

สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

บทความโดย

พระครูโฆสิตพุทธิศาสตร์

ประธานสงฆ์วัชรเมธี ญีปุ่น

วิธีการอบรมจิตที่มีในสมัยก่อนพุทธกาลและสมัยพุทธกาลนั้นถือว่าเป็นการแสวงหาแนวทางให้เข้าถึงความพ้นทุกข์ตามวิถีชีวิตของคนอินเดีย แม้เจ้าชายสิทธัตถะครั้งยังทรงพระเยาว์พระราชบิดาเสด็จไปทรงประกอบพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ รับสั่งให้เชิญพระราชโอรสไปในพระราชพิธีนั้นด้วย ณ ที่ใกล้ที่ประกอบพระราชพิธีนั้นมีต้นหว้าใหญ่มีร่มเงาเย็นร่มรื่นจึงให้ตกแต่งสถานที่ภายใต้ร่มชมพูพุดกษัยให้เรียบร้อยแล้วเชิญพระราชกุมารให้ประทับ ณ ภายใต้ต้นไม้อหว่าใหญ่ นั้น ให้ราชบุรุษเฝ้าถวายอารักขา และพระพี่เลี้ยงเฝ้าบริบาลอยู่ ฝ่ายพระเจ้าสุทโธทนะก็ได้เสด็จไปสู่ที่ประกอบพระราชพิธีแรกนาขวัญ ขณะนั้นพระพี่เลี้ยงนางนมทั้งหลายได้ชวนกันไปชมพระราชพิธี ฝ่ายพระกุมารประทับนั่งอยู่แต่เพียงพระองค์เดียว จึงประทับนั่งขัดสมาธิเจริญอานาปานสติกรรมฐานจนได้บรรลุปฐมฌาน^๑

เมื่อเสด็จออกผนวชแล้วได้ทรงไปขอฝากพระองค์เป็นศิษย์ของอาฬารดาบส กาลามโคตรศึกษาและปฏิบัติในสำนักนี้จนได้บรรลุรูปฌาน ๔ และอรุณฌาน ๓ แต่ไม่ทรงพอพระทัย เพราะทรงเห็นว่าไม่ใช่ทางตรัสรู้ และได้เสด็จเข้าศึกษาและปฏิบัติในสำนักของอุทกดาบส รามบุตร ได้บรรลุอรุณฌานที่ ๔ แต่ก็หาได้เป็นที่พอพระทัยของพระองค์ไม่ เพราะทรงตั้งพระทัยที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อการบรรลุคุณวิเศษยิ่งกว่านั้น จึงทรงลาดาบสทั้งสองออกเสด็จจาริกไปจนถึงตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ได้ทอดพระเนตรเห็นพื้นที่ร่มรื่น แนวป่าไม้เขียวสดเป็นที่เบิกบานพระทัยยิ่งนัก มีแม่น้ำใสสะอาดไหลผ่านมีทำอันดินารัณรมย์ มีหมู่บ้านที่เป็นที่อาศัยให้ได้มาซึ่งบิณฑบาตก็มีอยู่โดยรอบ ทรงพิจารณาเห็นว่า ภูมิประเทศนั้นสมควรเป็นที่สำหรับบำเพ็ญเพียรของกุลบุตรผู้

^๑ ไสว มาลาทอง, คู่มือประกอบการเรียนการสอนวิชาพุทธประวัติ สำหรับธรรมศึกษาชั้นตรี โท เอก, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา

ต้องการความเพียร จึงทรงประทับ ณ ภายใต้อันพระศรีมหาโพธิ์ ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาอย่างเคร่งครัดตามความนิยมที่นักบวชสมัยนั้นปฏิบัติสืบต่อกันมา พระองค์ทรงกระทำการลองผิดลองถูกอยู่เป็นเวลานานถึง ๖ ปี^๒ ก็หาได้บรรลุคุณวิเศษใด ๆ ไม่

ฐานะในพระพุทธศาสนา ๒ ประการ

การศึกษาธรรมะอันเป็นคำสอนในทางพระพุทธศาสนาซึ่งได้แก่การแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ มีอยู่ ๒ วิธี คือ^๓

๑. **คันถฐานะ** ได้แก่การศึกษาเล่าเรียนพระพุทธพจน์จนจำได้ แสดงได้ บอกได้ สอนได้ ตามสมควรแก่สติปัญญาของตน ๆ อันเป็นภาคปริยัติ เปรียบเสมือนการเรียนแผนที่ หรือเรียนตำรายา เรียนตำราทำกับข้าวแต่ยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติจริง ๆ

๒. **วิปัสสนาฐานะ** ได้แก่การปฏิบัติตามทฤษฎีที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียนมา เพื่อให้เกิดปฏิเวธ(การรู้แจ้งแทงตลอด)จำแนกเป็น ๒ ประการ คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน^๔

สมถกรรมฐาน ได้แก่การฝึกจิตให้มีสมาธิ (ความสงบ ความมีจิตใจแน่วแน่อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง) สมถกรรมฐานมีอารมณ์(สิ่งที่จิตใจยึดเหนี่ยวไว้) ๔๐ อย่าง คือ

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
อรุण คือ ฌานมีอรุณธรรมเป็นอารมณ์ มี ๔ อย่าง

^๒ เรื่องเดียวกัน หน้า ๔๑

^๓ มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปิฎกฐกถา ภาค ๑, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๔ หน้า ๑๐

^๔ พระธรรมธีรราชมหามุนี, หลักปฏิบัติสมถะ-วิปัสสนากรรมฐาน, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๑ หน้า ๕๕

อาหารแปฏิกูลัตถุญา คือ ความสำคัญหมายในอาหารว่าเป็นของแปฏิกูล มี ๑ อย่าง และ

จตุธาตวัตถถาน คือ การกำหนดธาตุสี่ ได้แก่พิจารณาแยกแยะร่างกายออกให้เห็น ส่วนประกอบต่างๆ ที่จัดเข้าในธาตุสี่(ดิน น้ำ ลม และไฟ) มี ๑ อย่าง

วิธีปฏิบัติมถกรรมฐาน คือ การนำเอาอารมณ์เพียง ๑ อย่างใน ๔๐ อย่าง ที่เหมาะสมกับจริตของตนมาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ เช่น เอาดินซึ่งเป็นหนึ่งในกสิณ ๑๐ อย่างมาเป็นอารมณ์ โดยนำเอาดินส่วนสีแดงมาทาลงบนแผ่นผ้าให้หนาทำหน้าดินให้ราบเรียบอย่าให้มีวัตถุใดๆ ปรากฏอยู่บนหน้าดินนั้น ตกแต่งให้คืออย่าให้มีรอยแตกร้าว ทำเป็นวงกลมมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑ คืบ ๔ นิ้ว นำมาเพ่งในที่อยู่ของตน หรือในภายนอกที่ใด ที่หนึ่งซึ่งมีความสงบปราศจากสิ่งรบกวน และผู้ปฏิบัติจะต้องนั่งอยู่บนที่สูงจากพื้น ๑ คืบ ๔ นิ้ว โดยวางวัตถุที่เป็นดวงกสิณนี้ไว้ห่างจากที่นั่ง ๒ ศอก ๑ คืบ และอยู่ในระดับสายตาพอดี ไม่ให้ก้มไม่ให้เงย เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว กลับตาพิจารณาถึงโทษของกามคุณ และพิจารณาถึงคุณของการ ไม่เกี่ยวข้องด้วยกามคุณพอสมควรแล้ว ให้ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นจ้องดูดินสีแดงรูปวงกลมซึ่งปรากฏอยู่ต่อหน้านั้น แล้วกลับตาลงอีกพร้อมกับภาวนาในใจว่า “ดินๆๆๆ” สักครู่แล้วลืมตาจ้องดูดินอีก และกลับตาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “ดินๆๆๆ” ทำอยู่อย่างนั้นหลาย ๆ ครั้ง จนรูปวงกลมดินสีแดงปรากฏในตาเรา เหมือนกับมองดูด้วยตาจริง ๆ แล้วให้ลืมตา และเก็บวงกลมดินนั้นเสีย ส่วนตัวผู้ปฏิบัติอาจจะนั่งในที่เดิมหรือย้ายไปนั่ง ณ สถานที่ที่มีความสงบอื่นก็ได้ นั่งกลับตานิ่กดูภาพวงกลมดินสีแดงนั้นพร้อมกับภาวนาในใจว่า “ดินๆๆๆ” อย่างนี้เรื่อยไป จนจิตมั่นคง เป็นอุچارสมาธิโดยลำดับ รูปวงกลมดินที่เห็นติดตาเราอยู่นั้น เรียกว่า **อุกคหนิमित** (นิमितติดตา) ผู้ปฏิบัติจะต้องกลับตาจ้องดูรูปภาพวงกลมดินนั้นพร้อมกับภาวนาไปเรื่อย ๆ จนภาพวงกลมดินสีแดง ปรากฏเด่นชัดกว่าเดิมมาก มีลักษณะโปร่งใสเหมือนพระจันทร์เต็มดวงที่ไม่มีเมฆมาบดบัง ลักษณะที่ปรากฏเด่นชัดเช่นนี้ เรียกว่า **ปฏิกาคนิमित** (นิमितเทียบเคียง) เมื่อมีปฏิกาคนิमितเกิดขึ้น นั้นแสดงว่า นิเวรณ ๕ อย่าง คือ ๑. กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ๒. พยาบาท (ความปองร้ายผู้อื่น) ๓. ถีนมิทธะ (ความง่วงเหงาหาวนอน) ๔. อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญ) ๕. วิจิกิจฉา (ความสงสัย) ที่อยู่ในใจผู้ปฏิบัติได้สงบลงแล้ว เพราะจิตที่ตั้งมั่นด้วยอำนาจของอุچارสมาธิ จนเลื่อนขึ้นไปสู่อัปนาสมาธิอันนับได้ว่าเป็น **ปฐมฌาน** ซึ่งมีองค์ประกอบ ๕ อย่าง คือ

วิตก(การปักจิตลงสู่อารมณ์) วิจารณ์(การพิจารณาอารมณ์) ปิติ(ความเอิบอิ่มใจ) สุข(ความสบาย) และเอกัคคตา(ความมีจิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว ซึ่งมีองค์ประกอบอยู่ ๔ อย่าง คือ 1. สติ 2.สมาธิ 3.จิต และ 4.อารมณ์กรรมฐาน) และสามารถพัฒนาไปถึงขั้นละองค์ของฌานที่ ๑ แล้วเข้าสู่ฌานที่มีระดับสูงขึ้นไปจนกระทั่งได้บรรลุรูปฌาน(ฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์)^๕ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของสมถกรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่อุบายหรือวิธีการทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงตรงต่อสภาวะของมัน คือเข้าใจตามความเป็นจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิดได้ ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนท่าทีของตนต่อโลกและชีวิตเสียใหม่ ความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องซึ่งเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้นเรียกว่า **ญาณ**(วิปัสสนาปัญญา) สุดท้าย เรียกว่า **วิชชา**(ความรู้)ภาวะที่จิตมีความรู้แจ้ง เป็นภาวะที่สงบสุขผ่องใสและเป็นอิสระจากกิเลส ซึ่งเป็นภาวะตรงข้ามกับ**อวิชชา**(ความไม่รู้) คือ ความหลงผิดไม่รู้แจ้ง^๖ อันเป็นจุดหมายปลายทางของวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การนำรูปและนามมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติคอยกำหนดตามอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน เช่น ขณะยืนอยู่ให้กำหนดรูปยืนทั้งหมด ไม่ใช่ส่วนขา ส่วนหัว ส่วนตัว หรือ ส่วนแขนยืนอยู่ให้ภาวนาว่า “ยืนหนอๆ” จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ ไม่ปล่อยให้สติออกนอกกาย ให้สติจับอยู่ที่รูปและนาม ทั้งนี้ก็เพื่อให้รู้รูปและนามปรากฏชัด ซึ่งอาจต้องใช้เวลาพอสมควร แม้ในอิริยาบถอื่น เช่น เดิน นั่ง นอน ก็ต้องมีสติอยู่กับอิริยาบถนั้นๆ หากปล่อยเมื่อไรก็เป็นอันสติหลุดจากปัจจุบันอารมณ์ทันที^๗ หากมีเวทนาไม่ว่าจะเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉย ๆ ก็ให้มีสติอยู่กับเวทนาชนิดนั้น ๆ และเวทนาจะปรากฏชัดในเวลาที่มีสมาธิมากเท่านั้น ส่วนความรู้สึกวางเฉยจะไม่ปรากฏชัดเมื่อเริ่มปฏิบัติ แต่จะปรากฏชัดหลังจากที่บรรลุถึงวิปัสสนาญาณขั้นที่ห้า คือ กังคญาณแล้ว และ มักเกิดในอิริยาบถนั่ง (กรรมฐาน)^๘ เมื่อจิตมีราคะ โทสะ และโมหะเข้า

^๕ เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๐

^๖ พระธรรมปิฎก, พุทธธรรม, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๘ หน้า ๓๐๖

^๗ พระธรรมธีรราชมหามุนี, หลักปฏิบัติสมถะ – วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๑๒ - ๑๑๓

^๘ คณะศิษย์อาจารย์นิสา เชนะกุล, การเจริญสติปัฏฐาน, กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟันนี้พับบลิชชิ่ง, พ.ศ.๒๕๔๐, หน้า ๗๔ - ๗๖

ครอบงำ ก็พึงมีสติกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ มีโทสะ และมีโมหะ เช่น “ราคะหนอๆ” เป็นต้น ที่เราต้องมีสติกำหนดรู้ให้ทันตามความเป็นจริงขณะจิตมีสมาธิ จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถจับความรู้สึก (จิต) มีราคะนั้นได้ และแล้วจิตมีราคะนั้นก็ดับไปเอง หากจิตฟุ้งซ่านผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้อาการฟุ้งอย่างรวดเร็ว และทันทั่วทั้งที่มีความฟุ้งเกิดขึ้น พร้อมกับกำหนดรู้จิตฟุ้งนั้นว่า “ฟุ้งหนอๆ” การกำหนดนี้จะช่วยให้รู้ตัวมากขึ้นจนสามารถรู้เท่าทันอาการฟุ้งได้อย่างทันทั่วทั้ง^๕

เมื่อเข้าใจรูปและนามเป็นอย่างดีแล้ว จะรู้สึกต่อรูปและนามว่าไม่มีเรา ไม่มีเขา ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่าเป็นการกำจัดสักกายทิฏฐิได้แล้ว ไม่มีอัตตา ไม่มีตัวตน ไม่มีตัวเรา หรือไม่มีของเรา แล้วปัญญาจะประจักษ์ว่า “รูป” ที่เห็นและจิต (นาม) ที่ตามรู้ว่า “เห็น” นั้นเป็นคนละส่วนกัน จากนั้นปัญญาจะรู้แจ้งการเกิด – ดับอย่างรวดเร็วของอาการเห็น (รูป) และจิต (นาม) ที่ตามรู้อาการเห็น ปัญญาที่เกิดขึ้นนี้ได้รับแจ้งพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสภาวะธรรมเหล่านั้น^๖

ความแตกต่างระหว่างสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐาน จะต้องมีการเลือกอารมณ์ให้เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคล^๗คือ

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

๒. คนมีโทสะจริต ได้แก่คนที่นิสัยหนักไปในทางโทสะ เช่น หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย จะต้องเจริญกรรมฐาน ๘ อย่าง คือ อัปปมัญญา ๔ (ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ หมายถึง เมตตา คือ ความต้องการอยากให้เขามีสุข กรุณา คือ ความสงสารอยากให้เขา

^๕ Venerable Sujiva, VIPASSANA MEDITATION, Yangoon: Percetakan P.K.S. Sdn. Bhd. 1990, PP. 53 - 54

^๖ คณะศิษย์อาจารย์นิตา เชนะกุล, การเจริญสติปัญญา, หน้า

^๗ เรื่องเดียวกัน หน้า ๕๕

^๘ พระธรรมธีรราชมหามุนี, หลักปฏิบัติสมถะ – วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๗ - ๑๘

พันทูกษ์ มุทิตา คือ ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และอุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลาง) และ วัฒนธรรม ๔ อย่าง (สีเขียว สีเหลือง สีแดง และสีขาว)

๓.คนมีโมหจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางโมหะ ใจเขลา มงาย และคนมีวิตกกจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางติดจับจืดฟุ้งซ่าน จะต้องเจริญอานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก)

๔.คนมีสัทธาจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางศรัทธา เชื่อง่าย จะต้องเจริญอนุสสติ (อารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ) ๖ อย่าง คือ ๑)พุทธานุสสติ คือ การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า ๒)ธัมมานุสสติ คือการระลึกถึงพระคุณของพระธรรม ๓)สังฆานุสสติ คือ การระลึกถึงพระคุณของพระสงฆ์ ๔)สีตานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณของศีล ๕)จาคานุสสติ คือ การระลึกถึงการบริจาค และ๖)เทวดานุสสติ คือ ระลึกถึงเทวดา

๕.คนมีพุทธิจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางความรู้ มักใช้ความคิด) จะต้องเจริญกรรมฐาน ๔ อย่าง คือ ๑)มรณานุสสติ คือ การระลึกถึงความตาย ๒)อุปमानุสสติ คือ การระลึกถึงความสงบ ๓)อาหเร ปฏิกุศลัตถุญา คือ ความสำคัญหมายในอาหารว่าเป็นของปฏิกุศล ๔)จตุธาตววัตถาน คือ การกำหนดธาตุ ๔

กรรมฐานที่เหลือนอกจากนี้ ๑๐ อย่างคือ ปฐวี(ดิน) อาโป(น้ำ) เตโช(ไฟ) วาโย (ลม) อากาสะ(อากาศ) อาโลกะ(ช่องว่าง) และอรุปรกรรมฐาน(กรรมฐานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์) ๔ อย่าง เป็นที่สบายแก่จริตทั้งปวง

สมถกรรมฐาน มีบัญญัติเป็นอารมณ์ ^{๑๑}คำว่า บัญญัติ ได้แก่ชื่อต่าง ๆ ที่คนสมมติไว้ ตั้งชื่อไว้ ให้รับรู้กันเป็นรูปพรรณสัณฐาน ทำให้เกิดความเห็นว่าเป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา เป็นบุรุษ เป็นสตรี ฯลฯ บังคับบัญชาได้ อารมณ์ของสมถกรรมฐานล้วนแต่เป็นบัญญัติที่ต้องเพ่งโดยไม่ย้ายอารมณ์ จิตของผู้ปฏิบัติจะต้องจดจ่ออยู่กับอารมณ์อย่างจดจ่อและต่อเนื่องอยู่กับอารมณ์เดียว ไม่สนใจอารมณ์อื่นที่เกิดขึ้นมาแทรก หากย้ายอารมณ์ไปก็เป็นอันเสียสมาธิ

สมถกรรมฐาน มีเป้าหมายอยู่ที่การทำจิตให้สงบแน่วแน่ จนเข้าถึงภาวะที่เรียกว่า ฌาน(ภาวะของจิตที่สงบ ประณีต ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์ธรรม)ชั้นต่างๆ การทำจิต

^{๑๑} ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาธิปณีกา, หน้า ๘๓

ให้แนบแน่นอยู่กับสิ่งที่กำหนดจนมีความพร้อม อยู่ในตัวของมันเองที่จะใช้ปฏิบัติการต่าง ๆ ในกิจที่พึงประสงค์อย่างได้ผลดีที่สุด และในสภาพของจิตเช่นนี้ ก็เสถียรอวสวะต่าง ๆ ซึ่งตามปกติ จะบีบคั้นรบกวนจิตให้ฟุ้งซ่านพล่านอยู่ ก็จะถูกควบคุมให้สงบนิ่ง อยู่ในขอบเขตจำกัดเหมือนผงธุลีที่ตกตะกอนอยู่ใต้น้ำในเวลาน้ำนิ่ง และสามารถมองผ่านน้ำลงไปเห็นได้อย่างชัดเจนเพราะน้ำใสและนิ่ง จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับขั้นต่อไปที่จะใช้ปัญญากำจัดตะกอนเหล่านี้ให้หมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิง ในขั้นนี้ นับได้ว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่เรียกว่า สมถกรรมฐาน ^{๑๔}

วิปัสสนากรรมฐาน มีปรมาตถ์ (รูปและนาม) เป็นอารมณ์ มีเป้าหมายอยู่ที่ปัญญาความรู้แจ้ง ผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติกำหนดรู้ทุกอารมณ์ทั้งที่เป็นรูปและนาม อารมณ์ต่าง ๆ เช่น อารมณ์เคลื่อนไหวของกาย ความเจ็บปวด ความสุขสบาย ความคิดนึก การเห็น การได้ยิน อารมณ์ใดปรากฏชัดก็ต้องตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ^{๑๕} โดยปล่อยให้จิตเป็นผู้เลือกที่จะอยู่กับอารมณ์ใดเอง ผู้ปฏิบัติเพียงแต่มีสติกำหนดอารมณ์ที่จิตเลือกแล้วเท่านั้น ^{๑๖} คำว่า ปรมาตถ์ ได้แก่ สภาวะธรรมที่มีลักษณะเฉพาะตน ไม่แปรปรวน ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา สถานที่ หรือบุคคล (ไม่ว่าจะเป็นชนชาติใด) สภาวะธรรมนี้ซึ่งกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ได้เกิดขึ้นแล้วในอดีต และจะเกิดขึ้นในอนาคต ในเทวโลก หรือในพรหมโลก ก็มีลักษณะเฉพาะเช่นนี้ คือ ชาติดินมีลักษณะแข็ง-อ่อน หนัก-เบา ธาตุน้ำมีลักษณะไหล – เกาะกุม ธาตุไฟมีลักษณะร้อน-เย็น ธาตุลมมีลักษณะหยาบ – ตึง เคลื่อนไหว ส่วนจิตมีลักษณะรับรู้อารมณ์ผ่านทางทวารทั้ง ๖ ลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะคงที่เฉพาะตัวไม่เปลี่ยนแปลง ดังเช่นไฟมีลักษณะร้อน ไปอยู่แห่งหนตำบลใดก็เป็นที่รับรู้กันว่าเป็นความร้อนของไฟ ^{๑๗}

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น เบื้องต้นเมื่อยืนก็ต้องตั้งสติกำหนดการยืน เมื่อเดินจงกรมก็ต้องตั้งสติกำหนดการเดิน ซ้ายย่าง ขว้าย่าง เมื่อนั่งก็ต้องตั้งสติกำหนดการพอง-ยุบของท้อง คนส่วนมากจึงมีความสงสัยว่า การกำหนดอย่างนี้ก็คือการกำหนดบัญญัติตนเอง เมื่อกำหนดบัญญัติอยู่เช่นนี้จะได้ชื่อว่าเป็นการเจริญวิปัสสนา

^{๑๔} พระธรรมปิฎก, พุทธธรรม, หน้า ๘๖๕

^{๑๕} กัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาทีปนีฎีกา, หน้า ๒๔๗

^{๑๖} Venerable Sujiva, VIPASSANA MEDITATION, PP. 7-8

^{๑๗} คณะศิษย์อาจารย์นิศา เชนะกุล, การเจริญสติปัฏฐาน, หน้า ๑๕ - ๑๖

กรรมฐานได้อย่างไร? คำตอบในเรื่องนี้ ก็คือว่า ในตอนต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดอารมณ์บัญญัติไปก่อนทั้งนี้เพื่อให้จิตสงบเป็นขณิกสมาธิ (ต้องเป็นขณิกสมาธิเท่านั้น) ซึ่งเหมาะที่จะเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไปไม่เช่นนั้นแล้วจิตจะไม่มีที่ยึดเหนี่ยว เพราะปรมัตถภาวะเป็นสิ่งที่เห็นได้ยาก เมื่อภavanaปัญญาแก่กล้าแล้ว อารมณ์บัญญัติจะหายไปเอง คงเหลือแต่ปรมัตถภาวะล้วน ๆ^{๑๔} หากบัญญัติยังไม่หายไปตราบใด ก็ยังเป็นการเจริญสมถกรรมฐานอยู่ตราบนั่น ซึ่งก็ไม่ใช่ว่าเรื่องเสียหาย

วิปัสสนากรรมฐาน มีเป้าหมายอยู่ที่การบรรลุปัญญาญาณ ดังนั้น จึงต้องใช้องค์ประกอบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๓ ประการ คือ อาตapi คือ ความเพียรเพากิเลส 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^{๑๕}

กระจกเงาที่มีฝุ่นจับทำให้ขุ่นมัว เมื่อใดก็ตามที่ได้ทำความสะอาดด้วยการเช็ดฝุ่นออก กระจกเงาบานนั้นจะใสสะอาด และเหมาะที่จะใช้ส่องดูสิ่งแปลกประหลาดหรือใฝ่ฝาบนไบหน้าได้เป็นอย่างดีฉันใด สมถกรรมฐานจะให้ความสงบใจที่เป็นความสงบชั่วขณะที่เราเรียกว่า ขณิกสมาธิ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ของวิปัสสนากรรมฐานได้แม่นยำ ขณิกสมาธินี้เป็นเสมือนเครื่องมือสำหรับทำให้กระจกเงาสะอาด วิปัสสนากรรมฐานเป็นเสมือนการได้เห็นสิ่งต่าง ๆ ในตัวเรา เข้าใจตัวเองได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงฉันนั้น ๆ

^{๑๔} ภัททันตะ อสภเถระ ชัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาทิปนิฎฐิกา, หน้า ๒๘๑ - ๒๘๒

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๕๔

หนังสืออ้างอิง

- ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, ผศ., ดร., ปรัชญาตะวันออก, กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์, พ.ศ. ๒๕๓๖
- ไสว ทองมาลา, คู่มือประกอบการเรียนการสอนวิชาพุทธประวัติ สำหรับประถมศึกษาชั้นตรี โท เอก, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๔
- พระธรรมธรรมาชามุนี, หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๑
- พระธรรมปิฎก, พุทธธรรม, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๘

-คณะศิษย์อาจารย์นิสา เชนะกุล, การเจริญสติปัฏฐาน, กรุงเทพฯ : ห.จ.ก. พันนี้พับลิชชิ่ง,
พ.ศ. ๒๕๔๐

-Venerable Sujiva, VIPASSNA MEDITATION, Yangoon, Percetakan P.K.S. Sdn.
Bhd. 1990

-ภัททันตะ อาสภเถระ ฐัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, กรุงเทพฯ : โรง
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒

-มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปทัฏฐกถา ภาค ๑, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราช
วิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๔