

บทที่ ๓

หลักการทั่วไปของสมาธิ

ความหมายของสมาธิ

"สมาธิ" โดยทั่ว ๆ ไปหมายถึงภาวะจิตที่ตั้งมั่นกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือ เรื่องใดเรื่องหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ไม่ฟุ้งซ่านหรือซัดส่ายไปหาสิ่งอื่นหรือเรื่องอื่นจากสิ่งที่ กำหนดหรือเรื่องที่กำลังคิด

จูลเวทลลสูตร^๑ กล่าวความหมายของสมาธิไว้ว่า ได้แก่ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือมีอารมณ์เดียว

สมาธิภาวนามยฎาณินเทศ^๒ ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่า ได้แก่ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็น หนึ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่านวันไหว หรือแส้ไปหาอารมณ์อื่น

วิสุทธิมรรค^๓ ให้คำจำกัดความไว้ว่า สมาธิได้แก่ความตั้งมั่นอย่างเต็มที่ และติดต่อกัน ของจิตและเจตสิก* และได้ให้ความหมายเพิ่มเติมไว้ว่า จิตที่ตั้งมั่นนั้นจะต้องเป็นกุศลด้วย ซึ่ง อภิธัมมัตถสังคหะได้กล่าวลักษณะของจิตที่เป็นกุศลหรือมหากุศลไว้ ๘ ประการ ดังนี้

๑. จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา ประกอบด้วยปัญญา ไม่มีการชักนำ
๒. จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา ประกอบด้วยปัญญา มีการชักนำ
๓. จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา ไม่ประกอบด้วยปัญญา ไม่มีการชักนำ
๔. จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา ไม่ประกอบด้วยปัญญา มีการชักนำ
๕. จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา ประกอบด้วยปัญญา ไม่มีการชักนำ

^๑ อัง. เอก. ๒๐/๓๑.

^๒ ขุ. ปฏิ. ๓๑/๕๖.

^๓ วิสุทธิ. ๑/๑๐๕.

* "เจตสิก" ได้แก่ธรรมที่เกิดร่วมกับจิต ดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์เดียวกับจิต และมีที่อยู่อาศัยคือหทัยวัตถุอันเดียวกับจิต (อภิธัมมัตถสังคหะ หน้า ๑).

๖. จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา ประกอบด้วยปัญญา มีการชักนำ
๗. จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา ไม่ประกอบด้วยปัญญา ไม่มีการชักนำ
๘. จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา ไม่ประกอบด้วยปัญญา มีการชักนำ^๔

จิตที่เป็นมหากุศลทั้ง ๘ ประการนี้ จะมีความเข้มและอ่อนลดหล่นกันลงมาตามลำดับคือ จิตที่ประกอบด้วยโสมนัสเวทนา ๔ ประการแรก จะเข้มกว่าจิตที่ประกอบด้วยอุเบกขาเวทนา ๔ ประการหลัง แม้ในจิตที่ประกอบด้วยโสมนัสเวทนาด้วยกัน จิตที่ประกอบด้วยปัญญาจะเข้มกว่าจิตที่ไม่ได้ประกอบด้วยปัญญา และในจิตที่ไม่มีการชักนำจะเข้มกว่าจิตที่มีการชักนำ คือจิตที่ไม่ได้รับแรงบันดาลใจ คิดทำด้วยตนเองจะเข้มกว่าจิตที่ได้รับแรงบันดาลใจ ดังนั้นจิตประการที่หนึ่ง จึงถือว่าเป็นจิตที่เข้ม มีพลังมากกว่าจิตประการอื่น ๆ

พระเทพเวที อธิบายถึงความหมายของสมาธิไว้ในหนังสือ "สมาธิภาวนา" ของธรรม-รักษาไว้ว่า

"สมาธิ" คือความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตตั้งมั่น นี้เป็นคำแปลตามตัวอักษร แต่ความหมายของสมาธิที่ใช้ในที่นี้ทั่ว ๆ ไป หาได้จำกัดเพียงแต่คำแปลตามตัวหนังสือเท่านั้นไม่ เมื่อจิตตั้งมั่น นอกจากจิตจะแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำหนดแล้ว ยังมีคุณสมบัติหรือองค์ธรรมอื่น ๆ อีกหลายอย่างติดตามมา... ก็จะมีความเข้มแข็งหนักแน่นมั่นคง แก่ลวกกล้า ไม่หวั่นไหวหวั่นไหว จะมีสติกำกับอยู่กับตัว ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย จะมีความสงบ เยือกเย็น สบายใจ มีความอ่อนคลาย เอิบอิ่มใจ ปลอดภัย โปร่งใส และมีความสุข ...ภาวนาจิตเช่นนี้พร้อมที่จะพัฒนา หรืออบรมปลูกฝังคุณธรรมทั้งหลาย เช่น เมตตา กรุณา

^๔ สงฺกท. ๓.

๑. โสมนสุสสหคฺติ ฅาณสมฺปยุตฺติ อสงฺขาริกํ
๒. โสมนสุสสหคฺติ ฅาณสมฺปยุตฺติ สสงฺขาริกํ
๓. โสมนสุสสหคฺติ ฅาณวิปยุตฺติ อสงฺขาริกํ
๔. โสมนสุสสหคฺติ ฅาณวิปยุตฺติ สสงฺขาริกํ
๕. อุเปกฺขาสหคฺติ ฅาณสมฺปยุตฺติ อสงฺขาริกํ
๖. อุเปกฺขาสหคฺติ ฅาณสมฺปยุตฺติ สสงฺขาริกํ
๗. อุเปกฺขาสหคฺติ ฅาณวิปยุตฺติ อสงฺขาริกํ
๘. อุเปกฺขาสหคฺติ ฅาณวิปยุตฺติ สสงฺขาริกํ

การวชิธรรม และความมีวินัยเป็นต้น พร้อมทั้งจะเรียนรู้และใช้ความคิดอย่างได้ผลดี ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจแจ่มแจ้งชัดเจน จนเข้าถึงญาณที่หยั่งรู้สัจธรรม^๕ .

จะเห็นได้ว่า ความหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนานั้น มิได้อยู่ที่ความตั้งมั่น หรือความแน่วแน่แห่งจิตอย่างเดียว แต่อยู่ที่ภาวจิตนั้นต้องเป็นกุศล ก็จะต้องมีศีลกับปัญญาเกิดร่วมด้วย เพื่อให้ทำงานร่วมกัน ตามความหมายของมรรคมีองค์แปด หรือไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้นสมาธิในมรรคมีองค์แปดจึงใช้คำว่า "สัมมาสมาธิ" สมาธิที่ถูกต้อง ซึ่งตรงกันข้ามกับคำว่า "มิฉฉาสมาธิ สมาธิที่ผิด เพราะในอกุศลจิต มิฉฉาสมาธิก็เกิดได้ แต่มีกำลังอ่อน ทั้งยังไม่มีศีลและปัญญาเกิดร่วมด้วย จึงไม่สามารถจะก้าวไปสู่ระดับฌานซึ่งเป็นฝ่ายกุศล

เปรียบเทียบลักษณะจิตที่ไม่มีสมาธิและจิตมีสมาธิ

ก. ลักษณะจิตที่ไม่มีสมาธิ

โดยปรกติจิตที่ไม่มีสมาธิจะคั่นร่น กวัดแกว่ง บังคับยาก ห้ามยาก ไม่สามารถจะตั้งอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นาน มักตกไปในอารมณ์ที่ตนใคร่

ธรรมบทกล่าวลักษณะจิตที่ไม่มีสมาธิไว้ดังนี้^๖

๑. คั่นร่น (ผุหน่น) คือคั่นร่นเพื่อจะหาอารมณ์ที่น่าใคร่ที่น่าพอใจ เหมือนปลาถูกจับไว้บนบกคั่นร่นต้องการจะหาน้ำจะนั้น

๒. กวัดแกว่ง (จปล) คือไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นาน รับอารมณ์นี้แล้วก็เปลี่ยนไปหาอารมณ์นั้น หลุกหลิกเหมือนลิง ไม่ชอบอยู่นิ่ง

๓. รักษายาก (ทุรกข์) คือรักษาให้อยู่กับที่หรือให้หยุดนิ่งโดยไม่ให้คิดเรื่องอื่น ทำได้ยาก เหมือนเด็กทารกไร้เดียงสา จะจับให้นิ่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ ทำได้ยาก

^๕ ธรรมรักษา. สมาธิภาวนา, (กทม : รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๓๐) หน้าคำนำ.

^๖ พ.ธ. ๒๕/๑๓/๑๘.

๕. ห้ามยาก (ทุนฺนิวารย) คือจะคอยห้ามคอยกันว่าย่าคิดเรื่องนั้น จงคิดแต่ในเรื่องนี้ ทำได้ยาก เหมือนห้ามโคที่ต้องการจะเข้าไปกินข้าวกล้าของชาวนา ทำได้ยากจะนั้น

ข. ลักษณะจิตที่มีสมาธิ

จิตที่ได้รับการอบรมฝึกฝนดีแล้ว โดยเฉพาะในเรื่องของการเจริญสมาธิ จะมีความสงบ เยือกเย็น มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากกระทบ ยิ่งเป็นสมาธิในระดับสูง จิตใจก็จะมี ความสงบเยือกเย็น ประณีตสูงขึ้นไปตามลำดับ

พระไตรปิฎกกล่าวลักษณะจิตที่มีสมาธิ โดยเฉพาะสมาธิในระดับอัปปนาไว้ดังนี้^๑

- ๑) ตั้งมั่น (สมาหิตะ) คือตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนด
- ๒) บริสุทธิ์ (ปารีสุทธะ) คือหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต
- ๓) ผ่องใส (ปริโยธิตะ) คือไม่มีกิเลสเครื่องทำให้ขุ่นมัว
- ๔) เรียบเสมอ (อนังคณะ) คือไม่ฟูแฟงหรือขึ้น ๆ ลง ๆ เหมือนจิตที่ไม่มีสมาธิ
- ๕) ปราศจากสิ่งที่จะทำให้มัวหมอง (วิคตูปกิเลสะ) คือไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมอง

มารบกวน

- ๖) นุ่มนวล (มุกฺกุตตะ) คือมีความอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง
- ๗) ควรแก่การงาน (กัมมณียะ) คือเหมาะที่จะใช้งาน โดยเฉพาะงานในด้านพัฒนา

ปัญญา

- ๘) มั่นคง (ฐิตะ) คือดำรงมั่นเหมือนเสาเชื่อมไม้โยกโคลงหรือหวั่นไหวจะนั้น
- ๙) ไม่หวั่นไหว (อาเนญชุปัตตะ) คือไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่มากกระทบ

ในลักษณะพิเศษของจิตที่มีสมาธิทั้ง ๙ ประการนี้ พุทธทาสกล่าวว่า^๒ ลักษณะที่ ๑ คือ จิตที่เป็นกัมมณียะควรแก่การงาน มีความสำคัญหรือเป็นจุดมุ่งหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนา ลักษณะของจิตที่มีสมาธิเช่นนี้ จะเป็นสนามปฏิบัติการทางปัญญา เป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ไม่ใช่อยู่ในฌานสมาบัติแข็งทื่อเหมือนตุ๊กตาทิน ทำอะไรไม่ได้ ภาวจิตที่อยู่ในฌาน

^๑ ที่มาของลักษณะจิตที่มีสมาธินี้มีหลายแห่ง เช่น ที.สี.๘/๑๓๑/๑๐๑; ม.ม.๑๒/๔๘/๓๘.

โส เอวํ สมาหิตเต จิตฺเต ปريسุทธเต ปริโยธาเต อนงฺคณเ วิคตูปกฺกิลเส มุกฺกุตเต กมฺมณียเ จิตฺเต อาเนญชุปตฺเต ฉานตฺสฺสนาย จิตฺตํ อภินฺทริติ อภินฺนนาเมติ

^๒ พุทธทาส, สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ, (กทมฯ : เลียงเชียง, ๒๕๓๑) หน้า ๒

จะพิจารณาธรรมไม่ได้เลย มีแต่จะคิดอยู่ในพานั้นตลอดไป ผู้จะพิจารณาธรรมได้ จะต้องออกจาก
พานเสียก่อน แล้วพิจารณาธรรมที่เกิดในพานนั้นจึงจะบรรลุมรรค-ผลได้

ประเภทของสมาธิ

วิสุทธิมรรค ได้จัดประเภทของสมาธิไว้เป็นอย่างเดียว ๒ อย่าง ๓ อย่าง และ ๔
อย่าง โดยให้เหตุผลไว้ดังนี้

๑. เมื่อมุ่งถึงลักษณะหรืออาการของจิตที่สงบนิ่ง ไม่ซัดส่าย มีความตั้งมั่นด้วยที่ สม่่า-
เสมอและถูกทาง สมาธิก็มีเพียงอย่างเดียว

๒. เมื่อมุ่งถึงความอ่อนและความเข้มของตัวสมาธิ ก็แบ่งได้เป็น ๒ คือ เป็นอุปจาร-
สมาธิ อันหมายถึงสมาธิที่ใกล้จะเป็นอัปปนา หรือสมาธิใกล้พานอย่างหนึ่ง กับ อัปปนาสมาธิ อัน
หมายถึงสมาธิที่แนบสนิท ตั้งมั่นเต็มที เป็นสมาธิในฉานจิตอย่างหนึ่ง

อนึ่ง การแบ่งสมาธิออกเป็น ๒ อย่างนี้ สามารถจะแบ่งไปได้อีกมาก ซึ่งก็แล้วแต่จะ
มุ่งถึงคุณสมบัติในด้านไหนของสมาธิ อาจจะบอกว่า สมาธิที่มีปีติ (สัปปีติกสมาธิ) อันหมายถึงสมาธิ
ในระดับปฐมฉานและทุติยฉาน ซึ่งยังมีปีติอันเป็นคุณสมบัติของฉานในระดับนี้ * กับ สมาธิที่ไม่มีปีติ
(นิปปีติกสมาธิ) อันหมายถึงสมาธิในระดับตติยฉานและจตุตถฉาน เพราะในฉานทั้งสองนี้ ปีติจะถูก
ละได้แล้ว ดังนั้นก็ได้

๓. เมื่อมุ่งในด้านคุณภาพของสมาธิก็จะแบ่งได้เป็น ๓ อย่างคือ อย่างต่ำ อย่างกลาง
และอย่างประณีต ซึ่งแต่ละอย่างก็จะส่งผลให้ไปบังเกิดในพรหมโลกต่างกัน **

๔. เมื่อมุ่งในด้านการปฏิบัติยากง่าย ให้รับผลช้าเร็วของแต่ละคน ก็สามารถจะแบ่ง
สมาธิได้ ๔ ประเภท คือ ในกัมมัฏฐานอย่างเดียวกัน บางท่านปฏิบัติยากลำบาก ทั้งได้รับผลช้า
(ทุกขาปฏิบัติหัตถาภิญญา) บางท่านปฏิบัติยากลำบาก แต่ได้รับผลเร็ว (ทุกขาปฏิบัติชิปปาภิญญา)
บางท่านปฏิบัติสะดวกสบาย แต่ได้รับผลช้า (สุขาปฏิบัติหัตถาภิญญา) แต่บางท่านปฏิบัติสะดวก
สบาย ทั้งได้รับผลเร็ว (สุขาปฏิบัติชิปปาภิญญา)

^๙ วิสุทธิ. ๑/๑๐๔-๑๑๒ .

* คุณคุณสมบัติเพิ่มเติม หน้า ๑๙

** ุรรายละเอียดหน้า ๘๘

จะเห็นได้ว่า ผู้ปฏิบัติสมาธิ แม้จะเรียนมาจากสำนักเดียวกัน ใช้วิธีปฏิบัติอย่างเดียวกัน แต่บางท่านได้รับผลสำเร็จเร็ว บางท่านได้รับผลช้า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอุปนิสัยปัจจัยของแต่ละคน ไม่เหมือนกันอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งเป็นเพราะได้สภาพแวดล้อมไม่เหมือนกัน เช่นไปอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศหนาวหรือร้อนเกินไป การปฏิบัติก็จะลำบาก ทั้งยังได้รับผลช้า แต่ถ้าอยู่ในที่ที่มีอุณหภูมิที่เหมาะสม ก็จะทำให้การปฏิบัติง่ายขึ้น และได้รับผลเร็ว

ระดับของสมาธิ

ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา^{๑๐} จัดสมาธิออกเป็น ๓ ระดับคือ

๑. ขนิกสมาธิ ได้แก่สมาธิที่เกิดชั่วขณะหนึ่ง ๆ แล้วก็หายไป สมาธิระดับนี้จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติสมาธิทั่ว ๆ ไปเป็นอันดับแรก

ในคัมภีร์ปรมัตถมัญชุสา^{๑๑} เรียกสมาธิในระดับนี้ว่า "มูลสมาธิ" ซึ่งแปลว่าสมาธิขั้นมูลฐานหรือสมาธิขั้นแรก ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญให้ได้เสียก่อน จึงเจริญสมาธิในระดับสูงขึ้นไปได้

มูลสมาธิหรือขนิกสมาธินี้ นอกจากจะเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาสมาธิในระดับสูง ๆ ขึ้นไปแล้ว ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่จะสนับสนุนการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งไตรลักษณ์หรืออริยสัจ

๒. อุจจารสมาธิ ได้แก่สมาธิที่ได้รับการพัฒนามาจากมูลสมาธิหรือขนิกสมาธิ มีกำลังแก่กล้ากว่าขนิกสมาธิ สามารถทำลายนิวรณ์ได้แล้ว แต่ก็ยังไม่แนบสนิทหรือมั่นคงพอ

๓. อัปปนาสมาธิ ได้แก่สมาธิที่ได้รับการพัฒนามาจากอุจจารสมาธิ มีกำลังแก่กล้าสามารถกำจัดนิวรณ์ได้อย่างเด็ดขาด เป็นสมาธิขั้นฌาน ซึ่งมีกำลังมากกว่าสมาธิสองอย่างข้างต้น สามารถจะปราบนิวรณ์มีกามฉันทนิวรณ์เป็นต้น ให้สงบลงได้

การจัดระดับสมาธิตามลักษณะดังกล่าวนี้ เป็นการจัดตามแนวอรรถกถา ส่วนในพระไตรปิฎกที่กล่าวไว้ชัดเจนมีเพียง ๒ คือ อุจจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

^{๑๐} นิท.อ. ๑/๑๕๘; ปฏิส.อ. ๒๒๑; สงฺกณิ.อ. ๒๐๖; วิสฺสุทฺธิ. ๑/๑๘๘.

^{๑๑} วิสฺสุทฺธิ.ฎีกา. ๒/๑๘๒, ๓๐๐.

^{๑๒} ดูข้อความตอนนั้นใน วิสฺสุทฺธิ.ฎีกา. ๒/๑๘๓.

นอกจากนี้ในพระสูตรต่าง ๆ ^{๑๓} ยังมีการจัดลักษณะของสมาธิตามวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

ก. จัดตามลักษณะการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ข้อที่ห้าบรรลุถึงความหลุดพ้นไว้เป็น

๓ ก่อ

๑. สูญุตตสมาธิ ได้แก่สมาธิที่เกิดจากการพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่วิปัสสนาปัญญา
ที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดคณัตถลักษณะ

๒. อนิมิตตสมาธิ ได้แก่สมาธิที่เกิดจากการพิจารณาธรรมว่าไม่มีนิมิตหรือเครื่องหมาย
ซึ่งก็ได้แก่วิปัสสนาปัญญาที่ให้ถึงความหลุดพ้น ด้วยการกำหนดอนิจจลักษณะ

๓. อัปเนหิตตสมาธิ ได้แก่สมาธิที่เกิดจากการพิจารณาธรรมที่ไม่เป็นที่ตั้งของความ
ปรารถนา หรือเป็นที่ตั้งของกิเลส อันได้แก่วิปัสสนาปัญญาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดทุกข-
ลักษณะ

สมาธิทั้ง ๓ ลักษณะนี้ เป็นวิปัสสนาสมาธิ เพราะให้ถึงความหลุดพ้นกิเลสด้วยปัญญา
เครื่องพิจารณาธรรม

ข: จัดตามลักษณะองค์ฌาน

๑. สวิตักกสวิจารสมาธิ ได้แก่สมาธิในปฐมฌานที่ยังมีวิตกและวิจารณ์

๒. อวิตักกวิจยารมัตตสมาธิ ได้แก่สมาธิในทุติยฌานที่ไม่มีวิตกมีเพียงวิจารณ์ (ตามลักษณะ
การแบ่งฌานเป็น ๔ ระดับ ตามแนวอภิธรรม)

๓. อวิตักกอวิจารณ์สมาธิ ได้แก่สมาธิในทุติยฌาน (ตามลักษณะการแบ่งฌานเป็น ๔
ระดับ ตามแนวพระสูตร) ที่ไม่มีวิตกและไม่มีวิจารณ์

ลักษณะสมาธิข้อที่ ๓ นี้ ได้แก่สมาธิในฌานที่ ๒ ที่ ๓ และที่ ๔ ตามลักษณะการแบ่ง
ฌานเป็น ๔ ระดับตามแนวพระสูตร ส่วนในอภิธรรม ได้แก่ฌานที่ ๓ ที่ ๔ และที่ ๕ *

^{๑๓} ที.ปา. ๑๑/๒๒๘/๒๓๑; อัง.ติก. ๒๐/๕๔๘/๓๔๕; ชุ.ปฎิ. ๓๑/๙๒/๑๐

* ดูรายละเอียดในตอนที่ว่าด้วยฌาน หน้า ๑๘

วิธปฏิบัติที่จะให้เกิดสมาธิ

วิธปฏิบัติหรืออุบายที่จะให้เกิดสมาธิ จะต้องอาศัยหลักการและวิธีการที่เหมาะสมอย่างใดอย่างหนึ่ง หลักการและวิธีการที่ว่่านี้เรียกว่า "กัมมัฏฐาน" ซึ่งแปลว่าที่ตั้งแห่งการงาน ในที่นี้หมายถึงการงานทางใจ แบ่งประเภทเป็น ๒ คือ สมถกัมมัฏฐาน กับวิปัสสนากัมมัฏฐาน

- สมถกัมมัฏฐาน หมายถึงการปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อทำให้สงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นใดตามในระดับต่าง ๆ การบำเพ็ญกัมมัฏฐานชั้นนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องบังคับใจให้อยู่กับสิ่งที่กำหนด (อารมณ์) ให้ได้ โดยอาศัยหลักบริกรรม เช่นจะกำหนดเอาดินเป็นอารมณ์ ก็ให้บริกรรมว่า ดิน ดิน ดิน...จนติดตาติดใจ แม้จะลุกขึ้นไปทำอื่น ภาพที่บริกรรมนั้นก็ยังคงติดตามอยู่ตลอดเวลา ภาพที่ฝังใจนั้น เรียกว่านิมิต และเมื่อผู้ปฏิบัติบริกรรมไปเรื่อย ๆ จิตก็จะเกาะอยู่กับนิมิตนั้น ไม่คิดถึงเรื่องอื่น มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ สามารถกำจัดนิวรณ์ให้หมดไปได้ในที่สุด

- วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง การปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง โดยอาศัยหลักไตรลักษณ์ คือให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็ดับไป ไม่มีอะไรจริงยั่งยืน (อนิจจัง) ไม่คงอยู่ในสภาพอย่างนั้นได้ตลอดไป (ทุกขัง) และไม่มีผู้ใดจะหยุดยั้งความเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้นได้ (อนัตตา) การพิจารณาอย่างนี้จะทำให้เกิดวิปัสสนาญาณคือความแจ่มแจ้งในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่อุทัพพญาณวิปัสสนาญาณคือความรู้แจ้งชัดถึงความเกิดขึ้นและดับไปแห่งเบญจขันธ์ จนถึงสังจານุโลมิญาณคือญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจ *

หลักการปฏิบัติทั้ง ๒ ประการนี้ แม้จะมีวิธปฏิบัติแตกต่างกันก็ตาม แต่ทั้ง ๒ ต่างก็เป็นปัจจัยเกื้อกูลซึ่งกันและกัน กล่าวคือสมถะเป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดวิปัสสนา และวิปัสสนาก็เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดสมถะ** แล้วแต่ว่าจะเริ่มต้นด้วยวิธีการไหนก่อน หรือจะปฏิบัติควบคู่กันไปเลยก็ได้

คัมภีร์พระไตรปิฎกกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติไว้ดังนี้

* ขุรายนละ เลียดเกี่ยวกับวิปัสสนาญาณ หน้า

** ทั้งสมถะและวิปัสสนาต่างก็เป็นปัจจัยเกื้อหนุนกันอย่างไร ดูจากพระพุทธดำรัสตั้งนี้ "นตฺถิ ฌานํ อปฺปณฺสฺส นตฺถิ ปณฺณา อฌายโต"

ฌาน(สมถะ)ไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา (วิปัสสนา) ปัญญาไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน (ขุ.ธ. ๒๔/๓๕/๖๕).

๑. เจริญสมณะก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภายหลัง วิธีการนี้จะเริ่มด้วยการควบคุมหรือ
ทำจิตให้สงบ แล้วอาศัยความสงบนั้นเป็นฐานเจริญวิปัสสนา พิจารณาธรรมทั้งหลายที่เกิดพร้อมกับ
ความสงบนั้น ปญฺญสฺสฺสฺส อธิบายว่า "บุคคลบางคนเจริญสมณะให้เกิดสมาธิถึงขั้นอุปจารสมาธิหรือ
อัปปนาสมาธิ ต่อมาจึงพิจารณาถึงความสงบพร้อมด้วยธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในขณะนั้น อย่างนี้
เรียกว่าเจริญสมณะนำ แล้วตามด้วยวิปัสสนา" (สมณุปพฺพทกมวิปัสสนา)^{๑๔}

๒. เจริญวิปัสสนาก่อนแล้วจึงเจริญสมณะภายหลัง วิธีการนี้จะเริ่มด้วยการพิจารณา
ชั้น ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา จน
กระทั่งจิตเกิดความสงบ(สมณะ) ปญฺญสฺสฺสฺส อธิบายว่า "บุคคลบางคนพิจารณาอุปาทานชั้นทั้ง ๕
โดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น ต่อมาก็ปล่อยวางไม่ยึดถือธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนา ความ
แน่วแน่แห่งจิตก็เกิดขึ้น อันนี้เรียกว่า เจริญวิปัสสนานำตามด้วยสมณะ" (วิปัสสนาอุปพฺพทกมสมณะ)^{๑๕}

"สมาธิ ภิกฺขเว ภาเวต; สมาหิตฺโต ภิกฺขเว ภิกฺขุ ฃณาภุตํ ปชานาติ"
ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด; ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่น (เป็นสมาธิ) ย่อมรู้ชัด
(ซึ่งธรรมทั้งหลาย)ตามความเป็นจริง (ส.ข. ๑๑/๑๓/๒๔๑)

"ปณฺณาย ทิ ภาวิตาย โส(สมาธิ) ภาวิตฺว ว โทติ"
เมื่อบุคคลเจริญปัญญา(วิปัสสนา) ก็เท่ากับเจริญสมาธิ(สมณะ)ไปด้วย (วิสุตฺติ. ๑/๑๑๒)

วิธีการเจริญสมาธิแบบนี้มีกล่าวไว้หลายแห่ง เช่น อภ.จตุกก. ๒๑/๑๑๐/๒๑๒
^{๑๔} ม.อ. ๑/๑๕๐

อิเตกฺขฺจ โส สมนํ อูปจารสมาธิ วา อูปนาสมาธิ วา อูปปาเทติ อญฺ สมโถ โส
คณฺจ คํสมฺปยุตฺเต จ ฃมฺเม อนิจฺจาทีนํ วิปสฺสตี อญฺ วิปสฺสนา อิติ ปรมํ สมโถ ปจฺฉา วิปสฺสนา
เตน วุจฺจตี สมนฺอุปพฺพทกมํ วิปสฺสนํ ภาเวตีติ.

^{๑๕} ที่เดียวกัน

อิธ ปเนกฺขฺจ โส วุคฺคฺบปการํ สมนํ อูปนาปะเทวา ว ปณฺจูปาทานกฺขนฺเต อนิจฺจาทีนํ
วิปสฺสตี อญฺ วิปสฺสนา คสฺส วิปสฺสนาปาริปุริยา คคฺค ซาตานํ ฃมฺมานํ โวสฺสคฺคการมฺมโต อูปบฺบชฺชตี
จิตฺตสฺส อเอกคฺคตา อญฺ สมโถ อิติ ปรมํ วิปสฺสนา ปจฺฉา สมโถ เตน วุจฺจตี วิปสฺสนาอุปพฺพทกมํ
สมนํ ภาเวตีติ.

๓. เจริญสมณะและวิปัสสนาคบคู่กัน วิธีการนี้จะเจริญทั้งสมณะและวิปัสสนาคบคู่กัน ไป แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า จะปฏิบัติพร้อม ๆ กันเลยทีเดียว เพราะในขณะจิตหนึ่ง ๆ ไม่สามารถ จะทำกิจสองอย่างไปพร้อม ๆ กันได้ แต่หมายความว่า ผู้ปฏิบัติตามแบบสมณะจนได้ฉานแล้ว ออก จากฉานก็พิจารณาสังขารทั้งหลายโดยเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น ปญฺจสุทฺถน อธิบายว่า "ผู้ปฏิบัติเข้า ฉานแต่ละฉาน ออกจากฉานนั้น ๆ แล้ว พิจารณาสังขารทั้งหลายโดยเห็นว่าไม่เที่ยงเป็นต้น วิธีการ เจริญแบบสลับกันไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ เรียกว่าเจริญสมณะและวิปัสสนาคบคู่กันไป" (ยุคนัทธสมด- วิปัสสนา)

ปญฺจสุทฺถน กล่าวถึงการที่สมณะและวิปัสสนาเป็นของคู่กันไว้ว่า

"สมาบัติมีอุปการะมากต่อวิปัสสนา เหมือนค้ายพักมีอุปการะมากต่อทหาร ฉะนั้น กล่าวคือทหารอาศัยค่ายพักจึงเข้าสู่สนามรบได้ ครั้นสู้รบอาวุธเกิดหมด หรือ เกิดความทิวกระหายอ่อนเพลีย ก็กลับเข้าค่ายจับอาวุธขึ้นมาใคร่ครวญดู ครั้น รับประทานอาหารคัมภีร์ และติดอาวุธแล้ว ก็กลับเข้าสู่สนามรบอีก สมาบัติก็ฉนั้น ส่วนวิปัสสนาก็มีอุปการะมากต่อสมาบัติ เพราะรักษาสมาบัติ และทำให้มั่นคง"^{๑๖}

๔. ในข้อที่ ๔ นี้ มิใช่เป็นการเริ่มต้นด้วยสมณะหรือวิปัสสนาแต่อย่างใด แต่เป็นการ แนะนำวิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขว ในที่นี้ ใช้คำว่า ธัมมัทธจจวิคคหิตมานัส ซึ่งแปลว่าทำให้ใจ ปลอดจากสิ่งที่จะทำใจให้เขวหรือฟุ้งซ่าน* ซึ่งผู้ปฏิบัติหากไม่ได้ศึกษาเรียนรู้มาก่อนก็มักจะเข้าใจ ผิดกับสิ่งเหล่านั้น ให้มีสติรู้เท่าทันต่อปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

^{๑๖} อ.จ.อ. ๒/๔๔๑.

ปจฺมชฺฌานํ สมาปชฺชติ ตโต วุฏฺฐาย สงฺขารे สมฺมสฺติ สงฺขารे สมฺมสฺติวาทุติยชฺฌานํ สมาปชฺชติ ตโต วุฏฺฐาย ปน สงฺขารे สมฺมสฺติ สงฺขารे สมฺมสฺติวาทุติยชฺฌานํ ๑เป๑
เนวสฺสณฺณานาสฺสณฺณายตนสมาปตฺติ สมาปชฺชติ ตโต วุฏฺฐาย ปน สงฺขารे สมฺมสฺติ เอวมยํ สมด-
วิปสฺสนํ ยุคนทฺธํ ภาเวติ นาม.

^{๑๗} ม.อ. ๑/๑๑๐-๑๑๑.

* สิ่งที่มีมักจะเกิดกับผู้ปฏิบัติ แล้วทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดคิดว่า ตนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ที่ชื่อเรียกว่า "วิปัสสนูปกิเลส" มีมาก แต่ที่สำคัญกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมี ๑๐ ประการ

บรรดาวิธีปฏิบัติที่กล่าวมาทั้ง ๔ แบบนี้ ถ้าจะถือตามแนวอธิบายของอรตถกถาจะพบว่า
วิหังคใหญ่ ๆ อยู่ ๒ วิธีเท่านั้น คือวิธีที่เริ่มด้วยสมณะแล้วต่อด้วยวิปัสสนาที่หลัง กับวิธีที่เริ่มด้วย
วิปัสสนาแล้วหาความชำนาญในสมณะที่หลัง ส่วนวิธีอื่นเป็นเพียงส่วนเสริมหรือขยายสองวิธีเท่านั้น

หลักปฏิบัติตามแบบวิธีแรกที่พบบ่อยในพระไตรปิฎกมีอยู่ ๒ สาย อันแรกพูดถึงการปฏิบัติ
ที่เริ่มจากฌาน ๔ แล้วต่อด้วยวิชา ๓* ส่วนอีกแบบหนึ่ง เริ่มจาก รูปฌาน อรูปฌาน สัมมุตทาเวท-
นิตนโรธ แล้วจบลงด้วยวิชา ๓**

คือ

๑. แสงสว่าง (โภกาสะ)
๒. ความหยั่งรู้ (ญาณะ)
๓. ความฉ่ำใจ (ปีติ)
๔. ความสงบ (ปัสสัทธิ)
๕. ความสบายใจ (สุขะ)
๖. ความหมั่นใจแข็ง (อธิโมกขะ)
๗. ความเพียร (ปคคาหะ)
๘. สติปรากฏ (อุปัฏฐานะ)
๙. ความวางเฉย (อุเปกขา)
๑๐. ความดีใจ (นิกันติ) (วิสุทฺธิ. ๓/๒๖๗)

* "วิชา ๓" ในที่บางแห่งเรียกว่า "ญาณ ๓" อันได้แก่ ๑) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ
(ความรู้เกี่ยวกับการระลึกชาติได้) ๒. จุตูปปาตญาณ (ความรู้เกี่ยวกับการตายการเกิดของ
สัตว์ทั้งหลาย) ๓) อาสวักขณญาณ (ความรู้เกี่ยวกับการทำอัสวะกิเลสให้สิ้นไป)

** เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์กันของการบรรลุธรรมแต่ละสายได้ชัด ขอให้ดูข้อความ
ดังนี้

สายที่ ๑ ขณิกสมาธิ → อุปจารสมาธิ → อัปปนาสมาธิ อันได้แก่ปฐมฌาน → ทุติย-
ฌาน → ตติยฌาน → จตุตถฌาน → วิชา ๓ อันได้แก่ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ → จุตูปปาตญาณ →
อาสวักขณญาณ (ที่ว่ามีหลายแห่ง เช่น ม.ม. ๑๒/๔๒๗-๔/๔๔๘ และในที่อื่น ๆ อีกมาก)

อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน

อารมณ์คือสิ่งที่จิตเข้าไปยึดเหนี่ยว แล้วเกิดความสงบตามวิธีการเจริญสมาธิแบบสมถะ นั้นมีมาก ก็จะใช้อะไรก็ได้ที่จิตไปเกาะเกี่ยวแล้วไม่ถูกนิเวศน์รบกวน ในวิสุทธิมรรคแสดง อารมณ์ของสมถะหรืออุบายที่จะทำจิตให้สงบไว้ ๕๐ ประการ^{๑๘} โดยแบ่งเป็น ๑ หมวด ดังนี้

ก. กสิณ ๑๐^{๑๙}

๑. ใช้ดินเป็นอารมณ์ (ปฐวีกสิณ)
๒. ใช้น้ำเป็นอารมณ์ (อาโปกสิณ)
๓. ใช้ไฟเป็นอารมณ์ (เตโชกสิณ)
๔. ใช้ลมเป็นอารมณ์ (วาโยกสิณ)

๕ ประการนี้เรียกว่า "ภูตกสิณ"

๕. ใช้สีเขียวเป็นอารมณ์ (นิลกสิณ)
๖. ใช้สีเหลืองเป็นอารมณ์ (พีตกสิณ)
๗. ใช้สีแดงเป็นอารมณ์ (โลหิตกสิณ)
๘. ใช้สีขาวเป็นอารมณ์ (โอทาทกสิณ)

๕ ประการนี้เรียกว่า "วัณณกสิณ"

๙. ใช้แสงสว่างเป็นอารมณ์ (อาโลกกสิณ)
๑๐. ใช้ช่องอากาศเป็นอารมณ์ (อากาศกสิณ)

สภาที่ ๒ ขณิกสมาธิ กุญจารสมาธิ อัปนาสมาธิที่เป็นรูปฌาน อันได้แก่ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ที่เป็นอรูปฌาน อันได้แก่ อากาสนัญญาตนะ วิญญาณัญญาตนะ สัตถุญาเวทยิตนิโรธ วิชชา ๓ มีพุพเพนิวาสานุสติญาณเป็นต้น (อง.นวก. ๒๓/๒๔๕/๔๕๘-๔๖๕)

^{๑๘} วิสุทธิ. ๑/๑๓๕

จตุตทาสาย กมฺมฏฐานเนสฺ อิติ ทิทฺ วุฑฺฒิตฺ ตตฺตริมานิ จตุตทาสี กมฺมฏฐานานิ ทส กสิณานิ ทส อสุภา ทส ออนุสฺสติโย จตุตทาโร พุทฺทมวิหารา จตุตทาโร อารุปรฺปา เอกา สณฺณา เอกํ ววฏฺฐานํ

^{๑๙} กสิณที่มาในพระไตรปิฎกเช่น อง.ทสภ. ๒๔/๒๕/๔๘ ก็มีจำนวน ๑๐ เช่นเดียวกัน แต่ต่างกันที่ข้อที่ ๙ เป็นอากาศกสิณ และข้อที่ ๑๐ เป็นวิญญาณกสิณ.

๒๐
ข. อสุภ ๑๐

๑. ใช้ซากศพที่พองขึ้นลืดเป็นอารมณ์ (อุทฺธุมาทกอสฺส)
๒. ใช้ซากศพที่เข้าเขียวเป็นอารมณ์ (วินีลกอสฺส)
๓. ใช้ซากศพที่วกน้ำหนกลงไหลเต็มเป็นอารมณ์ (วิบุพทกอสฺส)
๔. ใช้ซากศพที่ถูกตัดเป็นท่อน ๆ เป็นอารมณ์ (วิจฉิททกอสฺส)
๕. ใช้ซากศพที่ถูกสัตว์เหะกินกระจายกระจายเป็นอารมณ์ (วิกขาณิตกอสฺส)
๖. ใช้ซากศพที่ถูกทิ้งไว้เรี่ยราดเป็นอารมณ์ (วิกขิตตกอสฺส)
๗. ใช้ซากศพที่ถูกสับพันกระจายกระจายเป็นอารมณ์ (หตวิกขิตตกอสฺส)
๘. ใช้ซากศพที่เประอะเปื่อนโลหิตเป็นอารมณ์ (โลหิตกอสฺส)
๙. ใช้ซากศพที่มีหมุ่นนอนคลาล่าเป็นอารมณ์ (ปุพฺพกอสฺส)
๑๐. ใช้ซากศพที่เหลือนแต่ร่างกระดูกเป็นอารมณ์ (กัมมุฏฺฐิกกอสฺส)

๒๑
ค. อนุสสติ ๑๐

๑. ระลึกถึงคุณพระพุทเจ้าเป็นอารมณ์ (พุทธานุสสติ)
๒. ระลึกถึงคุณพระธรรมเป็นอารมณ์ (ธัมมานุสสติ)
๓. ระลึกถึงคุณพระสงฆ์เป็นอารมณ์ (สังฆานุสสติ)
๔. ระลึกถึงศีลของตนเป็นอารมณ์ (สีลानุสสติ)
๕. ระลึกถึงการบริจาของตนเป็นอารมณ์ (จาคานุสสติ)
๖. ระลึกถึงเวทคาหรือธรรมที่ทำให้เป็นเวทคาเป็นอารมณ์ (เวททานุสสติ)
๗. ระลึกถึงความตายของตนเป็นอารมณ์ (มรณสติ)
๘. ระลึกถึงคือพิจารณากายอยู่เนือง ๆ เป็นอารมณ์ (กายคตาสติ)
๙. ระลึกถึงคือพิจารณากำหนดลมหายใจเป็นอารมณ์ (อานาปานสติ)
๑๐. ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงมคือพระนิพพานเป็นอารมณ์ (อุปสมมานุสสติ)

๒๐* ขุ.ปฎิ. ๓๑/๘๒/๑๑; จิสฺสุทฺธิ. ๑/๑๓๘; สงฺกท. ๕๑

๒๑* อนุสสติที่มาในพระไตรปิฎกมีหลายแห่ง เช่น องฺ.เอก. ๒๐/๑๗๘-๑๘๐/๓๘-๔๐;

๒๒
ข. พรหมวิหาร ๔

๑. มีความปรารถนาจะให้ตนและผู้อื่นเป็นสุข (เมตตา)
๒. มีความปรารถนาจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ (กรุณา)
๓. พลอยยินดีในเมื่อผู้อื่นได้รับความสุข (มุทิตา)
๔. วางเฉยในสัตว์ และสังขารทั้งหลาย (อุเบกขา)

๒๓
ง. อารูปะหรืออรูปฌาน ๔

๑. เพ่งอากาศว่าไม่มีที่สุด (อากาศาณัญฌายณะ)
๒. เพ่งวิญญาณว่าไม่มีที่สุด (วิญญาณัญฌายณะ)
๓. พิจารณาว่าอะไร ๆ สักนิตหนึ่งก็ไม่มี (อากิญจัญญายณะ)
๔. พิจารณาว่าจะมีสัญญาก็ไม่ใช่ หรือจะไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ (เนวสัญญานา-

จ. อาหาเรปฏิกูลสัญญา ได้แก่การพิจารณาอาหารที่บริโภคให้เห็นเป็นของไม่สะอาด

ปฏิกูล

ฉ. จตุธาตุวัญฐาน ได้แก่การพิจารณาแยกส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ นำมุกให้เห็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร

ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๒๒ พรหมวิหาร ๔ ที่มาในพระไตรปิฎก เช่น ที่.ม.๑๐/๑๘๔/๒๒๕; ที่.ปา.๑๑/๒๒๘/๓๓๒ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "อัปปมัญญา" มีความมุ่งหมายว่า แผ่ไปโดยไม่กำหนดเจาะจง ซึ่งต่างจากพรหมวิหารจำกัดวงแคบกว่า

๒๓ อารูปะที่มาจากในพระไตรปิฎกมีหลายแห่ง เช่น ที่.ปา.๑๑/๒๓๕/๒๓๕; ส.สฟา.๑๘/๕๑๙/๓๒๖.

อารมณ์ของสมณะหรือสมถกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการนี้ หากจะย่อให้สั้นก็เหลือเพียง ๒ คือ

๑) สัพพัตถกัมมัฏฐาน^{๒๔} หมายถึงกัมมัฏฐานที่ใช้ประโยชน์ได้ทุกกรณี และทุกคนควรเจริญอยู่เสมอ ได้แก่เมตตาพรหมวิหาร และมรณสติ ๒) ปาริหาริกกัมมัฏฐาน^{๒๕} หมายถึงกัมมัฏฐานที่ต้องบริหารอยู่เสมอ หรือกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตนิสัยของแต่ละบุคคล ซึ่งจะต้องพิจารณาว่ากัมมัฏฐานข้อไหน เหมาะกับจริตนิสัยอย่างไร เพราะแต่ละคนมีจริตนิสัยไม่เหมือนกัน เช่นคนราคจริตรักสวยรักงาม จะต้องเจริญกายคตาสติหรืออสุภกัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นการพิจารณาร่างกายให้เห็นว่าไม่สวยไม่งาม จึงจะแก้กันได้ ด้วยเหตุผลอันนั้นจึงทำให้มีอารมณ์กัมมัฏฐานถึง ๔๐ อย่าง

อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานแต่ละอย่างให้สำเร็จผลต่างกัน^{๒๖}

อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน หรือวิธีเจริญสมถกัมมัฏฐานแต่ละอย่างที่กล่าวมานี้ ย่อมให้ผลต่างกัน ดังนี้

ก. ให้ผลเพียงขั้นอุปจารสมาธิ มี ๑๐ อย่าง คือ อนุสติ ๘ เว้นข้อ ๘ และ ๘ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ และจตุรธาตุวักขณ ๑

ข. ให้ผลถึงขั้นอัปปนาสมาธิหรือขั้นอัปปนาฌาน มี ๓๐ อย่าง คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อานาปานสติ ๑ พรหมวิหาร ๔ อารูปะ ๔

ในอารมณ์กัมมัฏฐานที่ให้ผลถึงขั้นอัปปนาด้วยกัน ก็ยังมีความแตกต่างกันดังนี้

ก. อสุภะ ๑๐ และกายคตาสติ ๑ รวมเป็น ๑๑ ให้ผลเพียงขั้นปฐมฌาน

ข. พรหมวิหาร ๓ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา ให้ผลตั้งแต่ปฐมฌานถึงตติยฌาน

ค. กสิณ ๑๐ และอานาปานสติ ๑ รวมเป็น ๑๑ ให้ผลตั้งแต่ปฐมฌานถึงจตุตถฌาน

ง. อุเบกขาพรหมวิหาร และอารูปะ ๔ ให้ผลเฉพาะจตุตถฌาน

^{๒๔} วินย.อ.๑/๕๐๘; สุต.นิ.อ.๖๖; วิสุทธิ. ๑/๑๒๒.

^{๒๕} ที่เดียวกัน.

* กัมมัฏฐานข้อใดให้สำเร็จผลถึงขั้นไหน ดูตารางที่หน้า ๔๔.

^{๒๖} วิสุทธิ.๑/๑๔๐.

จะเห็นได้ว่า อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานทั้ง ๔๐ นั้น แม้จะเป็นอารมณ์ของสมถะด้วยกัน แต่จะให้ผลคือทำให้จิตสงบในระดับต่าง ๆ กัน บางอย่างจะให้ผลเฉพาะอุปปจารสมาธิ สูงไปกว่านั้น ทำไม่สำเร็จ บางอย่างให้ผลได้ถึงตติยฌาน บางอย่างให้ได้ถึงจตุตถฌาน ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่า อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานแต่ละอย่างนั้น บางอย่างกำหนดได้ง่าย เช่น กลืน เมื่อเป็นสิ่งที่กำหนดได้ง่าย จึงทำให้เห็นได้ชัดเจนแนบสนิทอยู่กับจิตได้นาน ๆ ส่งผลให้ได้สมาธิถึงขั้นอัปปนาฌาน แต่บางอย่างละเอียดอ่อนกำหนดได้ยาก กำหนดแล้ว เห็นไม่ชัด ทำให้จิตแนบสนิทกับอารมณ์นั้นได้ไม่เต็มที่ เช่น พุทธานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าว่าพระองค์มีความดีในส่วนไหนบ้าง จะต้องระลึกตามไปหาความดีของพระองค์ให้พบ ซึ่งเป็นเรื่องทำได้ยาก เพราะคุณของพระพุทธเจ้าข้อนี้ ปรากฏไม่ชัดเจนส่งผลให้จิตสงบได้ เพียงขั้นอุปปจารสมาธิเท่านั้น

จะสังเกตเห็นว่า คำอธิบายเพิ่มเติมนี้เป็นส่วนของพระอรรถกถาจารย์ หลักฐานที่พบในคัมภีร์พระไตรปิฎก ไม่ได้ให้รายละเอียดไว้มากนัก อย่างการเจริญอานาปานสติ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอานาปานสังยุต (๑๘/๓๘๖/๑๓๑๔) แต่เพียงว่า

"ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว ทำได้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว ทำได้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่อย่างไร, ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปอยู่ป่าก็ตาม อยู่โคนไม้ก็ตาม อยู่ในเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้บัลลังก์ (นั่งขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น, ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติหายใจเข้าหายใจออก..."

จะเห็นว่าพระองค์ไม่ได้ตรัสถึงวิธีกำหนดลมหายใจว่าจะต้องกำหนดอย่างไร กำหนดที่จุดไหนได้เลย คำอธิบายต่าง ๆ จึงเป็นส่วนของพระอรรถกถาจารย์ ซึ่งผู้วิจัยสันนิษฐานว่า ท่านคงจะมีการศึกษาวิเคราะห์และประเมินผลมาแล้ว และเห็นว่าผลออกมานั้นอย่างนี้ จึงได้เขียนเป็นกฎเกณฑ์ขึ้นมา เช่น อนุสสติกัมมัฏฐาน ท่านคงศึกษามาแล้วว่าไม่มีใครเคยได้สมาธิถึงขั้นอัปปนาเพราะกัมมัฏฐานนี้เลย จึงกล่าวพูดว่า กัมมัฏฐานข้อนี้ ให้ผลเพียงขั้นอุปปจารสมาธิเท่านั้น ดังนั้นคำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ แม้จะเป็นการเพิ่มเติมมาทีหลัง แต่ก็น่าจะอยู่บนรากฐานของข้อเท็จจริงดังกล่าว

ตารางแสดงกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับจริตและชี้วัดความสำเร็จของกัมมัญฐานแต่ละอย่าง*

ประเภทกัมมัญฐาน	จริตที่เหมาะสมกับกัมมัญฐาน						ชี้วัดความสำเร็จ ของกัมมัญฐานแต่ละอย่าง						
	ราคะจริต	โทสะจริต	โมหะจริต	สังขารจริต	พหุจริต	วิทจริต	ปฏิบัติจิต	อุปลารสมาธิ	ปฐมฌาน	ทุติยฌาน	ตติยฌาน	จตุตถฌาน	อรุปรฌาน 4
กสิณ 10 - วรณกสิณ 4 - กสิณอื่น ๆ		X					0	0	0	0	0	0	
อสุภะ 10	X						0	0	0				
อนุสติ 10 - 6 ข้อแรก - อุปสมานุสติ - มรณสติ - กายกคศาสตร์ - อานาปานสติ	X			X	X								
ธัมมัญญา 4 - สามข้อแรก - อุเบกขา		X											
อาหาเรปฏิกูลสัญญา		X			X								
จตุราศรวารัญฐาน					X								
อรุปร 4 - อากาธานัญญาชนะ - วิญญาณัญญาชนะ - ธาภิณัญญาชนะ - เนวสัญญานาสัญญานา	X	X	X	X	X	X	0	0	0	0	0	0	1 2 3 4

หมายเหตุ เครื่องหมาย "x" แสดงถึงกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับจริต; เครื่องหมาย "o"
แสดงถึงขีดความสามารถของกัมมัญฐานแต่ละอย่างในการบรรลุสมาธิ-ฌาน.

* จากหนังสือ "พุทธธรรม" ของพระราชวรมุนี (ประยูร ปยุตโต) หน้า ๔๕๕.

อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัญฐาน

อารมณ์หรือเครื่องมือที่ใช้เป็นสื่อสำหรับเจริญวิปัสสนานั้น ต่างจากอารมณ์ของสมถะ กล่าวคืออารมณ์ของสมถะจะเป็นเรื่องอดีต เช่น พุทธานุสสติ (สติระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า) หรือสุภา เช่น ไปเห็นซากศพแล้วนำมาพิจารณาให้ใจสงบก็ได้ จะเป็นเรื่องปัจจุบัน เช่น พิจารณาลมหายใจเข้าออกก็ได้ หรือจะเป็นเรื่องอนาคต เช่น พรหมวิหาร ๔ มีเมตตาเป็นต้น ก็ได้ ขอเพียงว่า ทำอย่างไรให้ใจสงบเท่านั้น ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนาจะต้องเป็นเรื่องปัจจุบันเท่านั้น การพิจารณาจึงจะได้ผลสามารถเห็นแจ้งได้ง่าย เพราะการเจริญวิปัสสนา วัตถุประสงค์ก็คือต้องการปัญญาเพื่อพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างให้เห็นตามสภาพที่เป็นจริง คือทุกสิ่งทุกอย่างมีความเกิดขึ้นตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป หรือมีสภาพไม่แน่นอนมีการแปรปรวนอยู่ตลอดเวลา(อนิจจัง) ทยอยอย่างนั้นตลอดไปไม่ได้(ทุกขัง) และไม่อยู่ใต้อำนาจหรือคำสั่งของใคร เพราะเป็นสิ่งไม่มีตัวตน(อนัตตา) ดังนั้น อารมณ์ของวิปัสสนาจึงมีมากสามารถจะพิจารณาได้ทุกเรื่อง แม้แต่ อารมณ์ของสมถะก็สามารถนำมาพิจารณาให้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ ปฏิสัมพันธ์ตามรรคให้ พิจารณาอุปาทานชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณที่หลงยึดมั่นว่าเที่ยง ทยอยได้และเป็นตัวตน ให้เห็นว่าไม่เที่ยงเป็นทุกขัง และไม่ใช่ว่าตัวตนไม่มีสาระ จนคลายความยึดมั่น ถ้อยมั่นในชั้น ๕ หรือในสิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา

จะเห็นว่าอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัญฐานนี้ ไม่ได้เน้นว่าจะต้องพิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นประการสำคัญ สามารถจะพิจารณาได้ทุกเรื่อง ข้อสำคัญอยู่ที่จะต้องพิจารณาอารมณ์ที่เป็น ปัจจุบันเกิดขึ้นในขณะนั้นให้เห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง ผู้ที่พิจารณาจะต้องมีความเพียร มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้เพื่อป้องกันความคิใจหรือความเสียใจ ที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะพิจารณาสิ่งนั้น ๆ

ความคิดเกี่ยวกับเรื่องวิปัสสนากัมมัญฐานของพุทธศาสนานี้ ดูเหมือนจะเป็นทฤษฎีใหม่ ทำลายต่อความคิดในเรื่องศาสนา และปรัชญาของคนอินเดียในสมัยนั้น เช่นพระพุทธเจ้ากล่าวพูด ในเรื่องอนัตตา ในขณะที่ยังคนในสมัยนั้นเชื่อในเรื่องอัตตา เป็นการแสดงให้เห็นว่า พุทธศาสนา แม้จะอุบัติขึ้นในแคว้นของศาสนาอื่น ซึ่งมีอยู่มากมายในสมัยนั้น แต่มิได้ตกอยู่ใต้อำนาจความคิดของศาสนาใด พระพุทธเจ้าพยายามพัฒนาสิ่งที่มีอยู่แล้วให้เข้ามาสู่แนวทฤษฎีใหม่ของพระองค์

เช่นตรัสว่า สมาธิ ถ้าเป็นของพุทธศาสนาจะต้องมีศีล มีปัญญาประกอบด้วย เพื่อช่วยกันทำหน้าที่
กำจัดกิเลสให้หมดไป เพราะเชื่อว่าล้าพั้งเพียงสมาธิอย่างเดียวไม่สามารถจะทำลายกิเลสชั้น
เด็ดขาดได้

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงกำหนดแนวปฏิบัติไว้ ๒ ประการ หรือที่เรียกว่ากัมมัฏฐาน ๒
คือ สมถกัมมัฏฐาน กับวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ประการแรก เป็นแนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมาธิ ซึ่งในส่วนนี้เชื่อว่าการปฏิบัติกันมาก่อน
แล้ว แต่การที่พระพุทธเจ้ากำหนดแนวทางนี้ขึ้นมา มิได้หมายความว่าพระองค์ทรงใช้สมาธิใน
ศาสนาอื่นโดยตรง หลักของสมาธิ แม้โดยทั่ว ๆ ไปจะหมายถึงภาวะที่จิตสงบ เกาะเกี่ยวอยู่กับ
เรื่องใดเรื่องหนึ่งเหมือนกัน แต่สมาธิของพุทธศาสนาจะต้องมีองค์ประกอบหรือคุณธรรมข้ออื่น ๆ
เช่นมีการเห็นถูก คิดถูก พูดถูก ทำถูก รวมอยู่ด้วย จุดมุ่งหมายก็มีใช้เพียงเพื่อให้จิตยึดติดเกาะ
แน่นอยู่กับอารมณ์เป็นเวลานาน ๆ จนไม่รู้สึกตัว ทำการงานอะไรไม่ได้ แต่ต้องการเพื่อพัฒนา
ปัญญาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเห็นแจ้งสัจจะ บรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด ลักษณะพิเศษ
ที่กล่าวมานี้ ไม่มีในศาสนาอื่น เพราะถ้ามีพระพุทธเจ้าจะต้องพอพระทัยในแนวปฏิบัตินั้น คงไม่
ต้องไปแสวงหาแนวปฏิบัติใหม่ในสำนักอื่น ๆ จนในที่สุดก็มาพบแนวปฏิบัติที่เป็นของพระองค์เอง
ประเด็นนี้เองที่กล่าวได้ว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงปรับปรุงแนวปฏิบัติของศาสนาอื่นให้เป็นของ
พระองค์เอง

ส่วนแนวปฏิบัติประการที่สอง คือวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นแนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญา
พระพุทธเจ้าทรงเชื่อว่าปัญญาจะเป็นตัวกำหนดทิศทางของชีวิตได้ถูกต้อง และนำไปสู่จุดหมาย
ปลายทางได้สำเร็จ โดยมีศีลและสมาธิรวมอยู่ด้วย

ศูนย์วิจัยกัมมัฏฐาน
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย