรลุถึงจตุตถฌาน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า "เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง" (ที.สี. (ไทย) 9/232/77.)

ในการบรรลุจตุตถฌานนี้ จะทำให้จิตของผู้ปฏิบัติดับสิ้นทั้งทุกข์และสุขโดยไม่เหลือ ความจริงนับแต่ปฐมฌานเป็นต้นมา ทุกข์และสุขได้ดับสิ้นไปโดยลำดับ กล่าวคือ ทุกข์กาย เช่น ความรู้สึกอันเกิดจากเหลือบยุกัด หรืออาการเมื่อยขบได้ดับไปในปฐมฌาน โทมนัส คือความทุกข์ใจได้ดับไปในทุติยฌาน สุขกาย ซึ่งเกิดจากปีติได้ดับไปในตติยฌาน และโสมนัส คือความสุขใจ ได้ดับไปในจตุตถฌาน เครื่องประกอบจิตที่ยังเหลืออยู่ก็คือสติอันบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขา มีความวางเฉยไม่รู้สุข รู้ทุกข์ ผู้ปฏิบัติจะไม่มีความรู้สึกนึกคิดแต่ประการใดเลย เพราะจิตยึดบัญญัติเป็นอารมณ์แน่วแน่แต่อย่างเดียว ผู้ที่เข้าจตุตถฌานนี้ได้แล้ว จะไม่มีลมหายใจเข้าออก จะมีแต่ไออุ่นเท่านั้น เมื่อโยคีเจริญอานาปานสติจนเข้าจตุตถฌาน ลมอัสสาสะและปัสสาสะย่อมดับ ลมหายใจดับ ภายดับจากความรู้สึก

จิตที่บรรลุดุจตุถกณาย่อมเป็นจิตที่ละเอียดที่สุดในรูปนิทานทั้ง 4 ลำดับ เพราะวิตก วิจารณ์ ระงับลงไปในทุติยนิทาน ปิตีย่อมดับลงในตติยนิทาน สุขย่อมดับลงในจตุถกณาน จิตของผู้บรรลุดุจตุถกณานจึงเจริญด้วยอุเบกขาธรรม คือ ความยินดีในสุขเวทนาในสังขารธรรมทั้งหลายและไม่ยินร้ายในเมื่อเกิดทุกข์เวทนาในสังขารธรรมทั้งหลาย เพราะเจริญด้วยอุเบกขาธรรม เสวยอุเบกขาเวทนา จึงไม่สุขไม่ทุกข์ เบาสบาย รูปขั้นนั้นก็ระงับดับลงไปแล้วเหลือแต่รูปสัญญา หมายความว่า จิตย่อมไม่สามารถปรุงแต่งรูปเป็นอารมณ์ รสเป็นอารมณ์เสียงเป็นอารมณ์ กลิ่นเป็นอารมณ์ และสัมผัสทางกายเป็นอารมณ์ (โณภวัคพะเป็นอารมณ์) หมายความว่า ตาย่อมไม่พึงคิวยอะไรในความมีหยาบตา หูย่อมไม่รู้ในสรรพเสียงใดๆ จมูกย่อมไม่รู้กลิ่นใดๆ ลิ้นย่อมไม่รู้รสใดๆ ผิวหนังร่างกายย่อมไม่รู้สัมผัสทางกายใดๆ เช่น อุณหภูมิร้อนหนาว เหน็บชา แมลงกัดต่อย ความเจ็บปวดทางร่างกาย เป็นต้น เพราะความที่รูปขั้นที่ย่อมดับลงไปเหลือแต่รูปสัญญานั่น แม้มหายใจเข้าออกและสัมผัสสัญญา คือ อากาโรเคลื่อนไหวของทรวงอกและท้องน้อย ผู้บำเพ็ญเพียรก็ไม่สามารถสัมผัสได้ ย่อมรับรู้แต่เฉพาะสัญญาของลมหายใจเข้าออกเท่านั้น เพราะความที่รูปขั้นดับไปจึงเหลือแต่สัญญานั่น

ประโยชน์ของการเข้าฌาน

ประโยชน์หรือผลของการบรรลุฌานหรือประโยชน์ของสมาธินั้น มีผลต่อวิถีชีวิตและบุคลิกภาพ ผลของผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานจนจิตเป็นสมาธิคือทำให้พัฒนาร่างกายคือมีสุขภาพดีโอเอิมผ่องใสและเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้ และเป็นการพัฒนาจิตทำให้จิต สงบ ไม่สะดุ้งกลัวตกใจ มีสติรอบคอบอยู่เสมอ มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง เตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายต่อการปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกดโย่งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวายยังหยุดจากความกล้าดกลัววิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุขครั้งจะทำอะไรก็ไม่ขาดตกบกพร่อง และงานที่ทำนั้นก็สำเร็จโดยไม่มีที่ติอีกด้วย วิธีการพักผ่อนอย่างสุขสบายในปัจจุบัน (ทฤษฎีธรรมสุขวิหาร) กล่าวคือพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย นิยมใช้ฌานเป็นที่พักผ่อนกายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทฤษฎีธรรมสุขวิหาร โดยเฉพาะฌานนั้นนับว่าเป็นบาทหรือเป็นฐานแห่งอภิโยนิยา อภิโยนิยาในที่นี้ ได้แก่ โลกียอภิโยนิยา คือ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์ และอภิโยนิยาชั้นโลกียอย่างอื่นๆ คือ อิทีวิถี คือแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ เช่น คนเดียวแสดงเป็นหลายคนได้ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้

สำหรับปุถุชนผู้บำเพ็ญพรตจนได้บรรลุฌานแล้ว และฌานมิได้เสื่อมไปเสีย ทำให้ได้เกิดในพรหมโลก 20 ชั้น แบ่งเป็นรูปภพ 16 ชั้น และอรุภพ 4 ชั้น ผู้ที่เกิดในภพเหล่านี้ปกติเรียกว่า พรหมเพราะเกิดขึ้นด้วยผลแห่งการปฏิบัติพัฒนาจิตใจ จนได้บรรลุรูปนิทานและอรุภพนิทานรูปนิทานหมายถึง ภูมิที่เป็นรูปาวจร เป็นภพ

ไม่เกี่ยวข้องด้วยกามคุณ อยู่ด้วยปีติสุข แบ่งตามลำดับของฌานที่ได้บรรลุ เป็นภพของท่านที่ได้บรรลุรูปฌาน รูปภพมี 16 ชั้น 1. พรหมปารีสัชชา 2. ภูมิพรหมบุโรหิตาภูมิ 3. มหาพรหม 4. ภูมิปริตตภาภูมิ 5. อัปปมาณาภูมิ 6. อาภิสสรภูมิ 7. ปริตตสุภาภูมิ 8. อัปปมาณสุภาภูมิ 9. สุภิกณหาภูมิ 10. เวทปผลาภูมิ 11. อสัณญัสตต 12. อวิหาสุทธาวาสภูมิ 13. อตปปาสุทธาวาสภูมิ 14. สุทิสสาสุทธาวาสภูมิ 14. สุทิสสี สุทธาวาสภูมิ 16. อกนิฐสุทธาวาสภูมิ และอรุภาพ หมายถึง ภพเป็นที่อยู่ของปุถุชนที่ได้บรรลุรูปฌาน แบ่งเป็น 4 ชั้น ได้แก่ 1. อากาสาณัญจายตนภูมิ 2. วิญญานัญจายตนภูมิ 3. อากิญจัญญายตนภูมิ 4. เนวสัญญานาสัณญายตนภูมิ

อานิสงส์ของการบรรลุฌาน

ผลการปฏิบัติของการเข้าถึงหรือการบรรลุฌาน ผลที่ปรากฏในปัจจุบันคือ (1) อภิวาลรักษาตนของผู้บรรลุฌาน (2) ทำให้ผู้บรรลุฌานมีอายุที่ยืน (3) ทำให้บรรลุฌานมีกำลังมาก (4) ฌานจะปิดกั้นเสียซึ่งโทษต่าง ๆ (5) ฌานจะบรรเทาเสียมิให้เปล่าประโยชน์จากยศแก่ผู้บรรลุฌาน (6) ฌานจะนำมาซึ่งยศแก่ผู้บรรลุฌาน (7) ฌานจะให้ความไม่ยินดีฉิบหายไปจากผู้บรรลุฌาน (8) ฌานจะให้ความยินดีเกิดขึ้นแก่ผู้บรรลุฌาน (9) ฌานจะนำไปเสียซึ่งภัยแก่ผู้บรรลุฌาน (10) ฌานจะกระทำให้เกิดความกลัวกลัวแก่ผู้บรรลุฌาน (11) ฌานจะนำไปเสียซึ่งความเกียจคร้านแก่ผู้บรรลุฌาน (12) ฌานจะให้เกิดความเพียรแก่ผู้บรรลุฌาน (13) ฌานจะนำไปเสียซึ่งราคะแก่ผู้บรรลุฌาน (14) ฌานจะนำไปเสียซึ่งโทสะสำหรับผู้บรรลุฌาน (15) ฌานจะกำจัดเสียซึ่งโมหะแก่ผู้บรรลุฌาน (16) ฌานฆ่าเสียซึ่งมานะ (17) ฌานจะกำจัดเสียซึ่งโมหะ (18) ฌานจะกระทำจิตเป็นมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว (เอกัคคตา) (19) ฌานจะให้จิตรักในที่อันสงบ (20) ฌานจะให้บังเกิดความชื่นชม นำยินดี (21) ฌานจะให้บังเกิดความปรีดี ปรีดา (22) ฌานจะกระทำให้เกิดซึ่งความเคารพ (23) ฌานจะให้บังเกิดลาภ (24) ฌานจะกระทำให้เกิดชอบใจ (25) ฌานจะให้การรักษาไว้ซึ่งขันติได้ (26) ฌานจะกำจัดเสียซึ่งอาสวะสังขารอันข้องอยู่ (27) ฌานจะมีให้บังเกิดขึ้นต่อไปในภพที่ต่ำ และ (28) ฌานจะให้ถึงซึ่งผลแห่งความเป็นสมณะตลอดไป

สรุป

การเข้าฌานเป็นกระบวนการในการทำสมาธิที่สำคัญยิ่ง ผู้ปฏิบัติเพื่อต้องการบรรลุฌานนั้น จะต้องเจริญกัมมัญฐานแนวสมณะ โดยการเลือกเพ่งอารมณ์สมถกัมมัญฐาน 40 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งที่ เหมาะกับจริตของตน เพ่งอารมณ์สมถกัมมัญฐานจนสงบนิรณม 5 ระงับสิ้น จิตเป็นสมาธิรวมเป็นหนึ่งถึงขั้น อัปปนาสมาธิ สมาธิจิตขั้นอัปปนาเป็นสมาธิที่แข็งแกร่งบริสุทธิ์ผุดผ่องสงบยิ่งนัก เมื่อจิตเป็นสมาธิธรรมอันเป็น ข้าศึกคือนิรณมไม่สามารถครอบงำได้ วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าฌานตามคัมภีร์พระไตรปิฎกพบว่า รูปฌานเป็นสภาวะที่ จิตเพ่งอารมณ์จนแน่วแนโดยปราศจากความซัดส่ายฟุ้งซ่าน โดยการเพ่งรูปธรรมเป็นอารมณ์ที่เป็นสมมติ บัญญัติ การกำหนดรูปฌานนี้จึงเป็นการกำหนดสิ่งที่เป็นรูปธรรมเป็นอารมณ์ เมื่อจิตได้เข้าสภาวะฌานแล้วจะ

เกิดองค์ธรรมขึ้น จากสภาวะฌานต่างๆ โดยองค์ธรรมในสภาวะฌานนี้ปรากฏขึ้นตามลำดับขององค์ฌาน ส่วน
อรุปรฌานเป็นสภาวะที่จิตไม่รับรู้อารมณ์ในรูป เป็นสภาวะที่ใช้การเพ่งสติตัดกระแสรูปภพ อารมณ์แห่งรูปภพที่
เป็นธรรมารมณ์ ซึ่งในการเพ่งฌานนี้สติที่เหลืออยู่จะมีเพียงสัญญาเท่านั้น เป็นการกำหนดของสภาวะสิ่งที่ไม่ใช่
รูปธรรมเป็นอารมณ์สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการกำหนด คือนามธรรม สภาวะฌานทั้งสองอย่างที่เกิดขึ้นนี้ ย่อม
เป็นบาทฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาให้เห็นพระไตรลักษณ์ได้

ผู้ที่บำเพ็ญสมถกัมมัฏฐานจนสามารถบรรลุถึงปฐมฌานไปจนถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน
ได้รับอานิสงส์มาก เมื่อมีชีวิตอยู่ ก็ได้รับอานิสงส์คือเสริมสร้างบุคลิกลักษณะมีสง่าราศีร่างกายผ่องใสจิตใจสงบ
เยือกเย็นไม่ฟุ้งซ่าน อีกทั้งเมื่อบรรลุฌานแล้วสามารถนำฌานนั้นใช้ประโยชน์ในการพักผ่อน แต่เมื่อเสียชีวิตใน
ขณะที่ได้รูปฌานทำให้ไปบังเกิดในรูปพรหม ส่วนผู้ที่บรรลุอรุปรฌานไปเกิดในอรุปรหม ตามความละเอียด
ประณีตของฌานแต่ละชั้น ถึงอย่างไรก็คือผู้ที่บำเพ็ญสมถกัมมัฏฐานจนสามารถบรรลุสมาธิขั้นอุปาจารหรือ
เรียกว่า ฌาน ก็สามารถไปเกิดในกามาวจรสวรรค์ 6 ชั้นได้เมื่อบรรลุฌานแล้วสามารถนำฌานมาเป็นบาทฐาน
ของปัญญาซึ่งหมายความว่าฌานเป็นพื้นฐานของการเจริญปัญญา ดังนั้น เมื่อกล่าวอย่างถูกต้องแล้ว การ
บำเพ็ญฌานจึงต้องเชื่อมโยงไปสู่การเจริญปัญญา (วิปัสสนา) เสมอ

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2554). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร :โรง
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *ปกณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกณวิเสส*. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์วิญญานวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2555). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พันตรี ป.หลงสมบุญ. (2540). *พจนานุกรมมคธ-ไทย*. กรุงเทพมหานคร : อักษรการพิมพ์.
- พระธรรมโกศาจารย์. (ม.ป.ป.). *พจนานุกรมธรรม*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป..
- บุญมี เมธางกูร. (2545). *คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงช้าง.
- วีระ บำรุงรักษ์, ดร., และ สุทธิพงษ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ. (2520). *ประมวลธรรมในพระไตรปิฎก*.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รวมข่าวจักรวาล.