

สมถกรรมฐาน

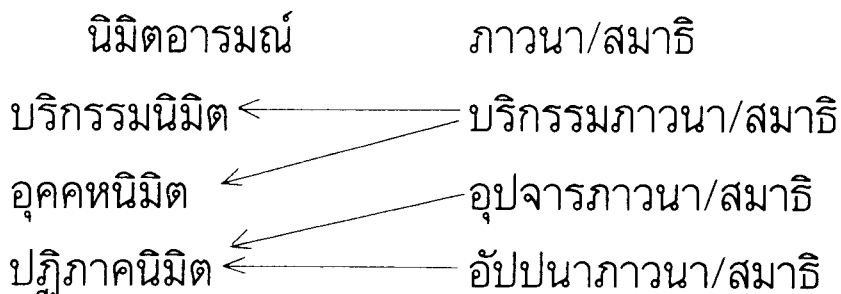
คำว่า “สมถะ” แปลว่า ความสงบ หมายถึงสมาธิที่ทำให้จิตสงบ ตั้งมั่น อยู่ในอารมณ์อันเดียว และสงบจากกิเลสนิวรณ์

เมื่ออบรมสมาธิให้แนบแน่นกับอารมณ์จนถึงขั้น **อุปาจารสมาธิ** ก็สามารถข่มกิเลสนิวรณ์ให้สงบลง และถึงขั้น **อัปปนาสมาธิ** ก็แนบแน่นกับอารมณ์ ถึงที่สุด เรียกว่า เข้าถึง **ฌานจิต**

อารมณ์ของสมถกรรมฐาน มี ๔๐ อย่างคือ :-

กสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, อนุสสติ ๑๐, **อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑**,
จตุธาตววัตถานะ ๑, อัปปมัญญา หรือพรหมวิหาร ๔,
อรุปรกรรมฐาน ๔

ฌานจิต จะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยการเพ่งอารมณ์ จนองค์ฌาน มีวิตก, วิจารณ์, ปีติ, สุข, เอกัคคตา มีกำลังทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว โดยทั้งนิมิต อารมณ์ และภาวนาสมาธิ มีกำลังมากขึ้นตามลำดับ ดังนี้ :-



สำหรับสมาธิที่ตั้งอยู่ในอารมณ์สติปัฏฐาน หรือมี นามรูป เป็นอารมณ์ เรียกว่า **ขณิกสมาธิ** เป็นสมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันของนามธรรม หรือรูปธรรมขณะนั้น สมาธิย่อมบริสุทธิ์จากกิเลส ชื่อว่า อธิสมาธิ หรือ **อธิจิตต** โดยวิสุทธิ ๗ เป็น จิตตวิสุทธิ

ปัญญา คืออะไร?

ปัญญา คือ ธรรมชาติที่รู้เหตุผลของสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ปัญญามีชื่อเรียกหลายอย่าง เช่น เรียกว่า อโมหะ ความไม่หลง ญาณ ความรู้ชัด, วิชาความรู้, หรือสัมมาทิฐิ ความเห็นถูก เมื่อกล่าวโดยสัมมาทิฐิ แบ่งความเห็นถูกไว้ ๖ อย่าง

สัมมาทิฐิ ๖ ประการ

๑. **กัมมัสสกาสัมมาทิฐิ** ความเห็นถูกในกรรมบถ คือ เห็นว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกรรมที่ตนได้กระทำไว้ ถ้าทำดี ย่อมได้รับผลดี มีความสุข ถ้าทำชั่ว ย่อมได้รับผลไม่ดี มีความทุกข์ **กรรม** คือ การกระทำเป็นกรรมสิทธิ์ของตนๆ โดยแท้

๒. **ฌานสัมมาทิฐิ** ปัญญาที่รู้เหตุผลในการทำฌาน หรือทำสมาธิ ให้จิตสงบจากกิเลสนิวรณ์ อันเนื่องมาจากการรับกามคุณอารมณ์ ที่มากระทบทางตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย และใจ ถ้าเพ่งอารมณ์อันใดอันหนึ่ง ให้จิตสงบ อยู่ในอารมณ์นั้นแล้ว ความยินดี ยินร้าย ในอารมณ์ จะเกิดขึ้นไม่ได้ จิตใจของตนจะเกิดความสงบ เป็นความสงบสุข ที่เกิดขึ้นภายในใจ อีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งไม่เหมือนความสุขจากกามอารมณ์ นอกจากนั้น ยังรู้อานิสงส์ของฌานว่า ฌานนั้นเป็นบาทแห่งอภิญญาและวิปัสสนาได้ และเมื่อตายลง ฌานยังส่งผลให้ไปบังเกิดในสุคติพรหมโลกได้

๓. **วิปัสสนาสัมมาทิฐิ** คือ ปัญญาที่รู้สภาวะของอารมณ์ตามความเป็นจริงในอารมณ์ ๖ ว่า มีแต่รูปธรรม กับนามธรรม เท่านั้น และรูปนามนั้น มีความเกิด-ดับ อยู่เสมอ ทำให้เกิดปัญญา รู้ว่า รูปนามนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ (ทนอยู่ไม่ได้) เป็นอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน และบังคับบัญชาไม่ได้)

ฉะนั้น **วิปัสสนา** จึงเป็นชื่อของปัญญาที่เห็นรูปนาม ไม่เที่ยง, เป็นทุกข์, เป็นอนัตตา เรียกอาการเหล่านี้ว่า “ไตรลักษณ์”

๔. **มัคคสัมมาทิฐิ** เป็นปัญญาที่เกิดต่อจากการเจริญวิปัสสนา จนเข้าไปแจ้งในนิพพานอารมณ์ พร้อมกับประหารอนุสัยกิเลสได้เด็ดขาด เป็นสมุจเฉตพหวน

๕. **ผลสัมมาทิฐิ** เป็นปัญญาที่รับนิพพานเป็นอารมณ์ หลังจากที

ปัญญาในมรรคทำกิจในการประหารอนุสัยกิเลสแล้ว ปัญญานี้ ทำหน้าที่เสวยความสงบสุขจากการมีนิพพานเป็นอารมณ์ เรียกว่า “วิมุตตिसุข”

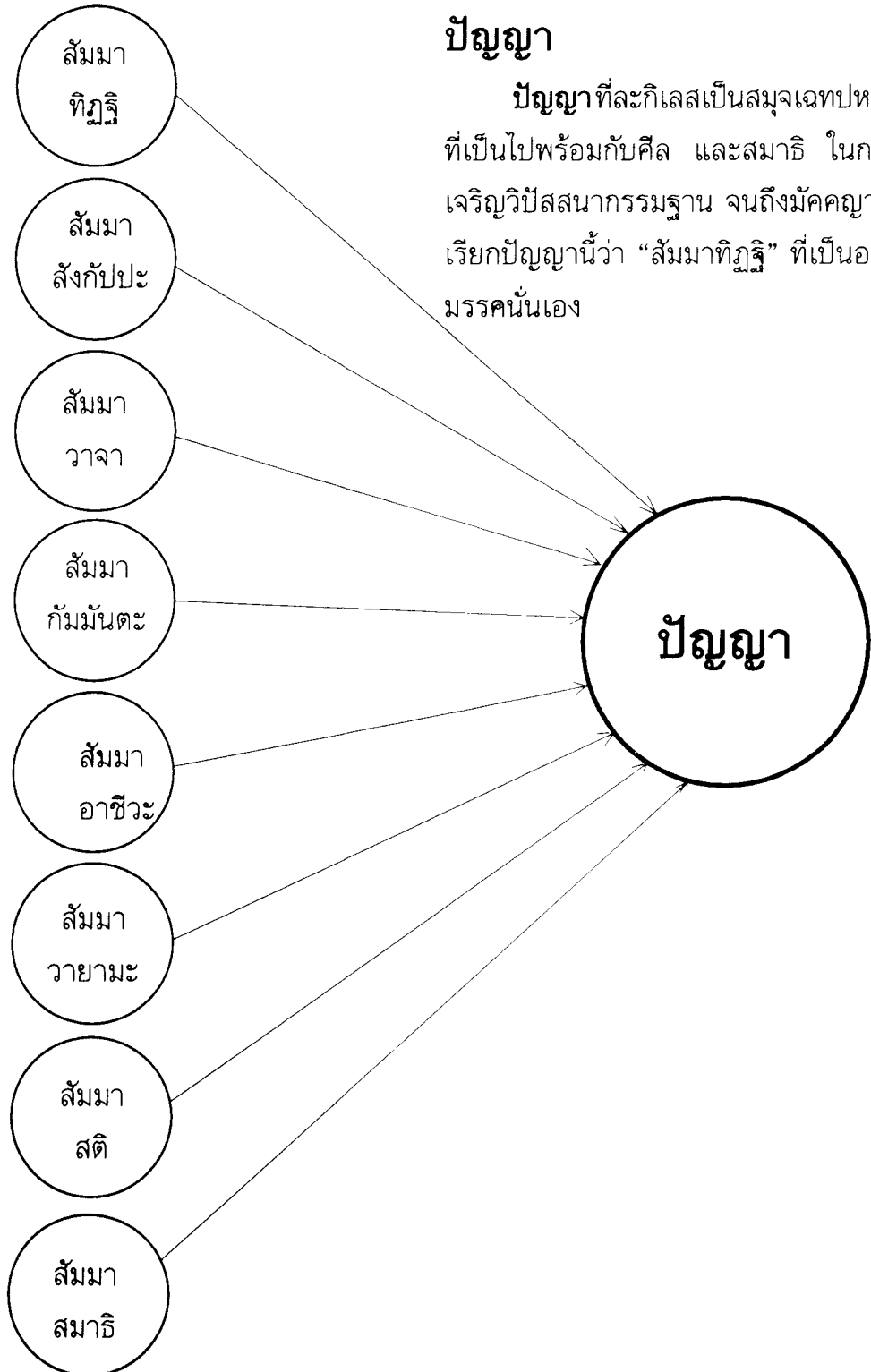
๖. ปัจจเวกชนสัมมาทิฏฐิ คือ ปัญญาที่พิจารณา มัคคจิต, ผลจิต, นิพพาน, กิเลสที่ละแล้ว, กิเลสที่เหลืออยู่ในการที่ได้บรรลुพระนิพพานแล้ว

ปัญญา ในการเจริญสติปัฏฐาน, เจริญวิปัสสนา, เจริญมรรคมืองค์ ๘ หรือ มัชฌิมาปฏิปทา มุ่งหมายเอา **วิปัสสนาสัมมาทิฏฐิ** และ **มัคคสัมมาทิฏฐิ**

เหตุที่จะให้เกิดวิปัสสนาสัมมาทิฏฐิ และ **มัคคสัมมาทิฏฐิ** นั้น จะต้องประกอบด้วยองค์ ๒ คือ :-

๑. ได้ฟังสัจธรรมจากท่านผู้รู้ (ปรโต จ โฆโส สจฺจานุสนธิ)
๒. กระทำความรู้ในสัจธรรมที่บังเกิดภายในตน
(อชฺฌตฺต จ โยนิโสมนสิการ)

เมื่อประกอบพร้อมด้วยองค์ ๒ นี้แล้ว ก็สามารถจะได้ซึ่งวิปัสสนาสัมมาทิฏฐิ และถ้ามีปัญหาบารมีติดตัวมา ก็จะเข้าถึงมัคคสัมมาทิฏฐิ เป็นความสมบูรณ์ของ **ปัญญา** ที่ประชุมพร้อมด้วย อริยมรรคมืองค์ ๘ เป็น **มัคคสมังคี**



ศีล, สมาธิ, ปัญญา ในพุทธศาสนานั้น จะต้องเป็นไปในคราวเดียวกัน ในการเจริญสติปัฏฐาน คือ ศีล, สมาธิ, ปัญญา **ต้องมีในอารมณ์ที่เป็นรูปนาม** อันเดียวกัน เช่น ขณะที่นั่งอยู่ ดู “รูปนั่ง” เป็นอารมณ์ การกำหนดรู้ว่า เป็น “รูปนั่ง” รู้ด้วย **สติสัมปชัญญะ** และมี **วิริยะ** เป็นตัวความเพียรให้ระลึกร้อยๆ สภาวะธรรมที่เป็นเหตุให้ **วิปัสสนา** เกิดขึ้นได้นั้น ได้แก่ **อาตาปี** คือ **วิริยะ** **สัมปชาโน** คือ **ปัญญา** และ **สติมา** คือ **สติ**

ขณะกำหนดอารมณ์ ดู “รูปนั่ง” สติ สำรวมอยู่ที่อาการนั่ง มีความระลึกรู้ในอาการนั่ง ตั้งสติไว้ในท่านั่ง เรียกว่า สติสังวร เป็นอินทรีย์สังวร **ศีล**

ขณะมีความรู้สึกตัวว่า กำลังดู รูปนั่ง ด้วยสัมปชัญญะ เป็น **ปัญญา**

ขณะเพียรกำหนดรู้สึกตัวบ่อยๆ ด้วย **วิริยะ** เป็น **สัมมาวายามะ** อยู่ในองค์ของ **สมาธิ** และขณะที่สตรระลึกรู้ในอาการหรือท่าที่นิ่ง ก็อยู่ในองค์ของสมาธิด้วย

ฉะนั้นในการเจริญสติปัฏฐาน คือ สติสัมปชัญญะ ทำความรู้จักตัวกำหนดรู้ รูปนั่ง บ่อยๆ จึงเป็นงานของศีล, สมาธิ, ปัญญา ที่ดำเนินไปพร้อมกันในอารมณ์ของ รูปนั่ง ซึ่งเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐานในหมวดอิริยาบถ อันเดียวกันนั่นเอง

เมื่อเจริญสติปัฏฐาน จนวิปัสสนาญาณเกิดแล้ว ย่อมเป็นหนทางให้เข้าถึงพระนิพพานได้แน่นอน และขณะที่เข้าไปแจ้งพระนิพพานอารมณ์นั้น มรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ จะประชุมพร้อมกัน เรียกว่า **“มัคคสมังคี”** มีองค์ ๘ คือ :-

- | | | |
|------------------|---|----------------------------|
| ๑. สัมมาทิฏฐิ | — | |
| ๒. สัมมาสังกัปปะ | — | สงเคราะห์ลงใน ปัญญา |
| ๓. สัมมาวาจา | — | |
| ๔. สัมมากัมมันตะ | — | สงเคราะห์ลงใน ศีล |
| ๕. สัมมาอาชีวะ | — | |
| ๖. สัมมาวายามะ | — | |
| ๗. สัมมาสติ | — | สงเคราะห์ลงใน สมาธิ |
| ๘. สัมมาสมาธิ | — | |

มรรค มีองค์ ๘ โดยย่อ ก็คือ ศีล, สมาธิ, ปัญญา ดำเนินไปพร้อมกันนั่นเอง ฉะนั้น ในการเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นปุพพภาคมรรค(เบื้องต้นแห่งมรรค) ก็จะต้องมีศีล, สมาธิ, ปัญญา ดำเนินไปพร้อมกัน ในอารมณ์อันเดียวกันด้วย

ส่วนที่มีผู้เข้าใจว่า ต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์หมดจดเสียก่อน แล้วจึงเจริญสมาธิ คือ นำไปทำสมถกรรมฐานให้จิตใจสงบ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว แล้วปัญญา จะเกิดขึ้นเห็นพระนิพพานเอง ความเข้าใจอย่างนี้ เป็นความเข้าใจผิดจากเหตุผล และหลักฐานในพระพุทธศาสนา

ตามเหตุผลและหลักฐานในพุทธศาสนานั้น ศีล, สมาธิ, ปัญญา จะต้องเป็นไปพร้อมกันในอารมณ์ของสติปัฏฐานอันเดียวกัน จึงถึงนิพพานอารมณ์

สติปัฏฐาน คืออะไร?

สติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติเบื้องต้น ในการเจริญมรรคพรหมจรรย์ เรียกว่า “ปุพพภาคมรรค”

คำว่า “สติปัฏฐาน” แยกได้เป็น ๒ ศัพท์ คือ “สติ กับ ปัฏฐาน”

สติ เป็นธรรมชาติที่ระลึกอารมณ์ โดยสภาวะ ได้แก่ สติเจตสิก

ปัฏฐาน แปลว่า เป็นที่ตั้ง หมายถึง ที่ตั้ง หรือที่รองรับของสติ

สติ ด้วย, **ปัฏฐาน** ด้วย ชื่อว่า **สติปัฏฐาน** หมายความว่า

สติ ที่เป็นผู้ระลึกขึ้น จะต้องเป็นไปพร้อมกับ **สัมปชัญญะ** คือ ปัญญา ที่รู้ธรรมชาติที่เป็นจริง และอาศัยความเพียร คือ

วิริยะ ให้ระลึกขึ้นเองๆ

ปัฏฐาน เป็นที่ตั้งหรือที่รองรับของสติ ตามมหาสติปัฏฐานมี ๔ ประการ คือ :-

กาย, เวทนา, จิต และธรรม โดยย่อได้แก่

รูปธรรม กับ นามธรรม

การเจริญสติปัฏฐาน คือ การระลึกอารมณ์ที่เป็นนามธรรม หรือรูปธรรมที่กำลังปรากฏขึ้นทางทวารทั้ง ๖ เป็นอารมณ์ปัจจุบัน และต้องเป็นไปพร้อมกับ วิริยะ

และ ปัญญา ที่เรียกว่า อาตปปี สัมปชาโน สติมา ธรรม ๓ ประการนี้ เป็นองค์คุณของ
วิปัสสนา เป็นผู้ฟังอารมณ์ หรือเป็นตัวพระโยคาวจร

สติปฏิฐาน จึงเป็นเหตุให้ วิปัสสนาญาณ, วิสุทธิ และวิมุตติ เกิดขึ้นเป็น
ผล

วิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนา คืออะไร?

วิปัสสนา เป็นชื่อของ ปัญญา ที่เห็น นามรูป ไม่เที่ยง, เป็นทุกข์ เป็น
อนัตตา

ประโยชน์ของวิปัสสนา เบื้องต้น ย่อมทำลายวิปัสสนาธรรม ความเห็น
ผิด และตัณหา ที่เห็นรูปนามเป็นสาระ ให้ความงาม, ความสุข, เป็นตัวตน อยากรู้
รูปนามขั้น ๕ เที่ยง, เป็นประโยชน์สูงสุด ที่จะทำให้แจ้งพระนิพพาน และทำให้พ้น
จากวัฏฏทุกข์

อารมณ์ของวิปัสสนา คือ นามธรรม และรูปธรรม ที่เป็นปัจจุบันอารมณ์
ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนา จึงจำเป็นต้องเรียน **นามรูป** คือ จิต, เจตสิก,
และรูปที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ ให้เข้าใจ เพื่อนำไปปฏิบัติตามมหาสติปฏิฐาน เช่น

เวลาเห็น	สีต่างๆ และจักขุปสาท	เป็นรูป
	สิ่งที่เห็น คือ จักขุวิญญาณจิต	เป็นนาม
เวลาได้ยิน	เสียงต่างๆ และโสตปสาท	เป็นรูป
	สิ่งที่ได้ยิน คือ โสตวิญญาณจิต	เป็นนาม
เวลาได้กลิ่น	กลิ่นต่างๆ และฆานปสาท	เป็นรูป
	สิ่งที่รู้กลิ่น คือ ฆานวิญญาณจิต	เป็นนาม
เวลาจู้รส	รสต่างๆ และชีวหาปสาท	เป็นรูป
	สิ่งที่จู้รส คือ ชิวหาวิญญาณจิต	เป็นนาม
เวลาถูกต้อง	ดิน, ไฟ, ลม และกายปสาท	เป็นรูป
	สิ่งที่รู้สึกถูกต้อง คือ กายวิญญาณ	เป็นนาม

เวลาคิดนึก	อาการนั่ง, นอน, ยืน, เดิน	เป็นรูป
	สิ่งที่รู้อาการนั่ง, นอน, ยืน, เดิน	เป็นนาม
หรือ	อาการที่ง่วง ที่ฟุ้ง หรือสงบ	เป็นนาม
	สิ่งที่รู้ง่วง ฟุ้ง สงบ	เป็นนาม

เมื่อเข้าใจ นามรูป ตามทวารทั้ง ๖ ดีแล้ว และจะเจริญสติปัญญาตาม ต้องกำหนดนาม หรือรูป ที่ทวิปฏิกิเลสอาศัยในอารมณ์นั้น เช่น

เวลาเห็น	ให้กำหนด นามเห็น เพราะทวิปฏิกิเลส สำคัญผิด ยึดนามเห็นว่า เป็นเราเห็น
เวลาได้ยิน	ให้กำหนด นามได้ยิน เพราะสำคัญผิด ที่นามได้ยินว่า เราได้ยิน
เวลารูกลิ่น	ให้กำหนด รูปกลิ่น เพราะสำคัญผิด ที่รูปกลิ่นเป็นเราว่าเราเหม็น หรือเราหอม
เวลารูรส	ให้กำหนด รูปรส เพราะสำคัญผิด ที่รูปรสเป็นเราว่าเราอร่อย หรือเราไม่อร่อย
เวลาถูกต้อง	ให้กำหนด รูป แข็ง-อ่อน, เย็น-ร้อน, แคร่งตึง-เคลื่อนไหว เพราะสำคัญผิด ที่รูปเป็นเราว่า เราร้อน, เราหนาว เป็นต้น
เวลาคิดนึก	กำหนดได้ ทั้งนาม และรูป แล้วแต่ทวิปฏิกิเลสอาศัยอารมณ์ใด ก็ให้กำหนดรู้ ตามความจริงของอารมณ์นั้น เช่น เวลานั่ง, นอน, ยืน, เดิน ให้กำหนดรูปนั่ง, รูปนอน, รูปยืน, รูปเดิน

เวลาคิดนึก, ง่วง, ฟุ้ง, สงบ ให้กำหนดนามคิดนึก, นามง่วง, นามฟุ้ง, นามสงบ เป็นต้น

อารมณ์ปัจจุบัน นามรูป ที่เป็นอารมณ์ของสติปัญญาตามนั้น ต้องเป็นอารมณ์ที่ปรากฏเฉพาะหน้า เรียกว่า “ปัจจุบันอารมณ์” ผู้ปฏิบัติต้องจับปัจจุบันอารมณ์ด้วยความรู้สึกตัวอยู่เสมอ

โยนิโสมนสิการ ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาอารมณ์ ด้วยเหตุผลของปัญญา เสมอว่า มีหน้าที่ดูรูป-นาม เท่านั้น และเมื่อจะเปลี่ยนอารมณ์ หรือเปลี่ยนอริยาบถ จะต้องรู้เหตุที่จะต้องเปลี่ยนเสียก่อนว่า จะเปลี่ยนไปเพื่ออะไร?

ต้องมีความสังเกตในขณะปฏิบัติ

ขณะกำหนดรูปนาม ที่เป็นปัจจุบันอารมณ์อยู่นั้น จะต้องสังเกตว่า ขณะนั้น กำลังดูรูปอะไร, ดูนามอะไรอยู่, และการกำหนดนั้น ต้องเป็นไปตามปกติ ไม่ต้องสร้างอารมณ์ขึ้นมาใช้เฟ่ง เช่น ทำอาการนั่ง เพื่อจะดูรูปนั่ง, หรือนอน เพื่อจะดูรูปนอน และไม่ต้องจดจ้องอารมณ์ เพื่อให้เห็นอารมณ์ชัดเจน หรือไม่ใช่เฟ่ง เพื่อให้จิตสงบ หรือเฟ่ง เพื่อให้หายฟุ้ง อย่างนี้ ชื่อว่า **ผิตปกติ**

เมื่อนามรูป ปรากฏขึ้นทางทวารใด ก็ตามรู้รูปนามนั้นไปตามปกติทางทวารนั้นเท่านั้น

ข้อสำคัญ อยู่ที่ต้องจับปัจจุบันอารมณ์ด้วยความรู้สึกตัวอยู่เสมอ เมื่อ **เจริญสติปัฏฐาน** จนรู้นาม รู้รูป ที่ปรากฏขึ้นทางทวารทั้ง ๖ อยู่เสมอแล้ว ปัญญา ก็จะเข้าถึงความบริสุทธิ์ ที่เห็นมีแต่นาม-รูปปรากฏขึ้นเท่านั้น เรียกว่า ได้ **“อารมณ์ปัจจุบัน”** ปัญญาจะสามารถทำลายความรู้สึก เป็นเรา ออกไปได้

ปัญญาที่รู้แบบนี้ เรียกว่า **“ทิฏฐิวุสุทธิ”** เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์จากความเห็นผิด ที่คิดว่า รูปนามขั้น ๕ เป็นอัตตา ตัวเรา

เมื่อพิจารณานามรูปต่อไปอีก ก็จะรู้เห็นปัจจัย ที่ทำให้รูปเกิดขึ้น หรือนามเกิดขึ้น และเมื่อพิจารณานามรูป ที่เป็นอารมณ์ปัจจุบันนั้นต่อๆ ไปอีก ก็จะเห็นความดับทำลายไปของนามรูป ที่มีทั้งความเกิดขึ้น และความดับไป เป็นธรรมดา

วิปัสสนาปัญญา คือ ปัญญาที่เห็นนามรูปไม่เที่ยง, เป็นทุกข์, เป็นอนัตตา ก็จะปรากฏขึ้น เรียกว่า ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ คือ สามัญญลักษณะของนามธรรม และรูปธรรมนั่นเอง

วิปัสสนาปัญญา ที่เห็นนามรูปไม่เที่ยง, เป็นทุกข์, เป็นอนัตตา นี้แหละ จะทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายในสังขาร ซึ่งเป็นหนทางทำให้หมดจดจากกิเลสได้ ทำให้แจ้งพระนิพพาน และพ้นจากวัฏฏทุกข์

หลักของสมถะและวิปัสสนา

หลักของสมถะ เรื่องของ **สมถะ** หรือ **สมาธิ** โดยย่อ ก็คือ การทำจิตให้สงบนิ่งอยู่ในอารมณ์ที่ต้องการ จะเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ เพื่อให้จิตจับสงบนิ่งอยู่ในอารมณ์นั้น โดยไม่กวัดแกว่งไปในอารมณ์อื่น ตามอำนาจของกิเลสนิวรณ์ก็ใช้ได้

ส่วนการที่จะให้รู้อะไร หรือไม่นั้น ไม่ถือเป็นเรื่องสำคัญ ขอเพียงแต่ให้จิตตั้งมั่นนิ่งอยู่ในอารมณ์ที่เพ่งนั้นก็แล้วกัน เมื่อจิตเข้าถึงสมาธิแล้วในด้านความรู้ นั้นอย่างดีก็จะมีความรู้สึกเพียง ว่างๆ เฉยๆ หรือ **สงบเยือกเย็น** เท่านั้น ที่จะให้เกิดความรู้ใน **เหตุผล** นั้น ไม่มีเลย

หลักของ **สมาธิ** นั้น ถ้าความรู้ใน **เหตุผล** ยิ่งน้อยลงไปเท่าใด **สมาธิ** ก็จะมีกำลังมากขึ้นเท่านั้น หรือ **สมาธิ** ยิ่งมีกำลังมากขึ้นเท่าใด ความรู้ใน **เหตุผล** ก็ยิ่งลดน้อยลงไปเท่านั้น จนเกือบจะไม่มีความรู้สึกอะไรเลย นี่คือหลักของ **สมถะ** หรือ **สมาธิ**

หลักของวิปัสสนา ต้องการให้ **ปัญญา** รู้เหตุผลตามความเป็นจริงของสภาวะธรรม ไม่ใช่ต้องการให้ **นิ่ง** หรือ **สงบ** หรือ **สุขสบาย** แต่ต้องการให้รู้ความจริงของธรรมชาติ ที่กำลังปรากฏเป็นอารมณ์เท่านั้น

หลักของปัญญาในทางที่ถูกต่อนั้น ยิ่งเพ่งยิ่งรู้ ยิ่งเพ่งอารมณ์ที่เป็นความจริงได้มากเท่าใด ปัญญาก็จะยิ่งรู้เหตุผลที่ถูกต้อมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ยิ่งเกิดความเห็นถูกมากยิ่งขึ้นเท่าใด ความสงสัยและความเห็นผิด ก็เลยยิ่งหมดไปมากเท่านั้น กิเลส คือ ความเห็นผิด และความสงสัย ถูกไล่ไปหมดมากเท่าใด จิตใจก็จะบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสมากขึ้นเท่านั้น

ฉะนั้น **วิปัสสนา** จึงเป็นชื่อของ**ปัญญา** ที่รู้ความจริง แล้วละกิเลสให้บริสุทธิ์หมดจดได้ นี่คือ หลักการของ **วิปัสสนา**

สมณะเกี่ยวข้องกับวิปัสสนาอย่างไร?

สมณภวณา เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้สงบจากกิเลสนิวรณ์ มิใช่เป็นทางปฏิบัติ เพื่อพ้นความทุกข์โดยตรง ทั้งยังไม่เป็นเหตุให้เข้าถึงอริยสัจ ๔ ประการ เช่น การปฏิบัติของท่านอาหารดาบส กาลามโคตร และอุทกดาบส รามบุตร ที่สำเร็จอรุณมาน ถึงอาภิญญาญาณตนฌาน และเนวสัจญานาฬัญญายตนฌาน และเคยสอนการทำฌานแก่พระพุทธเจ้ามาก่อน ก็ยังไม่บรรลุมรรค ผล นิพพาน เพราะสมณะไม่อาจหยั่งสู่สภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง และไม่อาจทำลายวิปลาส คือความเห็นผิดที่คิดว่า รูปนามชั้น ๕ เป็นอัตตาตัวตน เป็นเราได้

เมื่อไม่รู้จัก **รูปนาม** ก็ไม่เห็นไตรลักษณ์ เพราะไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง, เป็นทุกข์, เป็นอนัตตา มีอยู่ที่ **รูปนาม** แต่**พระพุทธองค์ประสงค์จะอนุเคราะห์แก่บรรดาฆานลาภบุคคล** ที่เคยเจริญสมณภวานามาจนสำเร็จฌานชำนาญแล้ว ก็ให้ยกองค์ฌาน คือ สภาวะของ **นามธรรม** มิวิตก, วิจารณ์, ปีติ, สุข (เวทนา) เอกัคคตา (สมาธิ) ขึ้นเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา โดยต้องออกจากฌานเสียก่อน และมีความชำนาญในวิธี ๕ ประการด้วย นามธรรมที่เป็นองค์ฌานเหล่านี้ มีสภาพธรรมที่เป็นความจริง จึงจะแสดงความเป็นไตรลักษณ์ให้ปรากฏได้

อนึ่ง ผู้เจริญสมณภวานาจนจิตสงบ ช่มกิเลสนิวรณ์ลงได้แล้ว แม้ยังไม่สำเร็จฌาน หรือยังไม่ชำนาญในฌาน แต่การที่สงบจากกิเลสนิวรณ์ ก็เป็นปัจจัยช่วยการปฏิบัติวิปัสสนาให้สะดวกขึ้นได้ เพราะอาศัยกิเลสนิวรณ์สงบลง จึงเป็นปัจจัยให้ปัญญารู้นามรูป ตามความเป็นจริงได้ง่ายขึ้น ในวิสุทธิมรรคอรรถกถา จึงได้แสดงฌานเป็นบาทของวิปัสสนาไว้โดยหมายถึงการได้ฌานแล้วจึงมาเจริญวิปัสสนาต่อไป หรือหมายถึง เมื่อเจริญสมณภวานาจนจิตสงบจากกิเลสนิวรณ์แล้ว จึงมาเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป เรียกผู้ปฏิบัติวิปัสสนา โดยอาศัยสมณะนี้เป็นบาทว่า **“สมถยานิกะ”** แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายถึงว่า หากไม่ทำสมถกรรมฐานเสียก่อนแล้ววิปัสสนาย่อมเกิดไม่ได้ ความเข้าใจอย่างนี้ เป็นการไม่ถูกต้อง เพราะวิปัสสนานั้นเป็นชื่อของปัญญา ที่เห็นนามรูป ไม่เที่ยง, เป็นทุกข์, เป็นอนัตตา ผู้ใด เมื่อได้ศึกษารูปนามตามนัยปริยัติแล้ว จะยกรูปนามสู่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยตรงก็ได้

เรียกผู้้นั้นว่า “วิปัสสนาญาณิกกะ”

แต่ในปัจจุบันนี้ หาผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานจนสำเร็จฌานได้ยาก เพราะจิตใจของบุคคลสมัยนี้ เต็มไปด้วยอำนาจของกิเลสนิวรณ์ และกามคุณอารมณ์ก็อุดมสมบูรณ์

ด้วยเหตุนี้ ถ้าเรามัวแต่จะฝึกอบรมสมาธิ หรือสมถกรรมฐานกัน เพื่อให้ฌานจิตเกิด หรือให้กิเลสนิวรณ์สงบ เพื่อนำไปเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น ก็คงฝึกกันได้แต่เพียงทำสมาธิเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น ในที่สุด ก็ตายเปล่า ไม่ได้เจริญวิปัสสนา ตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เมื่อพากันเสียเวลามามาฝึกสมาธิกันมากๆ เข้า จนไม่มีใครรู้จักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นว่า เป็นอย่างไร? ผลสุดท้ายก็นึกเอาว่า สมถะ กับ วิปัสสนา นี้เป็นอันเดียวกัน

นี่แหละ อันตรายในพระพุทธศาสนา ที่เกิดขึ้นมาด้วยความเห็นผิด ที่เป็น **มิจฉาทิฏฐิ** ของผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนาด้วยตนเอง

สมถะ ที่เกี่ยวข้องกับ วิปัสสนา นั้น หมายถึงเฉพาะ **สมาธิ** ที่ตั้งอยู่ในอารมณ์ของ **ปัญญา** คือ **ขณะเจริญสติปัฏฐานเท่านั้น** หรือที่เรียกว่า สมาธิในองค์มรรค คือ ขณะเจริญมรรค ๘ หรือมัชฌิมาปฏิปทา

ส่วนสมถะ หรือสมาธิใด ไม่ได้ตั้งอยู่ในอารมณ์ของปัญญา หรืออารมณ์สติปัฏฐาน ๔ คือ นามรูป แล้ว สมถะ หรือสมาธินั้น ก็ไม่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนา ซึ่งจะเรียกว่า **สมาธินอกพระพุทธศาสนา** ก็ว่าได้

ฉะนั้น สมถะหรือสมาธิที่เป็นไปในอารมณ์ของปัญญา คือ นามรูป เท่านั้น จึงจะเกี่ยวข้องกับวิปัสสนา ซึ่งเรียกได้ว่า สมถะหรือสมาธิในพระพุทธศาสนา

ความแตกต่างระหว่าง สมถะ กับ วิปัสสนา

๑. โดยปรารภผล

สมถะ	เพ่ง เพื่อให้จิตสงบ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว
วิปัสสนา	เพ่ง เพื่อรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง

๒. โดยอารมณ์

สมณะ มีนิमितบัญญัติเป็นอารมณ์กรรมฐานเป็นส่วนมากเพราะต้องการความมั่นคง

วิปัสสนา ต้องมีรูปนาม เป็นอารมณ์ เพราะต้องเป็นอารมณ์ที่มีการ เกิด-ดับ ตรงตามธรรมชาติที่เป็นความจริง

๓. โดยสภาวะธรรม

สมณะ มีสมาธิ คือ เอกัคคตาเจตสิก ที่ให้จิตตั้งมั่นในอารมณ์

วิปัสสนา มีปัญญา รู้รูปนามว่า ไม่เที่ยง, เป็นทุกข์, เป็นอนัตตา

๔. โดยการละกิเลส

สมณะ ละกิเลสอย่างกลาง ปริยภูฐานกิเลส

วิปัสสนา ละกิเลสอย่างละเอียด อนุสัยกิเลส

๕. โดยอาการที่ละกิเลส

สมณะ ละด้วยการข่มไว้ เป็น วิกขัมภนปหาน

วิปัสสนา ละด้วยการขัดเกลาเป็นขณะๆ เป็น ตทังคปหาน

๖. โดยอานิสงส์

สมณะ ให้อยู่สุขด้วยการข่มกิเลส และให้ไปเกิดในพรหมโลก

วิปัสสนา เพื่อละวิปัสสาธรรม และเข้าถึงความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน และถึงความไม่เกิดเป็นที่สุด

เป้าหมายในการนับถือพุทธศาสนา

ธรรมดา การที่เราจะให้ความเคารพนับถืออะไรนั้น ก็ควรที่จะต้องศึกษาให้ได้เหตุผลในสิ่งที่ตนให้ความเคารพนับถือ นั้นให้ถ่องแท้เสียก่อน มิฉะนั้น อาจตกเป็นคนพาลไปโดยไม่รู้ตัว เพราะไปสรรเสริญในสิ่งที่ไม่ควรสรรเสริญเข้า

ทฤษฎีเกี่ยวกับ ความเชื่อถือ นี้ ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ ทรงชี้แนะว่า “เมื่อได้ยินได้ฟังเรื่องราวอะไรมากก็ตาม อย่าเพิ่ง ยอมรับ และอย่า เพิ่ง ปฏิเสธ แต่ให้รับฟังไว้ เพื่อพิจารณาหาเหตุผล โดยพิสูจน์ให้เห็นประจักษ์ก่อน เมื่อพิสูจน์ได้ความจริงแล้ว จึงฟังเชื่อ”

ด้วยเหตุนี้ พระองค์จึงทรงกำหนดฐานะในพระพุทธศาสนาไว้ ๒ ประการ คือ :-

๑. **คັນถฐะ** ได้แก่ การศึกษาพระสัทธรรม คำสอนของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้เข้าใจ
๒. **วิปัสสนาธุระ** ได้แก่ การนำความรู้ที่ไปปฏิบัติ จนเกิด ปัญญา เห็นว่า นามรูปนั้น ไม่เที่ยง, เป็น ทุกข์, เป็นอนัตตา

ฐานะทั้ง ๒ ประการนี้ ต้องเชื่อมโยงต่อเนื่องกัน

ฉะนั้น ผู้นับถือพระพุทธศาสนานั้น จึงจำเป็นต้องเรียนรู้คำสอนของพระ สัมมาสัมพุทธเจ้า ให้เข้าใจ ก่อนนำไปปฏิบัติ

คำสอนของพระพุทธเจ้า ปัจจุบันนี้ มีอยู่ในพระไตรปิฎก

ถ้าต้องการเรียนรู้ เพื่ออยู่ร่วมกันในสังคมอย่างปกติสุข ก็เรียนรู้ได้จาก

พระวินัยปิฎก ซึ่งสอนอารมณ์ของ ศีล

ถ้าต้องการเรียนรู้ เพื่อดำรงชีวิตให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเอง ทั้งใน ปัจจุบันและอนาคต ก็เรียนรู้ได้จาก **พระสุตตันตปิฎก** ซึ่งสอนเกี่ยวข้องกับชีวิต ความเป็นไปของสัตว์ บุคคล ให้รู้จัก บำป บัญ คุณ โทษ ประโยชน์และมีใช้ประโยชน์

แสวงหาประโยชน์สุขจากอารมณ์ของ **สมาธิ**

ถ้าต้องการเรียนรู้ เพื่อปฏิบัติตนให้พ้นจากทุกข์ ตามพุทธประสงค์แล้ว ต้องเรียนรู้ธรรมชาติ ที่เป็นความจริงภายในตน ได้แก่ จิต, เจตสิก, รูป แล้วจะสามารถรู้ความจริงภายนอกตน คือ พระนิพพาน อีกด้วย คำสอนเหล่านี้ เรียกว่า **ปรมัตถธรรม** มีอยู่ใน พระอภิธรรมปิฎก เมื่อเรียนรู้ของจริงแล้ว ต้องนำไปปฏิบัติด้วย เพราะการเข้าถึงความจริง ต้องได้มาด้วยการพิสูจน์ อันเป็นอารมณ์ของ **ปัญญา**

เมื่อเรียนรู้ธรรมชาติที่เป็นของจริง พร้อมทั้งเหตุและผลแล้ว ทำให้รู้จัก ธรรมชาติของจริงภายในตน จน อ่านตัวออก, บอกตัวได้ และ ใช้ตัวเป็น

นั่นคือ เมื่อ **เรียนรู้พระอภิธรรมแล้ว** ย่อมรู้ถึง **พระสูตรและพระวินัย** ด้วย

ฉะนั้น การศึกษาพระพุทธศาสนา จึงต้องตั้งต้นเรียนที่ **ปรมัตถธรรม** เพื่อนำไปสู่การ **ปฏิบัติวิปัสสนา** จึงจะพิสูจน์ความจริงตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนได้ และทรงสรรเสริญผู้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ว่า เป็นผู้บูชา เรา ตถาคตอย่างยิ่ง.

