



เอกสารประกอบการสอน บทที่ ๑
การปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้น, แนวคิด หลักการ
วิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน



พระมหาไพจิตร อุตตมธมโม,ดร.

บรรยาย

๑ มิถุนายน ค.ศ. ๒๐๒๒

แผนการบริหารการสอนประจำบทที่ ๑

เนื้อหาประจำบท

- ๑.๑ ความหมายของคำว่า กรรณฐาน
- ๑.๒ ประวัติความเป็นมาในการปฏิบัติกรรณฐาน
- ๑.๓ ความสำคัญของการปฏิบัติกรรณฐาน
- ๑.๔ นิยามศัพท์
- ๑.๕ แนวคิด หลักการวิธีการปฏิบัติสมถกรรณฐาน
- ๑.๖ แนวคิด หลักการวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรณฐาน
- ๑.๗ บทสรุป
- ๑.๘ คำถามท้ายบท
- ๑.๙ เอกสารอ้างอิง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. อธิบายความหมายของกรรณฐานได้
๒. รู้ประวัติความเป็นมาของการปฏิบัติกรรณฐาน
๓. บอกความสำคัญ นิยามศัพท์ ของการปฏิบัติกรรณฐานได้
๔. รู้แนวคิด หลักการ และวิธีการปฏิบัติกรรณฐานได้

วิธีการสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน

๑. ฟังบรรยาย และอภิปรายซักถาม
๒. วิธีการสอนแบบแบ่งกลุ่ม
๓. เน้นผู้เรียนมีส่วนร่วม
๔. ทำแผนผังความคิด
๕. อภิปรายและแสดงความคิดเห็น
๖. บรรยายสรุป
๗. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท หรือใบงาน

สื่อการเรียนการสอน

๑. เอกสารประกอบการสอนหลัก รายวิชา การปฏิบัติกรรมฐาน รหัสวิชา BU ๕๐๐๘
๒. Power Point ในการสอนความรู้ในการปฏิบัติกรรมฐาน
๓. ใบงาน ความรู้เบื้องต้นการปฏิบัติกรรมฐาน
๔. แบบฝึกหัดท้ายบทหรือคำถามท้ายบท

การวัดผลและประเมินผล

๑. การให้คะแนนเข้าห้องเรียน
๒. สังเกตความสนใจในการบรรยาย
๓. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและตอบคำถาม
๔. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท
๕. การทำใบงาน
๖. การมีส่วนร่วมในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียน
๗. ทดสอบกลางภาค

บทที่ ๑

การปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้น, แนวคิด หลักการวิธีการปฏิบัติ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

ความนำ

การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการฝึกจิตให้เกิดความสงบ ได้รับความสุข และความสบายทางกายและจิตเมื่อความสงบเกิดขึ้นความสุข อันเกิดจากปฏิบัติกรรมฐาน ก็นำไปพัฒนาในการชีวิตให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีได้ เมื่อดวงจิตว่างจากความคิดที่วุ่นวาย สับสน ก็จะเข้าสู่ภาวะแห่งความสุข ปล่อยวาง และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสมบูรณ์แบบได้กว่าคนปกติ เพราะฉะนั้นการฝึกจิตอบรมจิตให้พบกับความสงบอย่างแท้จริงนั้นต้องอาศัยความรู้เบื้องต้นของกรรมฐาน และในการฝึกจิตตามจิตให้เกิดความสงบได้นั้น จะต้องทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ต้องอาศัยเวลาในการฝึกฝน โดยการท่องบ่นอยู่บ่อย ๆ ทำบ่อย ๆ ทำให้มากเข้าตลอดเวลานั้นเองในบทที่ ๑ นี้ได้วางหัวข้ออธิบายตามลำดับดังนี้

- ๑.๑ ความหมายของคำว่า กรรมฐาน
- ๑.๒ ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน
- ๑.๓ นิยามศัพท์
- ๑.๔ แนวคิด หลักการวิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐาน
- ๑.๕ แนวคิด หลักการวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- ๑.๖ บทสรุป
- ๑.๗ คำถามท้ายบท
- ๑.๘ เอกสารอ้างอิง

๑.๑ ความหมายของคำว่า กรรมฐาน

กรรมฐาน (ส) หรือกัมมัฏฐาน (ป.) มาจากคำว่า กัมม แปลว่า การกระทำหรือการทำงานที่ทำและคำว่าฐานแปลว่าที่ตั้งแปลโดยศัพท์คำว่ากรรมฐานจึงมีความหมายถึงที่ตั้งแห่งการกระทำหรือที่ตั้งแห่งการทำงานในพระไตรปิฎกใช้เป็นคำกลาง ๆ หมายถึงทั้งสถานที่ประกอบกิจการงาน, แหล่งการทำงาน, ธุระกิจของผู้ครองเรือนหรือหมายถึงวิธีการเจริญสมาธิเพื่อฝึกจิต, ที่ตั้งแห่งการกระทำของจิตหรือการฝึกอบรมจิตโดยใช้เป็นอุบายเหนี่ยวนำจิตให้เกิดสมาธิเพราะการฝึกจิตก็เป็นการทำงานอย่างหนึ่งคือการปฏิบัติธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “หมายถึง อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของใจอุบายทางใจหรือวิธีฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา”^๑ การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นการกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้กับจิตเพื่อให้จิตสงบอยู่กับสิ่งนั้น ๆ มีสติรู้เท่าทันในอารมณ์ที่เกิดขึ้นและรู้สึกตัวอยู่เสมอ ทำให้จิตเกิดสมาธิไม่วุ่นวายฟุ้งซ่านสามารถละนิรวณ ๕ ได้ชั่วขณะและเกิดปัญญาพิจารณาเข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต

๑.๒ ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน

ความทุกข์เป็นสิ่งที่ชีวิตไม่ต้องการ พระพุทธศาสนาแบ่งความทุกข์ไว้ ๒ อย่าง คือทุกข์ประจำและทุกข์จร ทุกข์ประจำ หมายถึง ทุกข์ที่มาพร้อมชีวิต คือ การเกิด แก่ ตาย ไม่มีใครหลีกเลี่ยงทุกข์ประจำนี้ได้ ส่วนทุกข์จรได้แก่ ความเศร้าโศก รำพัน ต้องอาลัยไม่ขาด การไม่สมความปรารถนา และการพลัดพรากจากของรัก เป็นต้น เป็นเพียงทุกข์ที่ผลัดกันเกิดขึ้นในระหว่างที่เกิดแก่และตายนั่นเอง อาจจะบรรเทาได้บางส่วนตามสมควร แต่ก็ไม่อาจทำให้ทุกข์จรรนั้น หหมดไปได้เช่นกัน สังคมในอดีตเคยต้องเกิด แก่ ตายอย่างไร ปัจจุบันแม้จะมีเทคโนโลยี ที่ก้าวหน้าทันสมัยอย่างไร เทคโนโลยีเหล่านั้น ก็ยังไม่อาจ แก้ปัญหาชีวิตที่ต้องแก่และต้องตายของชีวิตใครได้

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์. พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ. ๒๕๕๑, หน้า ๑๓.

พระพุทธศาสนามีได้สอนหรือบังคับให้หนีสังคัม มิได้ถ่วงความเจริญหรือพยายามหยุดยั้งเทคโนโลยีที่กำลังก้าวกระโดดนั้น อย่างที่หลายคนเข้าใจกัน ที่จริงแล้วจะมีเทคโนโลยีหรือไม่มีก็ตาม ปัญหาที่มีได้ลดลงหรือเพิ่มขึ้นจากเดิม ทั้งนี้เทคโนโลยีต่าง ๆ มีทั้งส่วนที่ให้คุณและให้โทษ ขึ้นอยู่กับผู้ที่นำไปใช้มากกว่า จุดยืนทางศาสนาอยู่ที่การเป็นสัตถุญาณ เตือนภัยที่จะเกิดแก่มนุษย์ ภัยนั้นมีอยู่รอบด้านโดยเฉพาะภัยทางความคิด ซึ่งมนุษย์มองไม่เห็นและไม่เชื่อว่าเป็นภัยจริง มุมมองที่คับแคบอาจทำให้มนุษย์มอง เห็นเพียงด้านเดียว ของความสะดวกสบายจากเทคโนโลยี แล้วกล่าวอ้างถึงความเจริญทันสมัย เพื่อสนับสนุนความคิดของตน และเลือกที่จะทำตามความคิดนั้น จนละเลยปัญหาที่จะตามมาในภายหลัง

ศาสนามีหน้าที่แสดงความจริงเกี่ยวกับโลกและชีวิต แนะนำถึงความรอบคอบ และรอบรู้ในการดำเนินชีวิต โดยเกิดความเดือดร้อน น้อยที่สุด รอบรู้ว่สิ่งใดควรคิดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ช่วยให้ผู้เข้าใจชีวิตและส่วนที่เป็นปัญหา มีระเบียบในเรื่อใจ และการยอมรับเหตุผล ทำให้สามารถหาทางออกจากความขัดแย้งและอยู่ในสังคัมที่เต็มไปด้วยปัญหาได้อย่างผู้รู้กาลเทศะ^๒

๑.๓ นิยามศัพท์

กรรมฐาน เป็นคำเรียกโดยรวมในหมวดของการปฏิบัติธรรมประเภทหนึ่งในพระพุทธศาสนา หมวดกรรมฐาน ประกอบด้วย ตัวกรรมฐาน และโยคาวจร ตัวกรรมฐาน คือ สิ่งที่ถูกเพ่ง ถูกพิจารณา ได้แก่ อารมณ์ต่าง ๆ ส่วนโยคาวจร คือ ผู้เพ่งหรือผู้พิจารณา ได้แก่ สติสัมปชัญญะและความเพียร การฝึกกรรมฐานว่าโดยธรรมาธิชฐานจึงหมายถึงการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาอารมณ์ที่มากกระทบ อย่างระมัดระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น เพียรหมั่นระลึกถึงกุศลและรักษากุศลนั้นอยู่มิให้เสื่อมไป

^๒ มูลนิธิธรรมมูลนิธิ. การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐาน ของสำนักวิปัสสนาอันน้อยกับวิ ตมมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์. สืบค้นเมื่อ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖ จาก <http://abhidhamonline.org/kammathana.htm>

การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการกระทำด้วยความตั้งใจหรือจงใจลักษณะหนึ่ง แต่เป็นไปในฝ่ายกุศลส่วนเดียว เพราะมิได้มีเหตุจูงใจจากความต้องการในกามคุณอารมณ์ การปฏิบัติกรรมฐานจึงไม่ขึ้นกับโลกธรรมและกามคุณดังกล่าว มีจุดมุ่งหมายพื้นฐาน คือ การอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ธรรม คือ ตัณหา ความคิดมุงร้าย ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ไม่สบายใจ และระแวงสงสัย เป็นต้น จิตที่สงบจากนิวรณ์ธรรมทั้งหลายจักเข้าถึงสภาวะแห่งปัญญาได้ไม่ยากนัก

๑.๔ แนวคิด หลักการวิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐาน

แนวคิดของพุทธศาสนานั้นมีหลากหลายประการ ทั้งเรื่องพื้นฐานอย่างการทำความเข้าใจว่าบาปบุญคุณโทษ อะไร ไปจนถึงแนวคิดที่สามารถนำมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาอย่างวิปัสสนากรรมฐานและสมถกรรมฐาน แต่ สมถกรรมฐาน หมายถึง อะไร ? คือการปฏิบัติแบบไหน ทำแล้วมีข้อดีอย่างไรต่อชีวิตของเราบ้าง

สมถกรรมฐานหรือสมถภาวนา หมายถึงการฝึกสมาธิเพื่อระงับจากกิเลสและความรู้สึกเศร้าหมองทั้งปวง การหยุดความคิดหรือจิตที่กำลังฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจสงบนิ่ง จุดประสงค์คือการปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบ มีสมาธิ อันเป็นการบริหารจิตที่มักปฏิบัติควบคู่กับวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตเกิดปัญญารู้แจ้งในความเป็นจริง การปฏิบัติสมถกรรมฐานเป็นแนวทางทำสมาธิที่สามารถนำไปใช้กับการฟังธรรมก่อนเคียดก่อนนอน ได้ดีเพราะช่วยให้จิตใจของเราเกิดความสงบ ทำให้หลับสบาย หรือหากทำระหว่างวันก็เป็นตัวช่วยให้เกิดสมาธิและทำให้อารมณ์มั่นคงขึ้นได้ด้วย

สมถกรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติเพื่อมุ่งมั่นให้เกิดความสงบในจิตใจและทำให้เกิดสมาธิมุ่งให้จิตตั้งมั่น ระงับจากความฟุ้งซ่านทั้งปวง ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา การรู้แจ้งเห็นจริงโดยภาวนาตามสภาวะความเป็นจริงในขณะนั้น ถือเป็นการปฏิบัติที่เอื้อเพื่อต่อกัน มักนำมาปฏิบัติควบคู่กันอยู่เสมอเพื่อให้จิตเกิดความสงบ สมาธิ และปัญญา

แนวทางการปฏิบัติสมถกรรมฐานเบื้องต้น

ได้รู้ไปแล้วว่าสมถภาวนา หมายถึงอะไร คราวนี้เราลองมาดูวิธีปฏิบัติกันบ้าง ความจริงแล้วแนวทางปฏิบัติที่มีการบันทึกไว้นั้นมีถึง ๔๐ วิธี แต่แบ่งหมวดหมู่ออกมาแล้ว สามารถทำได้ดังนี้ ๑) กสิณ ๑๐ การเพ่งกสิณทั้งสิบ เช่น ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือแสงสว่าง เป็นต้น เพราะสมถกรรมฐาน หมายถึงการบริหารจิตเพื่อให้เกิดสมาธิ การเพ่งกสิณจึงเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้ใจเราจดจ่อและไม่ฟุ้งซ่านนั่นเอง ๒) อสุภะ ๑๐ การเพ่งของไม่งาม เช่น เพ่งไปที่ศพที่น่าเกลียด มีน้ำเลือด น้ำหนอง เป็นต้น ๓) อนุสสติ ๑๐ การระลึกถึงบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้เกิดสมาธิ เช่น ระลึกถึงคุณของ พระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระสงฆ์ เป็นต้น ๔) อัปมัณฺญา ๔ การแผ่เมตตาให้กับสรรพสิ่งเพื่อให้เกิดสมาธิ ๕) อัปมัณฺญา ๓ การฝึกจิตให้เกิดความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ๖) อหារปฏิกุลฺลสัญญา การพิจารณาอาหารที่เรากินเข้าไปว่าเป็นของไม่งาม เป็นเพียงสิ่งสำหรับกินเพื่อดำรงชีวิต ๗) จตุธาตววัตถาน การพิจารณาธาตุทั้งห้าในร่างกาย ว่าตัวเรานั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ช่วยละความยึดติดในร่างกายของตัวเอง ๘) อรูปกัมมัฏฐาน ๔ การพิจารณาว่าทุกสิ่งคือความว่างเปล่า

วิธีการปฏิบัติทั้ง ๘ หมวดหมู่นี้ส่วนใหญ่แล้วสำหรับคนทั่วไปรวมถึงผู้ที่เริ่มต้นฝึกสมถกรรมฐานจะนิยมใช้การเพ่งลมหายใจ รู้ทันลมหายใจของตัวเอง ภาวนา “พุท-โธ” ไปพร้อมกับการรับรู้ลมหายใจเข้าออกโดยเอาสติไปจับอยู่ที่ลมหายใจ ให้จิตเป็นสมาธิและตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจนั้น ส่วนผู้ที่ปฏิบัติจนชำนาญแล้วอาจใช้วิธีเพ่งกสิณมองดวงแก้วกลมใสในใจหรือเพ่งถึงดิน น้ำ ลม ไฟ ตามที่ถนัด แต่หลักการพื้นฐานยังคงเดิม นั่นคืออยู่ในสภาวะที่สติรับรู้ถึงลมหายใจ ความคิด และอารมณ์ของตนเองในตอนนั้น

จากนั้นเมื่อรับรู้สภาวะของตนแล้ว ให้ทำใจสบายๆ ปล่อยวาง อย่าไปบังคับให้ใจสงบ ให้ปฏิบัติไปอย่างเรียบง่าย สบายกายสบายใจ หากจิตใจวอกแวกไปที่อื่น เมื่อรู้ตัวแล้วก็ดึงจิตกลับมาตั้งสมาธิที่ลมหายใจอีกครั้ง ฝึกไปเรื่อยๆ จึงจะเห็นผลลัพธ์ที่ดีขึ้นเรื่อยๆ เพราะนี่คือการปฏิบัติกรรมฐานอย่างหนึ่ง ดังนั้นจึงต้องอาศัยความเพียร ความอดทน และความต่อเนื่องจึงจะเห็นผลค่ะ

ประโยชน์ของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน

เรารู้ไปแล้วว่าความหมายของสมถกรรมฐาน หมายถึงอะไร หลายคนคงพอเดาออกแล้วใช่ไหมล่ะว่าหากเราปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง การทำสมถกรรมฐานจะช่วยให้เรามีสติ มีสมาธิ และทำให้ใจสงบมากขึ้น ช่วยให้เราตั้งสติได้ดีในเวลาที่เกิดความคิดฟุ้งซ่าน หรือในเวลาที่มีเรื่องราวจากภายนอกมากกระทบให้จิตใจรู้สึกขุ่นมัว เราก็สามารถทำจิตให้รับรู้สภาวะนั้นและปล่อยวางได้อย่างรวดเร็ว เพราะการทำสมถกรรมฐานคือการฝึกจิตและบริหารจิตของเราให้นิ่งสงบและแข็งแกร่งไม่หวั่นไหวไปกับสภาวะแวดล้อมต่างๆ โดยง่าย ทำให้ใจเป็นสุขอย่างเรียบง่ายนั่นเอง^๓

กล่าวโดยสรุป การฝึกสมาธิเป็นการระงับกิเลสและความรู้สึกเศร้าหมองทั้งปวง จุดประสงค์คือการปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบใช้กับชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี การปฏิบัติสมถกรรมฐานเป็นแนวทางทำสมาธิที่สามารถนำไปใช้ได้กับทุกสถานการณ์ได้ดี เพราะช่วยให้จิตใจของเรามีสติ มีสมาธิ และทำให้ใจสงบมากขึ้น ช่วยให้เราตั้งสติได้ดีในเวลาที่เกิดความคิดฟุ้งซ่าน หรือในเวลาที่มีเรื่องราวจากภายนอกมากกระทบให้จิตใจรู้สึกขุ่นมัว

๑.๕ แนวคิด หลักการวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐานเป็นวิชาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ และเป็นศาสตร์เดียวที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้องหลุดพ้นไปจากอำนาจการครอบงำของอาสวะกิเลส ตั้งแต่เบาบางจนกระทั่งหมดจด ปราศจากกิเลสโดยสิ้นเชิง วิปัสสนา มาจากคำว่า "วิ + ปัสสนา" วิ แปลว่า แจ่ม, จริง, วิเศษ ปัสสนา แปลว่า เห็น (ปัญญา) เมื่อก้าวโดยความหมาย คือ ๑) ปัญญาเห็นแจ่ม เห็นชัด รูป-นาม, อริยสัจจ์ ๒) ปัญญาเห็นโดยอาการต่างๆ มีเห็นไตรลักษณ์, ปฏิจจสมุปบาท ๓) ปัญญาเห็นแปลกประหลาด (อัศจรรย์ในสิ่งที่ได้เห็นในขณะปฏิบัติ) กรรมฐาน มาจากคำว่า "กรรม + ฐาน"

^๓ ธรรม ธรรมโม (๒๕๖๔). บาบญญคุณโทษ หมายถึงอะไร ? มารู้จักความหมายจริง ๆ.สืบค้นเมื่อ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๔, จาก <https://bit.ly/๓nLkONP>

๑) กรรม หมายถึง การกระทำ ในที่นี้มุ่งหมายเอาการบำเพ็ญเพียรทางจิตใจ เพื่อฝึกฝน อบรม ขัดเกลา กำจัดกิเลส อันเป็นสาเหตุหลักของความทุกข์ทั้งหลาย

๒) ฐาน หมายถึง ที่ตั้ง ในที่นี้มุ่งหมายเอาอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งได้แก่ ชั้นธ ๕, आयตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทรีย์ ๒๒, ปฏิจจสมุปบาท ๑๒, และอริยสัจ ๔ เพื่อเป็นฐานหรือที่ตั้งในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ (กายานุปัสสนา, เวทนานุปัสสนา, จิตตานุปัสสนา, ธรรมานุปัสสนา) ๔

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น (หลวงพ่ोजรัญ จิตธัมโม วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี)

๑. การเดินจงกรม ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เหยงหน้า หลังตา ให้สติจับอยู่ที่กลางกระหม่อม กำหนดว่า ยืนหนอ ซ้ำ ๆ ๕ ครั้ง เริ่มจากศีรษะลงมาปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะ กลับขึ้นกลับลงจนครบ ๕ ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรก คำว่า ยืน จิตวาดมโนภาพร่างกายจากศีรษะ (กลางกระหม่อม) ลงมาหยุดที่สะดือ ช่วงที่สอง คำว่า หนอ จากสะดือลงไปปลายเท้านับเป็นครั้งที่ ๑ กำหนดขึ้น ช่วงแรก คำว่า ยืน จากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ ช่วงที่สอง คำว่า หนอ จากสะดือไปกลางกระหม่อม นับเป็น ครั้งที่ ๒ กำหนดกลับขึ้น , กลับลง จนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้น ให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกร่าง เสร็จแล้วลืมตาขึ้น ก้มหน้า ตามองที่ปลายเท้าข้างที่กำหนดสติคุมจิตอยู่ที่เท้า การเดิน กำหนดว่า ขวา ย่าง หนอ กำหนดในใจ คำว่า ขวา ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว เท้ากับใจนี้ต้องให้พร้อมกัน ย่าง ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าช้าที่สุด เท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่า หนอ เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดว่า ซ้าย ย่าง หนอ คงปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ ขวา ย่าง หนอ ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบ เป็น

⁴ วัดกัณฑ์ทศพรธรรมาราม. ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน. สืบค้นเมื่อ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๔, จาก <https://bit.ly/mxIGaV๗>

อย่างมาก เพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ที่ใช้แล้วให้นำเท้ามาเคียงกัน เงยหน้า หลับตา กำหนด ยืน หนอ ซ้ำ ๆ อีก ๕ ครั้ง เหมือนกับที่อธิบายมาแล้ว ลืมตา ก้มหน้า ท่ากลับ การกลับกำหนดว่า กลับหนอ ๔ ครั้ง คำว่า กลับหนอ ครั้งที่หนึ่ง ยกปลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา ๙๐ องศา ครั้งที่ ๒ ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา ครั้งที่ ๓ ทำเหมือนครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒ ขณะนี้จะอยู่ในท่ากลับหลังแล้ว ต่อไปกำหนด ยืน หนอ ซ้ำ ๆ อีก ๕ ครั้ง ลืมตา ก้มหน้า แล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้ จนหมดเวลาที่ต้องการ

๒. การนั่ง กระทำต่อจากการเดินจงกรม อย่านำเท้าต่อนลง เมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่ง ให้กำหนด ยืนหนอ อีก ๕ ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า ปล่อยมือหนอ ๆๆ ซ้ำๆ จนกว่าจะลงสุด เวลานั่ง ค่อย ๆ ย่อตัวลง พร้อมกับกำหนดตามอาการที่ทำไปจริง ๆ เช่น ย่อตัวหนอๆๆ เท้าพื้นหนอ ๆๆ คุกเข่าหนอๆๆ นั่งหนอๆๆ เป็นต้น

วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พอง หนอ ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกันอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า ยุบ หนอ ใจนึกกับท้องที่ยุบต้องทัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่พองยุบเท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาทางหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงไปข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะหมดเวลา

เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องบังเกิดขึ้นแก่ ผู้ปฏิบัติ แน่นอน ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความอดทน เพื่อเป็นการสร้างขันติบารมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็ล้มเหลว ในขณะที่นั่ง หรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บปวด เมื่อย คั้น เกิดขึ้นให้หยุดเดิน หรือหยุดกำหนดพองยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิด และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า ปวดหนอๆๆ เจ็บหนอๆๆ เมื่อยหนอๆๆ คั้นหนอๆๆ เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อยๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้วก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

จิต เวลานั่งอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สิน หรือคิดฟุ้งซ่านต่างๆ นานา ก็ให้เอาสติปกคลุมที่ลิ้นปีพร้อมกับกำหนดว่า คิดหนอๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่า จิตจะหยุดคิด แม้อึดใจ เสียใจ หรือโกรธ ก็กำหนดเช่นกันว่า ดีใจหนอๆๆ เสียใจหนอๆๆ โกรธหนอๆๆ เป็นต้น

เวลานอน เวลานอนค่อยๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า นอนหนอๆๆ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้น ให้เอาสติจับอยู่กับอาการ เคลื่อนไหวร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาจับที่ท้องแล้วกำหนดว่า พอง หนอ ยุบ หนอ ต่อไปเรื่อยๆ ให้คอยสังเกตให้ดีว่าจะหลับไป ตอนพอง หรือ ตอนยุบ

อริยาบถต่างๆ การเดินไปในที่ต่างๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงาน ทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติ กำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ ตามความเป็นจริง คือ มีสติสัมปชัญญะ เป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

กล่าวโดยสรุป การกำหนดตามอายตนะ ทั้ง ๖ รูปและนาม ก็จะทำให้เกิดสติที่คมชัดได้ และอาการบางอย่างเกิดขึ้นกำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูกว่า จะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่การกำหนด เพราะเหตุว่าจิตของเรา อยู่ใต้บังคับของกรรม โภคะ ความโกรธ ความหลง เมื่อใดที่เกิดการกระทบ เราต้องกำหนดให้ทัน ก็จะช่วยให้เห็นการเกิดและดับอยู่ที่นั่นเอง อารมณ์ต่าง ๆ ก็ไม่ไหลเข้ามาภายใน อกุศลธรรม ความทุกข์ร้อนใจที่ก็จะหายไปเอง สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรม และความทุกข์ร้อนใจ ที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ ก็ย่อมเห็น ความเกิดดับของ รูป นาม ที่ดำเนินไปตามอายตนะต่างๆ อย่างไม่ขาดสาย จะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขาร หรือ อตภาพอย่างแจ่มแจ้ง^๕

^๕ เว็บไซต์ สยามคณศ .วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น. สืบค้นเมื่อ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๔, จาก<http://keji.siamganesh.com/?p=๒๖๘๘>

๑.๖ บทสรุป

การฝึกกรรมฐานเป็นการกระทำกุศลกรรมชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะมโนกรรม ต่างจากกรรมทั่วไป ตรงที่เป้าหมายการกระทำเป็นไปเพื่อความสิ้นภพชาติ สิ้นทุกข์ ไม่ต้องไปเกิดในแหล่งกำเนิดใดอีก เนื่องจากจิตต้องอิงอาศัยอารมณ์จึงเกิดขึ้นได้ และธรรมชาติของจิตมีความสัสดายไปตามอารมณ์ ไม่อาจหยุดนิ่งเพื่อการพิจารณาแม้เพียงชั่วครู่ จึงจำเป็นต้องใช้อุบายบางอย่าง เพื่อลดความสัสดาย โดยหาสิ่งที่ไม่เป็นโทษให้จิตอิงอยู่ โดยมีอุบายดังกล่าวแยกออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ ๑) อุบายสงบใจ กล่าวคือ อาศัยวิธีการท่องถ้อยคำบางอย่างซ้ำ ๆ กัน และบังคับตนเองในลักษณะ คำ ๆ นั้น ล้วนเป็นองค์ประกอบของความสงบที่เรียกว่า สมถกรรมฐาน ๒) อุบายเรื่องปัญญา อาศัยความรู้สึกตัวที่มีอยู่ การฝึกสมาธิเป็นการระงับกิเลสและความรู้สึกเศร้าหมองทั้งปวง จุดประสงค์คือการปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบใช้กับชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี การปฏิบัติสมถกรรมฐานเป็นแนวทางทำสมาธิที่สามารถนำไปใช้ได้กับทุกสถานการณ์ได้ดี เพราะช่วยให้จิตใจของเรามีสติ มีสมาธิ และทำให้ใจสงบมากขึ้น ช่วยให้เราตั้งสติได้ดีในเวลาที่เกิดความคิดฟุ้งซ่าน หรือในเวลาที่มีเรื่องราวจากภายนอกมากระทบให้จิตใจรู้สึกขุ่นมัว การกำหนดตามอายตนะ ทั้ง ๖ รูปและนาม ก็จะทำให้เกิดสติที่คมชัดได้ และอาการบางอย่างเกิดขึ้นกำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูกว่า จะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่การกำหนด เพราะเหตุว่าจิตของเรา อยู่ใต้บังคับของความโลภ ความโกรธ ความหลง เมื่อใดที่เกิดการกระทบ เราต้องกำหนดให้ทัน ก็จะทำให้เห็นการเกิดและดับอยู่ที่นั่นเอง อารมณ์ต่าง ๆ ก็ไม่ไหลเข้ามาภายใน อกุศลธรรม ความทุกข์ร้อนใจที่ก็จะหายไปเอง สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรม และความทุกข์ร้อนใจ ที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ ก็ย่อมเห็น ความเกิดดับของ รูป นาม ที่ดำเนินไปตามอายตนะต่างๆ อย่างไม่ขาดสาย จะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขาร หรือ อัดภาพอย่างแจ่มแจ้ง



ภาพที่ ๑.๑ โครงสร้างสรุปเนื้อหาบทที่ ๑

๑.๗ คำถามท้ายบท

๑. จงให้ความหมายของคำว่า กรรมฐาน มาพอเข้าใจ
๒. ให้นักศึกษาเล่าประวัติความเป็นมาในการปฏิบัติกรรมฐาน มาพอเข้าใจ
๓. จงบอกความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน มาสัก ๓ ข้อ
๔. ให้นักศึกษาอธิบายหลักการวิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐาน มาพอเข้าใจ
๕. ให้นักศึกษาอธิบายหลักการวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มาพอเข้าใจ

เอกสารอ้างอิง

พระพรหมคุณาภรณ์. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ. ๒๕๕๑, หน้า ๑๓.

มูลนิธิอิทธิธรรมมูลนิธิ. การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐาน ของสำนักวิปัสสนาอ่อนน้อมกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์. สืบค้นเมื่อ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖ จาก <http://abhidhamonline.org/kammathana.htm>

ธรรม ธรรมโม (๒๕๖๔). บาปบุญคุณโทษ หมายถึงอะไร ? มา รู้จักความหมายจริง ๆ. สืบค้นเมื่อ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๔, จาก <https://bit.ly/๓nLkONP>

เว็บไซต์ สยามคณศ .วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น. สืบค้นเมื่อ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๔, จาก <http://keji.siamganesh.com/?p=๒๖๘๘>