

บทที่ 7

จตุธาตุวัญฐานและอรูปกรรมฐาน

จตุธาตุวัญฐาน

บางครั้งเรียกธาตุกัมมัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้ธาตุ 4 ภายในกายของเรา คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ไม่มีสิ่งใดอื่นนอกไปจากธาตุ 4 นี้ การพิจารณาความเป็นธาตุนี้ ให้สังเกตเห็นว่าเป็นธาตุไม่มีเพศหญิง เพศชาย ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ทั้งสิ้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดว่า ธาตุ 4 ในกายของเรามีลักษณะแข็ง คือธาตุดิน มี 20 คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอ็น เนื้อ เส้นเลือดดำ กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ ปอด ม้าม ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ อาหารใหม่ อาหารเก่า มนสมอง เหล่านี้อยู่ในกายของเรา

ส่วนที่เป็นธาตุน้ำ มี 12 คือ น้ำดี น้ำลาย หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา มันทลว เสมหะ น้ำมูก น้ำไขข้อ ปัสสาวะ เหล่านี้มีอยู่ในกายของเรา

ส่วนที่เป็นธาตุไฟ มี 4 คือ ความร้อนที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ความร้อนที่เผาผลาญทำให้ร่างกายทรุดโทรมเหี่ยวแห้งไป ปราศจากความงาม ความร้อนที่ทำให้ร่างกายร้อนกระวนกระวายจนทนไม่ได้ และความร้อนที่ช่วยย่อยอาหารที่บริโภคเข้าไป

ส่วนที่เป็นธาตุลม มี 6 คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน (ทำให้วิ่งเวียน เรอ อาเจียน) ลมพัดลงเบื้องล่าง (ทำให้ผายลม ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ) ลมพัดในท้อง (ทำให้แน่นท้อง ปวดท้อง) ลมในไส้ (ทำให้ท้องแข็งตึง) ลมที่พัดชานไปทั่วตัว และลมหายใจเข้าออก¹

ผู้ปฏิบัติพิจารณากายว่าเป็นธาตุ 4 เช่น พิจารณามม รู้สี รูรูปร่าง สัมผัสฐานว่าเป็นเส้นมีสีต่างออกอยู่บนศีรษะ นี่เป็นเพียงธาตุดิน ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แม้ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ก็เช่นเดียวกันหมด ปฏิบัติจนเห็นกายตนสักแต่ว่าเป็น

1 สมถกัมมัฏฐาน หน้า 95 - 96 (อ้างแล้ว)

เพียงธาตุ แล้วไปกำหนดกายของผู้อื่นให้เห็นสักแต่ว่าเป็นธาตุด้วยจนเห็นเป็นธาตุไปทั้งหมด ที่เรียกว่า หลิง ชาย เรา เขา สัตว์ บุคคล มนุษย์ เทวดา อินทรี พรหม แท้จริงคือธาตุ 4 ที่มาประชุมรวมเป็นกลุ่มเป็นกอง ปราภฏเป็นรูปร่าง สัญฐานต่าง ๆ ตามอำนาจของกรรมเท่านั้น ให้กำหนดเช่นนี้อยู่นิ่ง ๆ จิตจะตั้งมั่นได้ถึงอุปจารสมาธิ การเจริญจตุธาตุวชิฐฐาน มีแต่บริกรรมนิมิต คือ ธาตุ 4 ในกายของเรา ไม่มีอุคคณินิมิต และปฏิภาคนิมิต และได้สมาธิระดับอุปจารสมาธิ ไม่ได้ถึงฉาน เพราะการพิจารณาธาตุ 4 เป็นสภาวะล้วน ๆ ต้องใช้ปัญญาอย่างแรงกล้าในการพิจารณาจนไม่เห็นความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา สมาธิจึงไม่แรงกล้าพอจะได้ฉาน เพราะใช้กำลังปัญญามากกว่า อีกทั้งเมื่อพิจารณาจนไม่เห็นความเป็นสัตว์ บุคคล แล้วจิตก็จะเพิกเฉยเป็นกลาง ๆ ไม่ยินดียินร้ายในสิ่งที่ เป็นอริยกรรมณ์ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) และ อนิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา) ด้วย

อานิสงส์ของจตุธาตุวชิฐฐาน

1. เห็นความไม่ใช่ตัวตน (อนัตตลักษณะ)
2. ละความเห็นว่า เป็น สัตว์ บุคคล ชาย หลิง ได้
3. ไม่หวาดกลัวภัยที่มาจากสัตว์ร้ายต่าง ๆ มีจิตคล้ายจะเป็นพระอรหันต์
4. ละความไม่พอใจไม่ยินดีในการศึกษาและการปฏิบัติได้ และสามารถละความยินดีในเรื่องกามคุณอารมณ์ได้
5. จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่ลี้มตัว เมื่อประสบกับอารมณ์ที่น่าปรารถนา และไม่น่าปรารถนา
6. ทำให้เป็นผู้มีปัญญากว้างขวาง
7. เข้าถึงพระนิพพาน
8. ถ้าไม่ถึงพระนิพพานในภพนี้ ก็จะไปสู่สุคติ

อรูปกรรมฐาน

หรือเรียกว่าอรูป 4 อรูปกรรมฐานก็เรียก ผลของการสำเร็จอรูปกรรมฐานทำให้ไปอุบัติเกิดในพรหมโลก เป็นอรูปพรหม หรือพรหมไม่มีรูปร่าง กรรมฐานชนิดนี้ต่างจากกรรมฐานอื่น ๆ ทั้งหมดตรงที่ว่า ต้องเจริญกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งใน 9 อย่าง ยกเว้น อากาสกสิณ (กสิณที่ว่าง) จนเชี่ยวชาญชำนาญ ได้ถึงรูปฌาน 4 จึงจะเจริญอรูปกรรมฐานได้อรูปกรรมฐานจึงไม่ใช่กรรมฐานที่คนไม่มีพื้นฐาน ไม่ได้ฌานจะปฏิบัติได้

อรูปกรรมฐาน 4 ได้แก่

1. อากาสานัญญาเจตนะ กำหนดช่องว่างหรืออากาสดหาที่สุดไม่ได้เป็นอารมณ์
2. วิญญาณัญญาเจตนะ กำหนดวิญญาณหาที่สุดไม่ได้เป็นอารมณ์
3. อากิญจัญญาเจตนะ กำหนดภาวะไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์
4. เนวสัญญานาสัญญาเจตนะ เข้าถึงภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

วิธีการเจริญอรูปกรรมฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญกสิณจนคล่องแคล่วได้ฌานแล้ว ก็ให้เพิกกสิณเสีย เพิกกสิณคือ เลิกสนใจกสิณนั้น อย่าเอากสิณนิมิตนั้นเป็นอารมณ์หันไปตั้งจิตพิจารณาอากาสดอันว่างเปล่าเป็นอารมณ์ บริกรรมว่า อนนุต อากาโส ๆ ๆ (อากาสดไม่มีที่สิ้นสุด ๆ) เรื่อยไปจนจิตสงบตามลำดับขั้นไปจนถึง อรูปฌานที่ 1 คือ อากาสานัญญาเจตนะ

อรูปกรรมฐานที่ 2 เจริญโดยละการพิจารณาอากาสดที่กระทำในขั้นที่ 1 จนได้ อรูปฌาน 1 นั้น (อากาสานัญญาเจตนะ) เลยไปกำหนดวิญญาณที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทนคือ วิญญาณที่ไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์บริกรรมว่า อนนุต วิญญาณ ๆ (วิญญาณไม่มีที่สิ้นสุด) จนได้

อรูปฌานที่ 2 คือ วิญญาณัญญาเจตนะ

อรูปกรรมฐานที่ 3 เจริญโดย เลิกกำหนดวิญญาณเป็นอารมณ์ หันมากำหนดภาวะไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์บริกรรมว่า นตฺถิ กิญฺจิ ๆ (ความเหลืออยู่ของอากาสนัญญาเจตนะไม่มี) จนได้ อรูปฌานที่ 3 คือ อากิญจัญญาเจตนะ

อรูปกรรมฐานที่ 4 เล็กกำหนดแม้แต่ภาวะที่ไม่มีอะไรเลย เข้าถึงภาวะมีสัญญา ก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ บริกรรมว่า สนฺตเมตฺตํ ปณฺีตเมตฺตํ (อากิญจัญญายตนฌานนี้มีสมาธิสงบมาก ประณีตมาก) ได้อรูปฌาน 4 คือ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

การสำเร็จรูปฌานทั้ง 4 นี้ ฌานยิ่งสูงขึ้นไป หรือฌานต่ำๆ จะมีความประณีตกว่าฌานชั้นต้นๆ ผู้ที่ปฏิบัติอรูปกรรมฐาน 4 เมื่อเสียชีวิตจะไปบังเกิดเป็นรูปพรหม มีอายุยืนยาวต่างกันไป คือผู้ปฏิบัติอากาสานัญจายตนฌาน จะมีอายุในพรหมโลกประมาณ 20,000 กัลป์ ผู้ปฏิบัติวิญญานัญจายตนะ มีอายุ 40,000 กัลป์ ผู้ปฏิบัติอากิญจัญญายตนะ มีอายุ 60,000 กัลป์ และผู้ปฏิบัติเนวสัญญานาสัญญายตนะ มีอายุ 84,000 กัลป์ (กัลป์เป็นกำหนดระยะเวลาที่ยาวนานมาก อุปมาว่า มีภูเขาศิลาแท่งที่บกว้าง ยาว สูง ด้านละ 1 โยชน์ ทุก 100 ปี มีผู้นำผ้าเนื้อละเอียดเบาบางอย่างดี มาลูบครั้งหนึ่ง จนกว่าภูเขานั้นจะสึกหรือไปต้องใช้เวลาานานมากเท่าไร แต่กัลป์หนึ่งยาวนานยิ่งกว่านั้น)

คำถามประจำบทที่ 7

1. จตุธาตุววัฏฐาน เป็นกรรมฐานที่พิจารณาอะไร มีวิธีการพิจารณาอย่างไร
2. อะไรเป็นลักษณะพิเศษของจตุธาตุววัฏฐาน
3. จตุธาตุววัฏฐาน ต่างกับกายคตาสติอย่างไร
4. การเจริญรูป 4 หรืออรูปกรรมฐาน ทำได้ทั่วไปกับบุคคลทั้งหลายหรือไม่ เพราะเหตุใด

สรุป

การปฏิบัติธรรมมีได้หลายรูปแบบ คือ

1. เจริญสมณะล้วน หรือทำแต่สมาธิอย่างเดียว อาจได้เสพ ได้ชื่นชมผลของสมณะ คือได้ฌาน อภิญญา 5 แต่จะหยุดเพียงระดับสมาธิ ไปไม่ถึงขั้นปัญญาที่จะตัดกิเลส อพารดาบส และอุทกตาบส ผู้เป็นอาจารย์ของพระพุทธเจ้าก็ติดอยู่เพียงระดับสมาธิเช่นกัน

2. เจริญสมณะนำวิปัสสนา คือเจริญสมณะจนได้ฌานแล้ว จึงก้าวไปสู่วิปัสสนาต่อไป นับว่าเป็นการใช้สมาธิหรือสมณะ เป็นบาทฐานของวิปัสสนา

3. เจริญวิปัสสนานำสมณะ

4. เจริญสมถพร้อมวิปัสสนา ทำควบคู่กันไปทั้งสมาธิทั้งปัญญา

5. เจริญวิปัสสนาล้วน

การเจริญสมาธิทั้ง 40 วิธีที่กล่าวมานั้น หากผู้ศึกษานำไปปฏิบัติเพื่อเป็นบาทของวิปัสสนา ก็จะนำไปสู่การพ้นทุกข์ หรือหากมุ่งเพื่อประโยชน์ในชีวิตประจำวันในแง่พัฒนาจิต เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน พัฒนาบุคลิกภาพพัฒนาสุขภาพ ก็นับว่าได้ประโยชน์จากสมาธิเช่นกัน การศึกษาในวิชานี้ ก็ควรนำไปปฏิบัติให้ได้ผลจริงด้วย จึงบรรลุถึงจุดหมายของสมาธิอย่างแท้จริง