

วิปัสสนากรรมฐาน

Insight Development

รศ.ดร.ประพันธ์ เศวตนันท์

คำถามแรกที่ทุกคนมีอยู่ในใจคือ สมานกับวิปัสสนาแตกต่างกันอย่างไร สมานคือการที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง สมานเกิดได้ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็อิริยาบถนั่ง ยืน นอน เดิน ได้ทั้งสิ้น เดินทำสมาน เช่น กำหนด ข้าย่างหนอ ขว้าย่างหนอ หรือนั่งสมาน เช่น การบริกรรมต่างๆ เป็นต้น ต่างกับวิปัสสนาไม่จำเป็นไม่ต้องเดิน ไม่จำเป็นไม่ต้องยืน ไม่จำเป็นไม่ต้องนั่ง และไม่จำเป็นไม่ต้องนอน นัยหนึ่งคือ ห้ามทำกิจใดๆ ที่ไม่จำเป็นโดยเด็ดขาด ทำไม่จำเป็นจึงห้าม ก็เพราะว่าถ้าเราทำกิจใดๆ แม้ไม่จำเป็นต้องทำเรียกว่า “อยากทำ” กลายเป็นอยากเดิน อยากยืน อยากนั่ง หรืออยากนอน กิเลสเข้ามาทำงานแทนแล้ว วิปัสสนาต้องมีความจำเป็นต้องแก้ทุกข์ จึงกระทำลงไป ไม่ใช่ทำเพราะอยากทำ นี่เป็นความแตกต่างประการแรก ความแตกต่างประการที่สองคือ สมานเป็นการหนีภัย ในขณะที่วิปัสสนาเป็นการเผชิญภัย ต่างกันมากระหว่างการหนีภัยกับการเผชิญภัย การทำสมานคือการหนีจากอารมณ์ที่ตนเองไม่พอใจ ไปนั่งทำสมาน แต่วิปัสสนาไม่สามารถเลือกอารมณ์ได้ ไม่ว่าจะอารมณ์ดีหรือร้ายต้องดูให้รู้ว่ามีอยู่จริงหรือไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำสมานต้องมีสมมติเป็นที่พึ่ง เช่น การบริกรรมพุทโธ ก็มี”พุทโธ”เป็นที่พึ่ง เมื่อสมานอยู่กับของปลอมจึงไม่มีทางเห็นความจริง วิปัสสนาต้องอยู่กับความจริงเท่านั้น

ก่อนพูดเรื่องวิปัสสนาต้องให้รู้จักคำว่าสมานให้ถูกต้องก่อน สมานคือการที่จิตมีความตั้งมั่นในอารมณ์ แต่ในสภาพความเป็นจริง จิตตั้งมั่นได้ยาก เพราะมีเหตุปัจจัยได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ต้องเห็น ต้องได้ยิน ต้องได้กลิ่น ต้องรู้รส จิตของเราจึงซัดส่ายอยู่ตลอดเวลาหาความสงบไม่ได้ เพราะฉะนั้นประโยชน์ของการทำสมานก็เพื่อกำจัดความฟุ้งซ่านนั่นเอง ฟุ้งซ่านคืออะไร ฟุ้งซ่านคือการที่จิตระลึกนึกถึงเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านมาแล้วและเรื่องราวที่ยังไม่เกิดขึ้น คือคิดไปในอดีตและอนาคต จิตไม่อยู่กับปัจจุบัน ความทุกข์ก็เกิดขึ้น จิตเป็นตัวรู้อารมณ์ ไม่ดีไม่ชั่ว อยู่ที่การปรุงแต่งของจิต ปรุงแต่งไม่ดี จิตก็เป็นอกุศล ปรุงแต่งดี จิตก็เป็นกุศล เราต้องกำจัดความฟุ้งซ่านให้ได้ เพราะความฟุ้งซ่านนำมาซึ่งนิรวรณทั้ง 5 ได้แก่ กามฉันทะ พยาปาทะ ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิฉา รวม 5 ตัวด้วยกัน

1. **กามฉันทะ** คือ ความยินดีติดใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ติดใจในรูป ก็นั่งคิดถึงแต่รูปนั้น แต่ทำไมหน้าตาดีๆ กลับพูดไม่ติดนะ ข้าวฟุ้งชานต่อไปอีก ติดใจในเสียง เช่น มีคนมาชมว่าเราเสียงดี เราติดใจในคำชมนั้น นั่งคิดไปเป็นความยินดีติดใจที่เป็นภัยต่อชีวิต

2. **พยาบาทะ** คือ พยาบาท เจ็บใจที่เขามาทำกับเราได้ ฉันทยังไม่เคยทำอะไรกับเขามาก่อนเลย เกิดความโกรธ ความเคียดแค้นอาฆาตขึ้นมา ต้องหาทางกลั่นแกล้งเอาคืนให้ได้ ยิ่งคิดมากยิ่งแค้นมาก เป็นการสร้างความทุกข์ให้ตัวเอง ทั้งๆ ที่คนที่เราคิดแค้นเคืองยังไม่ได้รับผลอะไรเลย ตัวเราได้รับแล้วคือความเศร้าหมอง ความไม่สบายใจไม่สบายกาย กินไม่ได้นอนไม่หลับ เป็นต้น

3. **ถีนมิทธะ** คือ ความหดหู่และเซื่องซึม เพราะคิดมาก คิดจนเพลีย เหมือนคนทำงานมากๆ ได้เวลาแล้วหลับเลย ฉะนั้นจิตเราทำงาน ฟุ้งมาก มันจะเพลียง่าย จิตอ่อนกำลังเป็นการกีดกันความเจริญ

4. **อุทธัจจกุกกุจจะ** คือ ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจ ตรงนี้ก็ไม่ได้ ตรงนั้นก็ไม่ได้ ไม่รู้จะเอาอย่างไรกันดี

5. **วิจิกิจฉา** คือ ความลังเลสงสัย เมื่อวานเป็นอย่างนี้ วันนี้จะเป็นอย่างนี้อีกไหม เกิดความลังเลในอารมณ์ สงสัยอยู่ในอารมณ์ตลอดเวลา บางที่เราเรียกแซ่ในอารมณ์

เพราะฉะนั้นการทำสมาธินั้นมีประโยชน์แน่นอน เพราะสามารถทำลายนิรวรณทั้ง 5 ให้หมดไปได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ผู้ที่ทำคือผู้ที่ได้ คือ ความสงบของอารมณ์ จริงๆ แล้วใครๆ ก็ต้องการความสงบ แต่เพราะเราไม่สามารถควบคุมจิตไม่ให้ไปรู้ ไปดู หรือไปเห็น ทำให้จิตเราสงบได้ยาก เพราะธรรมชาติทั้งหลายเป็นอนัตตา ไม่ได้ตกอยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของใคร จิตมีหน้าที่รู้ มีเหตุปัจจัยจึงต้องรู้ จิตมีหน้าที่ได้ยิน มีเหตุเสียงเข้ามากระทบ มีช่องว่างระหว่างหู มีคนพูดเสียงเข้ามาจำเป็นต้องได้ยิน จิตจึงไม่ว่างในการทำงาน การให้เกิดสมาธิทำให้จิตได้พักผ่อน อย่าให้จิตไปโน่นไปนี่ ให้จิตอยู่กับอารมณ์เดียว มีวิธีทำสมาธิหลายวิธี ใช้กสิณก็ได้ หรือจะกำหนดกลมหายใจเข้า กำหนดกลมหายใจออก มีคำภาวนาต่างๆ เป็นต้น สมาธิมี 3 ระดับคือ (1) **ขณิกสมาธิ** คือ สมาธิที่ตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้เป็นขณะๆ (2) **อุปจารสมาธิ** คือ สมาธิที่ความตั้งมั่นในอารมณ์มีความเที่ยงตรงแนบแน่นมากขึ้น และ (3) **อัปปนาสมาธิ** คือ สมาธิที่ความตั้งมั่นในอารมณ์ตั้งตรงต่ออารมณ์นั้นนานมากกว่า แนบแน่นมากยิ่งขึ้น แต่ไม่ว่าเราจะทำสมาธิในระดับใด ล้วนไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ เหมือนหินทับหญ้า ยกหินขึ้นมาเมื่อใด หญ้าก็ขึ้นมาอีก ทำสมาธิบริกรรมคำใดบ่อยๆ เข้า จิตก็เกิดความเบื่อหน่าย เปลี่ยนไปใช้คำอื่นๆ ต่อไป ซึ่งก็เบื่ออีกนั่นแหละ หากที่จบลงตัวไม่ได้ ไปเพ่งกสิณสนุกอยู่พักเดียว ต้องเปลี่ยนไปอีก มันแก้ทุกข์ไม่ได้ตลอด แก้ได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น

วิปัสสนา มิใช่ สมถกรรมฐาน การทำจิตให้สงบอย่างเดียวแล้วเกิดปัญญาไม่ได้ ปัญญาที่ว่านี้ไม่ใช่ปัญญาทางโลก เพราะปัญญาทางโลกแก้ปัญหาวีชีวิตไม่ได้ เรียนแพทย์มาได้เถียรตินิยมอันดับหนึ่ง ถือว่าเป็นผู้มีปัญญาทางโลกมาก แต่เมื่อพ่อแม่หรือสามีภริยาหรือบุตรต้องมาเจ็บป่วยด้วยโรคที่รักษาไม่ได้ ความทุกข์ก็เกิดขึ้น ความรู้ที่เรียนมาหลายปีแก้ทุกข์ไม่ได้เลย ปัญญาในวิปัสสนาต้องเป็นปัญญาที่รู้ความโง่งที่เป็นตัวปิดบังซ่อนเร้นความจริงของชีวิต มีปัญญาที่รู้ว่าความโง่งเหล่านั้นมันอยู่ที่ไหน เราต้องทุกข์ระทมขมขื่นอยู่ในวัฏฏะได้อย่างไร สรุปก็คือ การทำวิปัสสนากรรมฐาน คือการปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ ปัญหาที่มีอยู่ว่า ในปัจจุบันมีการตีความวิปัสสนาไปต่างๆ นานา จนพุทธศาสนิกชนเกิดความเข้าใจสับสนไม่รู้ว่าคำสอนอย่างไรถูกอย่างไรผิด เราพอจะสรุปคำสอนที่มีอยู่เกี่ยวกับวิปัสสนาในประเทศไทยได้ดังนี้

1. อาจารย์บางท่านสอนให้ปฏิบัติสมาธิภาวนาไปเรื่อยๆ มีวิริยะให้มาก ๆ เมื่อเกิดสมาธิมาก ๆ แล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นเอง คืออาจารย์ไม่ได้ให้เหตุผลอะไร ถ้ามว่าทำไมยังไม่ได้ อาจารย์ก็บอกว่ายังมีวิริยะไม่พอ ศิษย์ก็ปฏิบัติกันหนักกว่าเดิม ถ้าบังเอิญได้ประสบเหตุการณ์ฯ แก่จิตใจซึ่งเราไม่เคยรู้มาก่อน เราก็จะทักท้วงเขาทันทีว่า บัดนี้เราได้ถึงที่สุดของการปฏิบัติแล้ว เราถึงมรรคผลแล้ว โดยที่มิได้เข้าใจเหตุผลอะไรแม้แต่เพียงเล็กน้อย ผู้ปฏิบัติหลายคนหลงคิดว่าตนเองสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าด้วยซ้ำไป

2. อาจารย์บางท่านสอนศิษย์ของตนให้กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสำนึกรู้ลมหายใจเข้าออก ศิษย์ก็ได้แต่กำหนดตามไป จิตเกิดสมาธิจนสงบระงับดับความเร่าร้อนกระวนกระวาย เลยหลงเข้าใจไปว่า กิเลสตัณหาอันนั้นได้ถูกประหารออกไปเสียมากแล้ว หรือหลงเข้าใจว่าตนเองได้มรรคผลนิพพานเบื้องต้นแล้วกระมัง ถ้าเข้าใจว่าสมาธิเป็นตัวการสำคัญในการประหารกิเลส ผู้ที่ได้มานาน ในขั้นต่างๆ ซึ่งล้วนมีสมาธิเป็นยอด คงได้สำเร็จมรรคผลนิพพานกันไปหมดแล้ว เช่น พระอาจารย์ของพระพุทธองค์เอง ได้แก่ อาฬารดาบส สำเร็จฉานสมาบัติ 7 และอุทกดาบส สำเร็จฉานสมาบัติ 8 ซึ่งทั้งสองท่านเป็นเพียงผู้มีกิเลสเบาบางลงเท่านั้น เป็นต้น

3. อาจารย์บางท่านให้พิจารณาร่างกาย พง์ให้เกิดสมาธิจนเห็นว่าร่างกายนี้สกปรกโสโครก ร่างกายนี้ไม่สวยไม่งาม ไม่น่ารักอะไรเลย มีแต่ความเน่าเปื่อยแตกสลาย แล้วพิจารณาไม่ให้เห็นใจติดใจจนเห็นเป็นแต่โครงกระดูก แล้วจึงพง์ให้เห็นเพลิงลุกไหม้เผาโครงกระดูกนี้จนเป็นพหุสึลลง จิตจึงไม่มีโอกาสติดใจในรูปอะไรอีกต่อไป จิตจึงพ้นจากความผูกพัน และในไม่ช้าก็จะหลุดออกไปจากความเกี่ยวเกาะในสิ่งทั้งปวง และย่างเข้าสู่มรรคผลในที่สุด การที่คิดเห็นไปดังที่ได้กล่าวมานี้ เป็นการคิดเห็นโดยการสร้างมโนภาพขึ้นทั้งนั้น ปัญญาต้องอยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น

4. อาจารย์บางท่านสอนไม่ให้ยึดไม่ให้เกาะในสิ่งสารพัดทั้งปวง เห็นสิ่งที่ดีก็ไม่ให้ไปติดใจ ไม่ให้มีความโลภ ห้ามไปข้องแวะกับอารมณ์เหล่านั้น เมื่อเห็นสิ่งที่ไม่ดีก็ไม่ยอมรับอารมณ์ใดๆ ไม่ให้มีความโกรธ หรือความไม่พอใจเกิดขึ้น ทำใจให้เฉยๆ เสีย ไม่ยอมรับรู้ในเรื่องอะไรทั้งสิ้น เมื่อกระทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จิตจะเกิดปัญญาสามารถทำการประหามภิเษกออกจากจิตได้ ความจริงการกำหนดจิต “เห็น” หรือ “ได้ยิน” แล้วไม่ให้ข้องแวะในสิ่งใดก็ไม่เกิดโลกะ ไม่เกิดโทสะขึ้นจริงๆ แต่หาว่าไม่รู้ไม่ถนัดในขณะนั้นจิตกำลังตกอยู่ภายใต้โมหะ การที่ทำความเฉยเสียก็เท่ากับเป็นการสร้างบ้านเรือนให้โมหะเข้าไปอยู่ได้อย่างสบาย

5. อาจารย์บางท่านสอนว่า เมื่อเห็นก็ให้กำหนดจิตว่า “เห็นหนอๆ” เมื่อได้ยินก็ให้กำหนดจิตว่า “ได้ยินหนอๆ” เมื่อเดินก็ให้กำหนดจิตว่า “ซ่าย่างหนอ ขวาย่างหนอ” เมื่อทำดังนี้เรื่อยๆ ไปแล้ว จิตก็จะเกิดสมาธิเกิดปัญญา สามารถเข้าถึงมรรคผลตัดกิเลสตัดหนาทอกไปจากจิตได้ ทั้งที่ผู้ปฏิบัติก็ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ตามคำของอาจารย์ โดยไม่มีเหตุผลอะไรอยู่ภายในใจ โดยที่มีได้รู้ว่าเป็นปฏิบัติ “เห็นหนอ ได้ยินหนอ ซ่าย่างหนอ ขวาย่างหนอ” นั้นทำไปทำไม ทำไปเพื่อจะรู้จะเห็นอะไร แล้วก็เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นจากการปฏิบัตินี้ การกำหนดพิจารณาดังกล่าว ย่อมเข้าถึงเหตุผลหรือถึงความจริงไม่ได้ ผลที่จะเกิดขึ้นแทนที่จะเป็นปัญญา จึงได้แต่สมาธิเท่านั้น

6. อาจารย์บางท่านสอนให้ทำสมาธิไม่ให้จิตเกาะเกี่ยวสิ่งใด ไม่ให้จิตหลงไหลในเรื่องอะไร ไม่ให้เห็นคนเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นโตะเป็นเก้าอี้ ให้ถอยจิตออกไปเสียจากความยึดมั่นทั้งหลาย แล้วทำใจว่างๆ โดยบอกว่า ความว่างของจิตจะเป็นทางเข้าไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลาย ได้มรรคผลนิพพานเองโดยไม่ต้องไปคร่ำเคร่งทรมานร่างกายแต่อย่างใด การกระทำดังนี้หาได้เป็นไปตามสภาวะธรรมไม่ เพราะจิตนั้นย่อมจะต้องมีอารมณ์อยู่เสมอหยุดไม่ได้เลย จิตว่างไม่มีในโลก แม้ในขณะที่หลับสนิท การไม่ยึดว่าเป็นคนเป็นสัตว์ล้วนเป็นการสร้างจินตนาภาพขึ้นมาเอง หาได้เป็นไปจริงๆ ไม่ จึงหนีโมหะหรืออวิชชาให้พ้นไปไม่ได้เลย

7. อาจารย์บางท่านสอนว่า ทุกๆ คนนั้นมีร่างกายเป็นสองชั้น ชั้นนอกเป็นกายเนื้อ ชั้นในเรียกว่า กายทิพย์ โดยปกติจะมองไม่เห็นกายทิพย์ เห็นแต่กายเนื้อ แต่เมื่อทำสมาธิมากๆ ชั้น ก็จะมีบังเกิดความสามารถ จนถึงส่งกายทิพย์ขึ้นไปบนสวรรค์วิมานได้ ทั้งๆ ที่กายเนื้อนั้นสมาธิอยู่ แม้ถึงพรหมโลกก็สามารถไปถึงได้ภายในพริบตาเดียว หรือต้องการรู้เห็นอะไรก็ได้ทั้งนั้น เมื่อจิตได้ถึงขั้นนี้แล้ว จะกำหนดให้ถึงมรรคผลนิพพานก็ไม่เห็นยากเย็นอะไร ก็ให้กำหนดความว่างเปล่าในจิตเสียให้เห็นหรือรู้สิ่งอะไรก็ให้สูญไปให้หมด เมื่อจิตมิได้ยึดสิ่งใดแล้ว นั่นคือนิพพานนั่นเอง

8. อาจารย์บางท่านสอนศิษย์ไปต่างๆ นานา เช่น สอนให้ดูจิตตัวเอง โดยให้ทำสมาธิให้แนบแน่นก่อน แล้วถอนจิตมาพิจารณาจิตโกรธ จิตโลภ แยกการทำงานของจิตในรายละเอียด ทำไปทำมาสามารถรู้จิตคนอื่นได้เสียอีก สามารถบอกได้ว่าศิษย์คนไหนปฏิบัติได้ขึ้นใจ บางสำนักก็กำหนดดูจิตของตัวเอง ให้เห็นเป็นดวงแก้วใสแจ๋วสวยงามอยู่ตรงหน้าหรือตรงท้อง แล้วย้ายดวงเหล่านี้ไปไว้ที่ไหนก็ได้ตามชอบใจ ในที่สุดก็เอามาไว้ในตัวเอง บางคนก็ให้เพ่งที่กลางกระหม่อม บางคนก็ให้เพ่งที่ท้ายทอย หรือที่ท้อง บางคนก็ให้เพ่งดูให้เห็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า หน้าตักเท่านี้เท่านั้น บางคนให้นิมนต์พระมาสวดแล้วฟังเสียงสวดมนต์เพื่อให้เกิดสมาธิ ที่ร้ายไปกว่านั้นก็ คือ การนั่งหลับตาภาวนาแล้วทำอภินิหารได้แปลกๆ เช่น บอกเลขใบหอยได้ต่างๆ หรือรักษาคนไข้ด้วยอำนาจจิต เป็นวิปัสสนาไปเสียก็มีมาก

พระธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ได้มีความง่ายตายอย่างทีกล่าวก้าวมาข้างต้น เรามีพระไตรปิฎกเป็นคัมภีร์ของพระพุทธศาสนา ดังนั้นอาจารย์ท่านใดสอนว่าให้ปฏิบัติสมาธิไปเถอะจะได้ความรู้แจ้งเองโดยไม่ต้องไปศึกษาพระธรรม อย่างนี้จะเรียกว่าเป็นสาธุศิษย์ของพระพุทธองค์ได้อย่างไร วิปัสสนาไม่ใช่สมถกรรมฐาน เพียงทำจิตให้สงบไม่ทำให้เกิดปัญญาแน่นอน ปัญญาของพระพุทธองค์เป็นปัญญาที่ทำให้ชีวิตพ้นไปจากความทุกข์ ด้วยเราทั้งหลายมีความโง่เป็นตัวปิดบังซ่อนเร้นความจริงของชีวิต ทำให้ต้องตกระกำลำบากกระเห่ร่อนอยู่ในวัฏฏะไม่มีที่สิ้นสุด ปัญญาของพระพุทธองค์สามารถทำลายความโง่ดังกล่าวได้ พระธรรมจึงเหมือนเป็นเข็มทิศและแผนที่ที่จะนำเราออกไปจากวัฏฏะได้ ผู้ใดไม่ได้ศึกษาพระธรรมอย่างถูกต้อง ไม่มีทางมีปัญญาพ้นทุกข์ได้แน่นอน

ธรรมอันมีอุปการะแก่วิปัสสนา ได้แก่ **สติมา สัมปะชาโน อาตาปี** คือผู้ต้องการเจริญวิปัสสนาจำเป็นต้องมีสติ มีปัญญาพิจารณา และมีความเพียร โดยวิธีไม่หนี ไม่สู้ ดูเฉยๆ ในการเจริญวิปัสสนาโดยทั่วไป ต้องอาศัยหลักคำสอนใน**สติปัฏฐาน 4** เป็นแม่บท เพราะสติปัฏฐานเป็นหนทางไปสู่มรรคผลนิพพาน เพราะฉะนั้นใครที่ยังปรารถนาการเกิดอยู่ จึงไม่ควรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เราควรรู้จักว่า **สติปัฏฐานมีความหมายอย่างไร** สติปัฏฐาน คือ รากฐานและที่ตั้งแห่งสติ เป็นรากฐานที่รองรับการกำหนดของสติอย่างประเสริฐ เพราะอารมณ์ของสติปัฏฐานนี้สามารถจะทำให้จิตดำเนินไปถึงมรรคผลนิพพานได้ สติปัฏฐานมี 4 ประการ คือ ทางกาย ทางเวทนา ทางจิต และทางธรรม เมื่อเจริญสติอยู่ในกายเรียกว่า **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เมื่อเจริญสติอยู่ในเวทนา เรียกว่า **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เมื่อเจริญสติอยู่กับจิต เรียกว่า **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** และเมื่อเจริญสติอยู่กับธรรมชาติที่เกิดขึ้น เรียกว่า **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

ไหนเราต้องเอาสติกำหนดในกาย เวทนา จิต และธรรม คำตอบคือ ในการพิจารณาทางวิปัสสนานั้น เราพิจารณารูปกับนามเท่านั้น สิ่งที่เห็นก่อนอื่นคือกายของเรา สติกำหนดว่า เป็นรูปอันเป็นการทำลาย**สุขวิปัสสนา**ว่างามว่าสวยว่าดีลงได้ เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในทำนองเดียวกัน เมื่อสติเจริญอยู่กับเวทนา คือ ความรู้สึกในอารมณ์อันเป็นนามธรรม ก็เป็นการทำลาย**สุขวิปัสสนา**ลงได้ เพราะอารมณ์ต่างๆ นั้นไม่เที่ยง แต่เราไปยึดถือว่าอารมณ์ที่เรารู้สึกหรือมองเห็นว่าเป็นสุข ความจริงนั้นสุขไม่มี เป็นสุขที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ใดก็ตามเจริญสติให้ตั้งมั่นอยู่กับจิตเข้าไปรู้เท่าทันจิต ก็จะสามารถนำจิตให้มีปัญญา เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำลาย**นิจวิปัสสนา**ที่หลงว่าเที่ยงว่าแน่นอนลงได้ ผู้ใดมีสติอยู่กับการเจริญในธรรมชาติที่มีความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไป รู้เท่าทันความจริง เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สามารถทำลาย**อัตตวิปัสสนา**ที่หลงว่า เป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา เป็นของ เรา เป็นของเขาลงได้ ฉะนั้น สติปัฏฐานจึงเป็นที่ตั้งของการกระทำสิ่งทีประเสริฐ คือ การทำลายวิปัสสนาทั้ง 4 ลงได้

ในสติปัฏฐาน 4 เป็นได้ทั้งสมณะ (คือสมาธิ) และวิปัสสนา เพราะในข้อกายนุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น มีทั้งเรื่องกำหนดลมหายใจเข้าออกชื่อ อานาปานบรรพ มีเรื่องกิริยาท่าทางในอิริยาปถบรรพ ว่าด้วยเรื่องอิริยาบถใหญ่ และสัมปชัญญะบรรพ ว่าด้วยอิริยาบถย่อยให้กำหนดในสมาธิได้ สติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนาจะได้อธิบายต่อไป แท้จริงแล้ว สติปัฏฐานคือขั้น 5 นั้นเอง แต่เมื่อเป็นเรื่องของวิปัสสนา จึงเปลี่ยนเป็นรูปเป็นนาม เพื่อมิให้ยึดติดกับความรู้สึกว่าเป็นเรา เป็นเขา เป็นสวย เป็นงาม จึงต้องมีการปฏิบัติอยู่กับความจริง คือ รูป-นาม เป็นรูปธรรมและนามธรรม ต้องมีอารมณ์เป็นรูป เป็นนามอยู่ตลอดเวลาด้วยการเจริญอยู่บนฐานทั้ง 4 อย่างดังนี้

1. **กาย** คือ ศีรษะจรดปลายเท้า อวัยวะที่เราเห็นรวมทั้งแขน ขา หู ตา จมูก ผม ตลอดไปจนอวัยวะน้อยใหญ่ ภายในมีตับ ไต ไข่ พุง ฯลฯ เป็นรูปทั้งนั้น
2. **เวทนา** คือ การเสวยอารมณ์ เห็นแล้วเป็นสุข เป็นทุกข์ ได้ยินแล้วเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉยๆ ไม่มีรูปให้เห็น เวทนาจึงเป็นนาม
3. **จิต** คือ ความรู้สึกนึกคิด เข้าใจ ไม่มีรูปให้เห็น ให้จับต้องได้ จึงเป็นนาม
4. **ธรรม** คือ ธรรมชาติ เป็นได้ทั้งรูป เป็นได้ทั้งนาม

การที่เอาสติปัฏฐานมากำหนด เพราะว่าสติปัฏฐานเป็นฐานที่ให้เจริญรูป เจริญนาม เพราะเป็นฐานที่ตั้งบนความจริงได้ รูป-นามก็คือขั้น 5 นั้นอยู่กับความจริง เกิดขึ้นที่ไหน ที่กายคือรูป ที่เวทนาคือนาม ที่จิตคือนาม และที่ธรรมก็มีทั้งรูปและนาม จึงไม่มีขั้น 5 เพราะมีแต่รูปกับ

นามเท่านั้น ที่ไม่มีชั้น 5 ก็เพราะว่าการมีชั้นนั้นเป็นทุกข์ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า **ทุกข์**
เสมอด้วยชั้นนั้นไม่มี

สติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนาจะต้องไม่กำหนดที่ตั้งแห่งสติตายตัว ต้องให้เป็นไปตาม
เหตุปัจจัย สติปัฏฐาน 4 หมายถึงที่ตั้งแห่งสติเพื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 4 แห่ง ได้แก่ กาย
เวทนา จิต และธรรม สติแปลว่าการระลึกชอบ มีความหมายไปในทางกุศล เพราะฉะนั้นเมื่อใดที่
บุคคลใดประกอบกรรมชั่ว นับได้ว่าบุคคลผู้นั้นขาดสติ การตั้งมั่นของสติเพื่อวิปัสสนานั้นจะมีฐาน
ที่ตั้งทั้ง 4 แห่งตามเหตุปัจจัย คือ ไม่สามารถกำหนดได้ล่วงหน้าว่า จะให้สติตั้งอยู่บนฐานใด เพราะ
ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มากระทบ ได้แก่ ปัจจุบันธรรมโดยรอบ ซึ่งอาจเข้ามาทางทวารใดทวารหนึ่งก็ได้ คือ
ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ประเด็นนี้เป็นจุดสำคัญของนักปฏิบัติธรรม เพราะมีหลายสำนักสอน
ให้เลือกกำหนดสติปัฏฐาน ณ ฐานใดฐานหนึ่งได้ เช่น การทำอานาปานสติภาวนา กำหนดลม
หายใจเข้าลมหายใจออก ให้ถือว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในส่วนพิจารณากาย คือ กาย
ยานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตรงนี้คงเป็นวิปัสสนาไม่ได้ แต่เป็นสติปัฏฐานส่วนที่เป็นสมถะไม่ใช่
วิปัสสนา ไม่เป็นปัญญา ก็เพราะเราไปกำหนดที่ตั้งตายตัวให้สติ จึงเป็นการปฏิบัติสมาธิบนสติปัฏ
ฐาน ไม่ใช่วิปัสสนากรรมฐานแต่ประการใด การปฏิบัติสมาธิบนสติปัฏฐานก็จะมีอันสงฆ์เหมือน
การปฏิบัติสมถกรรมฐานทั่วไป คือ ได้อารมณ์อันสงบสบาย แต่ไม่มีทางถอดถอนความยึดมั่นถือ
มั่นในตัวเราของเรา เรียกว่า **สักกายทิฏฐิ**

ปัจจุบันธรรม ได้แก่ สิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเป็นไปตามสภาวะธรรม ไม่ได้เกิดขึ้นตามใจ
ปรารถนาของเรา การเห็นความจริงของชีวิต จึงไม่อาจกำหนดที่ผ่านของอารมณ์ได้ล่วงหน้า เช่น
ให้กำหนดที่กายอย่างเดียว หรือดูที่จิตอย่างเดียว เป็นต้น เพราะปัจจุบันอารมณ์เกิดขึ้นมาได้ทุก
ทิศทุกทาง เพราะฉะนั้นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง จึงต้องกำหนดรูปรูปนามเป็นอารมณ์
ฐานที่ตั้งแห่งสติจะเกิดขึ้นเอง คือ อารมณ์การรับรู้ของจิตอาจเกิดขึ้นที่กาย เวทนา จิต และธรรม
สลับกันไปตามสภาวะธรรมที่อยู่รอบตัว เช่น สติเข้าไปกำหนดรู้ที่กาย ก็ให้รู้ว่าเป็นรูป ไม่ใช่เรา ไม่ใช่
สัตว์ ไม่ใช่บุคคล และตามรู้ปริยายใหญ่ 4 ประการ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน (กายานุปัสสนาสติ
ปัฏฐาน) ถ้ามีการเสวยอารมณ์เป็นสุขเป็นทุกข์ ให้กำหนดรู้ว่าอารมณ์ที่มากระทบเป็นนามรู้เท่านั้น
ไม่ใช่คนหรือสัตว์รู้ (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เมื่อใดที่มีการรับรู้ของจิตทำให้ได้เห็น ได้ยิน ได้
กลิ่น ได้รู้รส และได้ถูกต้องสัมผัส อาจทำให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะ โดยเฉพาะความฟุ้งซ่านต่างๆ
ให้กำหนดรู้ว่าเป็นการกระทำของนามธรรม ไม่ใช่ตัวเรา ตัวเขา และเป็นนามรู้ ไม่ใช่ใครรู้ (จิตตา
नुปัสสนาสติปัฏฐาน) และสุดท้ายเป็นการกระทบของธรรมชาติรอบตัว ทั้งที่เป็นรูปธรรม และ
นามธรรม (ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ให้กำหนดว่าเป็นนามหรือเป็นรูปเท่านั้น โดยเฉพาะการ

เกิดของนิวรรณ์ 5 ได้แก่ (1) ความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส (กามฉันทะ) (2) ความพยายาม (3) ความง่วงนอน (ถีนมิทระ) (4) ความฟุ้งซ่านรำคาญ (อุทัจจกุกุจจะ) และ (5) ความลึกลับสงสัย (วิจิกิจจา) อารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา โดยไม่สามารถควบคุมได้เลย จึงควรกำหนดรู้เฉยๆ ไม่หนี ไม่สู้ ดูเฉยๆ เท่านั้น

สรุปได้ว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่เป็นวิปัสสนา ไม่สามารถกำหนดฐานที่ตั้งได้ล่วงหน้า และมีการกำหนดรูป-นามเท่านั้น ที่เป็นวิธีเจริญสติปัฏฐานที่ตรงต่อความเป็นจริงของชีวิต และทำให้แจ้งในพระนิพพานได้ในที่สุด วัตถุประสงค์แห่งการเจริญวิปัสสนา หรือการเจริญสติปัฏฐาน (ซึ่งมีความหมายอย่างเดียวกัน) จะต้องเป็นไปเพื่อละวิปลาสธรรม สัตถุวิปลาส (จำผิด) ทิฏฐิวิปลาส (เห็นผิด) และจิตตวิปลาส (เข้าใจผิด) ทั้งปวง อานิสงส์แห่งสติปัฏฐานมี 5 ประการคือ

1. สัตว์ทั้งหลายจะบริสุทธ์หมดจดจากกิเลสได้ ก็อาศัยหนทางนี้
2. จะละความโศก ความร่ำไห้ได้ ก็อาศัยหนทางนี้
3. ความทุกข์ทางกาย ความทุกข์ทางใจจะอัสดงคต ดับไปอย่างสนิท ก็อาศัยหนทางนี้
4. จะบรรลุดุธรรมที่ควรบรรลุ คือ อริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 หรือมรรค 4 ผล 4 ก็อาศัยหนทางนี้
5. จะกระทำพระนิพพานให้แจ้งก็อาศัยหนทางนี้ หนทางนี้คือสติปัฏฐาน 4

พุทธศาสนิกชนทั้งหลายที่ยังมีความเคลือบแคลงสงสัยในวิธีการปฏิบัติเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ขอให้พิจารณาปัญญาญาณที่จะต้องเกิดแก่ผู้บำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน โดยลำดับ มี 16 ญาณ ได้แก่ นามรูปปริจเจตญาณ จนถึงญาณ 16 ได้แก่ ปัจจเวกขณญาณ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ได้ผล จะต้องได้ **นามรูปปริจเจตญาณ** เป็นอันดับแรก ได้แก่ ต้องสามารถแยกแยะนามได้ มีญาณหยั่งรู้ว่าสิ่งทั้งหลายในโลกมีเพียงรูปและนามเท่านั้น อีกทั้งต้องสามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งใดเป็นรูปสิ่งใดเป็นนามอย่างถูกต้อง ถ้าแนวทางปฏิบัติของท่านไม่เป็นไปตามแนวทางนี้ ไม่เรียกว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เรียบเรียงจากเอกสารมูลนิธิพระอภิธรรมมูลนิธิ

27 กันยายน 2542