

๒

สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีการอบรมจิตที่เข้าใจกันแม้ในสมัยก่อนพุทธกาลและสมัยพุทธกาลถือว่าเป็น การแสวงหาแนวทางให้เข้าถึงความพ้นทุกข์ตามวิถีชีวิตของคนอินเดียที่แบ่งชีวิตออกเป็น ๔ ขั้นตอนตามปรัชญาชีวิตของคนอินเดียสมัยโน้น^๑ คือ

๑) ขั้นตอนแห่งพรหมจรรย์ เป็นขั้นตอนแห่งชีวิตที่จะต้องศึกษาเล่าเรียนแสวงหา ความรู้ใส่ตัวเมื่ออยู่ในวัยเยาว์

๒) ขั้นตอนแห่งภฤหัสถ์ เป็นขั้นตอนแห่งการครองเรือนเมื่อจบการศึกษาเล่าเรียน แล้วจะต้องครองตนเป็นชาวบ้าน แสวงหาทรัพย์สมบัติ มีคู่ครอง และดำรงตนตาม ทำนองคลองธรรม

๓) ขั้นตอนแห่งวนปรีสถ์ เป็นขั้นตอนแห่งการเกษียณอายุจากการทำงานและหัน เหนือชีวิตของตนไปสู่การเตรียมตัวที่จะออกจากการมีชีวิตแบบ โลกๆ ไปสู่การมีชีวิต นักบวช และ

๔) ขั้นตอนแห่งสันยาสี เป็นขั้นตอนแห่งการสละโลกแห่ง โลภียวิสัยไปเป็น นักบวชบำเพ็ญพรตอยู่ตามถ้ำในป่าเขาลำเนาไพร

เจ้าชายสิทธัตถ์ครั้งยังทรงพระเยาว์พระราชบิดาเสด็จไปทรงประกอบพระราช พิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ รับสั่งให้เชษฐพระราชโอรสไปในพระราชพิธีนั้นด้วย ณ ที่ใกล้ที่ประกอบพระราชพิธีนั้นมีต้นหว้าใหญ่มีร่มเงาเย็นร่มรื่นจึงให้ตกแต่งสถานที่ ภายใต้อร่มพุ่มพฤกษ์ให้เรียบร้อยแล้วเชษฐพระราชกุมารให้ประทับ ณ ภายใต้อต้นไม้หว้า ใหญ่ นั้น ให้ราชบุรุษเฝ้าถวายอารักขา และพระพี่เลี้ยงเฝ้าบริบาลอยู่ ฝ่ายพระเจ้า สุธโชนะก็ได้เสด็จไปสู่ที่ประกอบพระราชพิธีแรกนาขวัญ ขณะนั้นพระพี่เลี้ยงนางนม

^๑ ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, ผศ., คร., ปรัชญาตะวันออก, กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์, พ.ศ.๒๕๓๖ หน้า ๓๔-๓๕

ทั้งหลายได้ชวนกันไปชมพระราชพิธี ฝ่ายพระกุมารประทับนั่งอยู่แต่เพียงพระองค์เดียว จึงประทับนั่งขัดสมาธิเจริญอานาปานสติกรรมฐานจนได้บรรลุปฐมฌาน^๒

เมื่อเสด็จออกผนวชแล้วได้ทรงไปขอฝากพระองค์เป็นศิษย์ของอาจารย์ดาบส กาลามโคตรศึกษาและปฏิบัติในสำนักนั้นจนได้บรรลुरुูปฌาน ๔ และอรุูปฌาน ๓ แต่ไม่ทรงพอพระทัย เพราะทรงเห็นว่าไม่ใช่ทางตรัสรู้ และได้เสด็จเข้าศึกษาและปฏิบัติในสำนักของอุทกดาบส รามบุตร ได้บรรลुरुูปฌานที่ ๔ แต่ก็หาได้เป็นที่พอพระทัยของพระองค์ไม่ เพราะทรงตั้งพระทัยที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อการบรรลุคุณวิเศษยิ่งกว่านั้น จึงทรงลาดาบสทั้งสองออกเสด็จจาริกไปจนถึงตำบลอรุูเวลาเสนาณิกม ได้ทอดพระเนตรเห็นพื้นที่ร่มรื่น แนวป่าไม้เขียวสดเป็นที่เบิกบานพระทัยยิ่งนัก มีแม่น้ำใสสะอาดไหลผ่านมีท่าอันดิน่ารื่นรมย์ หมู่บ้านที่เป็นที่อาศัยให้ได้มาซึ่งบิณฑบาตก็มีอยู่โดยรอบ ทรงพิจารณาเห็นว่า ภูมิประเทศนั้นสมควรเป็นที่สำหรับบำเพ็ญเพียรของกุลบุตรผู้ต้องการความเพียร จึงทรงประทับ ณ ภายใต้อันพระศรีมหาโพธิ์ ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาอย่างเคร่งครัดตามความนิยมที่นักบวชสมัยนั้นปฏิบัติสืบต่อกันมา พระองค์ทรงกระทำการทดลองผิตลอดอยู่เป็นเวลานานถึง ๖ ปี^๓ ก็หาได้บรรลุคุณวิเศษใด ๆ ไม่

ฐะในพระพุทศาสนา ๒ ประการ

การศึกษาธรรมะอันเป็นคำสอนในทางพระพุทศาสนาซึ่งได้แก่การแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ มีอยู่ ๒ วิธี คือ^๔

๑. **คันถฐะ** ได้แก่การศึกษาเล่าเรียนพระพุทพจน์จนจำได้ แสดงได้ บอกได้ สอนได้ ตามสมควรแก่สติปัญญาของตน ๆ อันเป็นภาคปริยัติ เปรียบเสมือนการเรียนแผนที่ หรือเรียนตำรายา เรียนตำราทำกับข้าวแต่ยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติจริง ๆ

๒. **วิปัสสนาฐะ** ได้แก่การปฏิบัติตามทฤษฎีที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียนมา เพื่อให้เกิดปฏิเวธ(การรู้แจ้งแทงตลอด)จำแนกเป็น ๒ ประการ คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน^๕

^๒ ใสว มาลาทอง, คู่มือประกอบการเรียนการสอนวิชาพุทประวัติ สำหรับธรรมศึกษาชั้นตรี โท เอก, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, พ.ศ. ๒๕๓๔ หน้า ๓๓ - ๓๔

^๓ เรื่องเดียวกัน หน้า ๔๑

^๔ มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปทัฏฐกถา ภาค ๑, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๔ หน้า ๑๐

สมถกรรมฐาน ได้แก่การฝึกจิตให้มีสมาธิ (ความสงบ ความมีจิตใจแน่วแน่อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง) สมถกรรมฐานมีอารมณ์(สิ่งที่จิตใจเข้าไปยึดไว้) ๔๐ อย่างคือ

๑. กสิณ คือ วัตถุอันจูงใจให้เกิดสมาธิมี ๑๐ อย่าง

๒. อสุภะ คือสภาพที่ไม่งาม ในที่นี้หมายถึงซากศพในสภาพต่างๆ มี ๑๐ อย่าง

๓. อนุสติ ได้แก่อารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่องๆมี ๑๐ อย่าง

๔. พรหมวิหาร คือ ธรรมประจำใจของท่านผู้มีความดียิ่งใหญ่ มี ๔ อย่าง
อรุณ คือ ฌานมีรูปธรรมเป็นอารมณ์ มี ๔ อย่าง

อาหารแปดกัณฐกัตถุยา คือ ความสำคัญหมายในอาหารว่าเป็นของแปดกัณฐก มี ๑ อย่าง
และ

จตุธาตวัตถุตาณ คือ การกำหนดธาตุสี่ ได้แก่พิจารณาแยกแยะร่างกายออกให้เห็นส่วนประกอบต่างๆ ที่จัดเข้าในธาตุสี่(ดิน น้ำ ลม และไฟ) มี ๑ อย่าง

วิธีปฏิบัติสมถกรรมฐาน คือ การนำเอาอารมณ์เพียง ๑ อย่างใน ๔๐ อย่าง ที่เหมาะสมกับจริตของตนมาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ เช่น เอาดินซึ่งเป็นหนึ่งในกสิณ ๑๐ อย่างมาเป็นอารมณ์ จะต้องปฏิบัติดังนี้ นำเอาดินสีแดงล้วนมาทาลงบนแผ่นผ้าให้หนาทำหน้าดินให้ราบเรียบอย่าให้มีวัตถุใดๆ ปะการกอยู่บนหน้าดินนั้น ตกแต่งให้ดีอย่าให้มีรอยแตกร้าว ทำเป็นวงกลมมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑ คืบ ๔ นิ้ว นำมาพ่งในที่อยู่ของตน หรือในภายนอกที่ใด ที่หนึ่งซึ่งมีความสงบปราศจากสิ่งรบกวนก็ได้ และผู้ปฏิบัติจะต้องนั่งอยู่บนที่สูงจากพื้น ๑ คืบ ๔ นิ้ว โดยวางวัตถุที่เป็นดวงกสิณนี้ไว้ห่างจากที่นั่ง ๒ สอก ๑ คืบและอยู่ในระดับสายตาพอดีไม่ให้ก้มไม่ให้เงย เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว กลับตาพิจารณาถึงโทษของกามคุณ และพิจารณาถึงคุณของการไม่เกี่ยวข้องด้วยกามคุณพอสมควรแล้ว ให้ค่อยๆ ลืมตาขึ้นจ้องดูดินสีแดงรูปวงกลมซึ่งปรากฏอยู่ต่อหน้านั้น แล้วกลับตาลงอีก พร้อมกับภาวนาในใจว่า “ดินๆๆๆ” สักครู่แล้วลืมตาจ้องดูดินอีก และกลับตาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “ดินๆๆๆ” ทำอยู่อย่างนั้นหลาย ๆ ครั้ง

^๕ พระธรรมธราชรมหาเถระ, หลักปฏิบัติสมถะ-วิปัสสนากรรมฐาน, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๑ หน้า ๕๕

จนรูปวงกลมดินสีแดงปรากฏในตาเรา เหมือนกับมองดูด้วยตาจริง ๆ แล้วให้เลิกหลับตา และเก็บวงกลมดินนั้นเสีย ส่วนตัวผู้ปฏิบัติอาจจะนั่งในที่เดิมหรือจะย้ายไปนั่ง ณ สถานที่ที่มีความสงบอื่นใดก็ได้ นั่งหลับตานี้คุณภาพวงกลมดินสีแดงนั้นพร้อมกับภาวนาในใจว่า “ดินๆๆๆ” อย่างนี้เรื่อยไป จนจิตมั่นคง เป็นอุปจารสมาธิโดยลำดับ วงกลมดินที่เห็นติดตาเรานั้น เรียกว่า **อุคคหนิมิต** (นิมิตติดตา) ผู้ปฏิบัติจะต้องหลับตา จ้องรูปภาพวงกลมดินนั้นพร้อมกับภาวนาไปเรื่อย ๆ จนมีภาพวงกลมดินสีแดง ปรากฏ เห็นชัดกว่าเดิมมาก มีลักษณะส่องใสเหมือนพระจันทร์เต็มดวงที่ไม่มีเมฆบดบัง ลักษณะที่ปรากฏชัดเช่นนี้ เรียกว่า **ปฎิภาคนิมิต** (นิมิตเทียบเคียง) เมื่อมีปฎิภาคนิมิต เกิดขึ้น นั้นแสดงว่า **นิวรรณ์ ๕** อย่าง คือ ๑. กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ๒. พยาบาท (ความปองร้ายผู้อื่น) ๓. ถีนมิทธะ (ความง่วงเหงาหาวนอน) ๔. อุทธัจจกุกกัจจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญ) ๕. วิจิกิจฉา (ความสงสัย) ที่อยู่ในใจเราได้สงบลงแล้ว เพราะจิตที่ตั้งมั่นด้วยอำนาจของอุปจารสมาธิ จนเลื่อนขึ้นไปสู่อัปปนาสมาธิอันนับได้ว่าเป็น **ปฐมฌาน** ซึ่งมีองค์ประกอบ ๕ คือ วิตก(การปักจิตลงสู่อารมณ์) วิจารณ์(การพิจารณาอารมณ์) ปีติ(ความเอิบอิ่มใจ) สุข(ความสบาย) และเอกัคคตา(ความมีจิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว) และสามารถพัฒนาไปถึงขั้นละองค์ของฌานที่ ๑ แล้วเข้าสู่ฌานที่มีระดับสูงขึ้นไปจนกระทั่งได้บรรลุอรุณรูปฌาน(ฌานที่มีอรุณธรรมเป็นอารมณ์)^๖ ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของสมถกรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่อุบายหรือวิธีการทำให้เกิดปัญญา^๗แจ่มเห็นจริงตามความเป็นจริงตรงต่อสภาวะของมัน คือเข้าใจตามความเป็นจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิดได้ ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตเสียใหม่ ความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ในระหว่างการปฏิบัตินี้เรียกว่า **ญาณ**(วิปัสสนาปัญญา) สดุดท้ายญาณนี้ เรียกว่า **วิชชา**(ความรู้)ภาวะที่จิตมีความรู้แจ้ง เป็นภาวะที่สงบสุขส่องใสและเป็นอิสระจากกิเลส ซึ่งเป็นภาวะตรงข้ามกับ**อวิชชา**(ความไม่รู้) คือ ความหลงผิดไม่รู้แจ้ง^๘ อันเป็นจุดหมายปลายทางของวิปัสสนากรรมฐาน

^๖ เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๐

^๗ พระธรรมปิฎก, พุทธธรรม, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๘ หน้า ๑๐๖

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การนำรูปและนามมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติคอยกำหนดตามอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน เช่น ขณะยืนอยู่ให้กำหนดรูปรูปร่างทั้งหมด ไม่ใช่ส่วนขา ส่วนหัว ส่วนตัว หรือส่วนแขนยืนอยู่ให้ภาวนาว่า “ยืนหนอฯ” จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ อย่าปล่อยให้สติออกนอกกาย ให้สติจับอยู่ที่รูปและนาม ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะให้รูปและนามปรากฏชัด ซึ่งอาจต้องใช้เวลานานพอสมควร แม้ในอิริยาบถอื่น เช่น เดิน นั่ง นอน ก็ต้องมีสติอยู่กับอิริยาบถนั้นๆ หากปล่อยเมื่อไรก็เป็นอันสติหลุดจากปัจจุบันอารมณ์ทันที^๘ หากมีเวทนาไม่ว่าจะเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉย ๆ ก็ให้มีสติอยู่กับเวทนาชนิดนั้น ๆ และเวทนาเหล่านี้จะปรากฏชัดในเวลาที่มีสมาธิมากเท่านั้น หากแต่ว่า ความรู้สึกทางเฉยจะไม่ปรากฏชัดเมื่อแรกเริ่มปฏิบัติ แต่จะปรากฏชัดหลังจากที่บรรลุถึงวิปัสสนาญาณขั้นที่ห้า คือ ักขณญาณแล้ว และ มักเกิดในอิริยาบถนั่ง (กรรมฐาน)^๙ เมื่อจิตมีราคะ โทสะ และโมหะเข้าครอบงำ ก็พึงกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ มีโทสะ และมีโมหะ เช่น “ราคะหนอฯ” เป็นต้น ที่เราต้องมีสติกำหนดรู้ให้ทันตามความเป็นจริงเมื่อจิตมีสมาธิ จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถจับความรู้สึก (จิต) มีราคะนั้นได้ และแล้วจิตมีราคะนั้นก็หายไปเอง^{๑๐} หากจิตฟุ้งผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้อาการฟุ้งอย่างรวดเร็ว และทันท่วงทีที่มีความฟุ้งเกิดขึ้น พร้อมกับกำหนดรู้จิตฟุ้งนั้นว่า “ฟุ้งหนอฯ” การกำหนดนี้จะช่วยให้รู้ตัวมากขึ้นจนสามารถรู้เท่าทันอาการฟุ้งได้อย่างทันท่วงที^{๑๑}

เมื่อเข้าใจรูปและนามเป็นอย่างดีแล้ว จะรู้สึกต่อรูปและนามว่าไม่มีเรา ไม่มีเขา ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่าเป็นการกำจัดสักกายทิฏฐิได้แล้ว ไม่มีอัตตา ไม่มีตัวตน ไม่มีตัวเรา หรือไม่มีของเรา แล้วปัญญาจะประจักษ์ว่า “รูป” ที่เห็นและจิต(นาม)ที่ตามรู้ว่า “เห็น” นั้นเป็นคนละส่วนกัน จากนั้นปัญญาจะรู้แจ้งการเกิด – ดับอย่างรวดเร็วของอาการเห็น (รูป) และจิต(นาม) ที่ตามรู้อาการเห็น ปัญญาที่เกิดขึ้นได้รู้แจ้งพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสภาวะธรรมเหล่านั้น^{๑๒}

^๘ พระธรรมธีรราชมหามุนี, หลักปฏิบัติสมถะ – วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๑๒ - ๑๑๓

^๙ คณะศึกษาศาสตร์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, การเจริญสติปัฏฐาน, กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟันนี่พับบลิชซิ่ง, พ.ศ.๒๕๔๐, หน้า ๗๔ - ๗๖

^{๑๐} Venerable Sujiva, VIPASSANA MEDITATION, Yangon: Percetakan P.K.S. Sdn. Bhd. 1990, PP. 53 - 54

^{๑๑} คณะศึกษาศาสตร์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, การเจริญสติปัฏฐาน, หน้า

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน หน้า ๕๕

ความแตกต่างระหว่างสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐาน จะต้องมีการเลือกอารมณ์ให้เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคล^{๑๑} คือ

๑. คนมีราคะจริต เป็นคนที่มีนิสัยหนักไปในทางรักสวยรักงาม จะต้องเจริญกรรมฐาน ๑๑ อย่าง คือ อสุภะ ๑๐ อย่าง และ กายคตาสติ คือ มีสติอยู่กับกายให้เห็นตามสภาพที่เป็นส่วนประกอบซึ่งล้วนแต่เป็นของไม่สะอาดอีก ๑ อย่าง

๒. คนมีโทสะจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางโทสะ เช่น หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย จะต้องเจริญกรรมฐาน ๘ อย่าง คือ อัปมัญญา๔ (ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ หมายถึง เมตตา คือ ความต้องการอยากให้เขามีสุข กรุณา คือ ความสงสารอยากให้เขาพ้นทุกข์ มุทิตา คือ ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และอุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลาง) และ วัณณกสิณ ๔ (กสิณที่มีสี ซึ่งมีสีเขียว สีเหลือง สีแดง และสีขาว)

๓. คนมีโมหะจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางโมหะ ว่างเปล่า งมงาย และคนมีวิตกกังวลจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางคิดจับจดฟุ้งซ่าน จะต้องเจริญอานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก)

๔. คนมีสัทธาจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางศรัทธา เชื่อง่าย จะต้องเจริญอนุสสติ(อารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ) ๖ อย่าง คือ ๑) พุทธานุสสติ คือ การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า ๒) ธรรมานุสสติ คือการระลึกถึงพระคุณของพระธรรม ๓) สังฆานุสสติ คือ การระลึกถึงพระคุณของพระสงฆ์ ๔) สីลานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณของศีล ๕) จาคานุสสติ คือ การระลึกถึงการบริจาค และ ๖) เทวดานุสสติ คือ ระลึกถึงเทวดา

๕. คนมีพุทธิจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางความรู้ มักใช้ความคิด) จะต้องเจริญเจริญกรรมฐาน ๔ อย่าง คือ ๑) มรณานุสสติ คือ การระลึกถึงความตาย ๒) อุปสมานุสสติ คือ การระลึกถึงความสงบ ๓) อาหเรปฏิกูลสัญญา คือ ความสำคัญหมายในอาหารว่าเป็นของปฏิกูล ๔) จตุธาตววัตถาน คือ การกำหนดธาตุ ๔

^{๑๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี, หลักปฏิบัติสมถะ – วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๗ - ๑๘

กรรมฐานที่เหลือนอกจากนี้ ๑๐ อย่างคือ ปฐวี(ดิน) อาโป(น้ำ) เตโช(ไฟ) วาโย (ลม) อากาสะ(อากาศ) อาโลกะ(ช่องว่าง) และอรุปรกรรมฐาน(กรรมฐานที่มีรูปธรรม เป็นอารมณ์)อีก ๔ อย่าง เป็นที่สบายแก่จิตทั้งปวง

สมถกรรมฐาน มีบัญญัติเป็นอารมณ์ ^{๑๔} คำว่า บัญญัติ ได้แก่ชื่อต่าง ๆ ที่คนสมมติไว้ ตั้งชื่อไว้ ให้รับรู้กันเป็นรูปพรรณสัณฐาน ทำให้เกิดความเห็นว่าเป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา เป็นบุรุษ เป็นสตรี ฯลฯ บังคับบัญชาได้ อารมณ์ของสมถกรรมฐานล้วนแต่เป็นบัญญัติที่ต้องเพ่งโดยไม่ย้ายอารมณ์ จิตของผู้ปฏิบัติจะต้องจดจ่ออยู่กับอารมณ์อย่างจดจ่อและต่อเนื่อง ไม่สนใจอารมณ์อื่นที่เกิดขึ้นมาแทรก หากย้ายอารมณ์ไปก็เป็นอันเสียสมาธิ

สมถกรรมฐาน มีเป้าหมายอยู่ที่การทำจิตให้สงบแน่วแน่ จนเข้าถึงภาวะที่เรียกว่า ฌาน(ภาวะของจิตที่สงบ ประณีต ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์ธรรม)ขั้นต่างๆ การทำจิตให้แนบแน่นอยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้นๆ จนมีความพร้อม อยู่ในตัวของมันเองที่จะใช้ปฏิบัติการต่างๆ ในกิจที่พึงประสงค์อย่างได้ผลดีที่สุด และในสภาพของจิตเช่นนี้ กิเลสอาสวะต่างๆ ซึ่งตามปกติ จะบีบคั้นรบกวนจิตให้ฟุ้งซ่านพล่านอยู่ ก็จะถูกรวบคุมให้สงบนิ่งอยู่ในขอบเขตจำกัดเหมือนผงธุลีที่ตกตะกอนอยู่ใต้น้ำในเวลาน้ำนิ่ง และสามารถมองผ่านน้ำลงไปเห็นได้อย่างชัดเจนเพราะน้ำใสและนิ่ง จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับขั้นต่อไปที่จะใช้ปัญญากำจัดตะกอนเหล่านี้ให้หมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิง ในขั้นนี้ นับได้ว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่เรียกว่า สมถกรรมฐาน ^{๑๕}

วิปัสสนากรรมฐาน มีปรมัตถ์ (รูปและนาม) เป็นอารมณ์ มีเป้าหมายอยู่ที่ปัญญาความรู้แจ้ง ผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติกำหนดรู้ทุกอารมณ์รูปและนาม อาการต่างๆ เช่น อาการเคลื่อนไหวของกาย ความเจ็บปวด ความสุขสบาย ความคิดนึก การเห็น การได้ยิน อารมณ์ใดปรากฏชัดก็ต้องตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ^{๑๖} โดยปล่อยให้จิตเป็นผู้เลือกที่จะอยู่กับอารมณ์ใด ๆ ก็ได้ ผู้ปฏิบัติจะกำหนดอารมณ์ที่จิตเลือกแล้วเท่านั้น ^{๑๗} คำว่าปรมัตถ์ ได้แก่ สภาวะธรรมที่มีลักษณะเฉพาะตน ไม่แปรปรวน ไม่เปลี่ยนแปลงไปตาม

^{๑๔} ภัททันตะ อสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาธิปนิฎฎิกา, หน้า ๘๓

^{๑๕} พระธรรมปิฎก, พุทธธรรม, หน้า ๘๖๕

^{๑๖} ภัททันตะ อสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาธิปนิฎฎิกา, หน้า ๒๔๗

^{๑๗} Venerable Sujiva, VIPASSANA MEDITATION, PP. 7-8

กาลเวลา สถานที่ หรือบุคคล (ไม่ว่าจะเป็นชนชาติใด) สภาวะธรรมนี้ซึ่งกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ได้เกิดขึ้นแล้วในอดีต และจะเกิดขึ้นในอนาคต ในเทวโลก หรือในพรหมโลก ก็มีลักษณะเฉพาะอยู่เช่นนี้ คือ ธาตุดินมีลักษณะแข็ง-อ่อน หนัก-เบา ธาตุน้ำมีลักษณะไหล – เกาะกุม ธาตุไฟมีลักษณะร้อน-เย็น ธาตุลมมีลักษณะหยาบ – ตึง เคลื่อนไหว ส่วนจิตมีลักษณะรับรู้อารมณ์ผ่านทางทวารทั้ง ๖ ลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะคงที่เฉพาะตัวไม่เปลี่ยนแปลง ดังเช่นไฟมีลักษณะร้อน ไปอยู่แห่งหนตำบลใดก็เป็นที่ยอมรับกันว่า เป็นความร้อนของไฟ^{๑๘}

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น เบื้องต้นเมื่อยืนก็ต้องตั้งสติกำหนดการยืน เมื่อเดินจงกรมก็ต้องตั้งสติกำหนดการเดิน ซ้ายย่าง ขว้าย่าง เมื่อนั่งก็ต้องตั้งสติกำหนดการพอง-ยุบของท้อง คนส่วนมากจึงมีความสงสัยว่า การกำหนดอย่างนี้ก็คือการกำหนดบัญญัตินั่นเอง เมื่อกำหนดบัญญัติอยู่เช่นนี้จะได้ชื่อว่าเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างไร? คำตอบในเรื่องนี้ คือ ในตอนต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดอารมณ์บัญญัติไปก่อนทั้งนี้เพื่อให้จิตสงบเป็นขณิกสมาธิ (ต้องเป็นขณิกสมาธิเท่านั้น) ซึ่งเหมาะที่จะเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ไม่เช่นนั้นแล้วจิตจะไม่มีที่กำหนดเพราะปรมาตภาวะเป็นสิ่งที่เห็นได้ยาก เมื่อภาวนาปัญญาแก่กล้าแล้ว อารมณ์บัญญัติจะหายไปเอง คงเหลือแต่ปรมาตภาวะล้วน ๆ^{๑๙} หากบัญญัติยังไม่หายไปตราบใด ก็ยังเป็นการเจริญสมถกรรมฐานอยู่ตราบนั่น

วิปัสสนากรรมฐาน มีเป้าหมายอยู่ที่การบรรลุปัญญาญาณ ดังนั้น จึงต้องใช้องค์ประกอบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๓ ประการ คือ อาตาปี คือ ความเพียร เพื่อเพิกเลศ สติมา คือ ความระลึกได้ สัมปชาโน คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม และใช้พลังทั้ง ๕ อย่าง คือ สัทธาพลัง ปัญญาพลัง สมาธิพลัง วิริยพลัง และสติพลังมาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติด้วย ในบรรดาพลังทั้ง ๕ นี้ สัทธาพลังกับปัญญาพลัง สมาธิพลังกับวิริยพลัง ต้องมีพลังเสมอกัน ส่วนสติพลัง อย่างเดียวเท่านั้นยังมีพลังมากยังเป็นผลดีต่อการปฏิบัติ ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า ญาณ^{๒๐}

^{๑๘} คณะศิษย์อาจารย์นิตยา เชนะกุล, การเจริญสติปัฏฐาน, หน้า ๑๕ - ๑๖

^{๑๙} กัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาที่ปฏิบัติ, หน้า ๒๘๑ - ๒๘๒

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๕๔

กระจกเงาที่มีฝุ่นจับทำให้ขุ่นมัว เมื่อใดก็ตามที่เราได้ทำความสะอาดด้วยการเช็ด ฝุ่นออกจากกระจกเงาบานนั้น กระจกเงาบานนั้นจะใสสะอาด และเหมาะที่จะใช้ส่องดู สิ่งแปดเปื้อนหรือใฝ่ฝาบนใบหน้าของเราได้เป็นอย่างดีฉันใด สมถกรรมฐานจะให้ความสงบใจที่เป็นความสงบชั่วขณะที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติกำหนด อารมณ์ต่าง ๆ ของวิปัสสนากรรมฐานได้แม่นยำ ขณิกสมาธินี้เป็นเสมือนเครื่องมือ สำหรับทำให้กระจกเงาสะอาด วิปัสสนากรรมฐานเป็นเสมือนการได้เห็นสิ่งต่าง ๆ ใน ตัวเรา เข้าใจตัวเองได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงฉันนั้น ๆ

หนังสืออ้างอิง

- ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, ผศ., ดร., ปรัชญาตะวันออก, กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์, พ.ศ. ๒๕๓๖
- ไสว ทองมาลา, คู่มือประกอบการเรียนการสอนวิชาพุทธประวัติ สำหรับประถมศึกษาชั้นตรี โท เอก, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๔
- พระธรรมธรรมาชฌมานี, หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๑
- พระธรรมปิฎก, พุทธธรรม, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๘
- คณะศิษย์อาจารย์นิสา เชนะกุล, การเจริญสติปัญญา, กรุงเทพฯ : ห.จ.ก. ฟินนี่พับลิชชิ่ง, พ.ศ. ๒๕๔๐
- Venerable Sujiva, VIPASSNA MEDITATION, Yangoon, Percetakan P.K.S. Sdn. Bhd. 1990
- ภัททันตะ อาสภเถระ ฐัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒
- มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธัมมปัทฏฐกถา ภาค ๑, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๔