

# วิปัสสนา คือ วิถีชีวิตของผู้มีปัญญา

## Vipassana – the insight practice for great wisdom

รศ.ดร.ประพันธ์ เศวตนันท์

การปฏิบัติธรรม คือ การทำให้เกิดบุญและกุศลแก่ตนเอง การทำบุญ คือ การชำระล้างจิตใจให้สะอาดปราศจากกิเลส อันได้แก่ โภคะ โทสะ และโมหะ ส่วนกุศลหมายถึงเจตนาที่จะตัดบาปกรรม คือ กิเลสความชั่วร้ายทั้งปวง บุญและกุศลจึงมีความหมายไม่แตกต่างกัน ซึ่งในทางพุทธศาสนา การทำให้เกิดบุญกุศลสามารถทำได้ 3 ทางด้วยกัน ได้แก่

1. **การให้ทาน** คือ การให้สิ่งของที่สมควรและจำเป็นแก่ผู้รับ เพื่อให้เขามีความสุขและในขณะเดียวกัน ทำให้ผู้ให้สามารถลดความตระหนี่ที่มีอยู่ในใจตนเอง การให้ทานยังหมายถึง การให้ออย่างอื่น ๆ ซึ่งไม่ใช่วัตถุสิ่งของ ซึ่งในพระพุทธศาสนา ถือว่าได้บุญกุศลยิ่งกว่าการให้วัตถุสิ่งของด้วยซ้ำไป ได้แก่ การให้อภัยซึ่งกันและกัน และการให้ธรรมะเพื่อให้ผู้ได้รับเกิดปัญญา เป็นต้น ซึ่งในประการหลังนี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า **ธรรมทานเป็นทานที่เลิศกว่าการให้ทานทั้งปวง** นอกจากนี้มีการให้ในส่วนของบุญ โดยการอุทิศส่วนกุศลผลบุญให้แก่ผู้อื่นที่ล่วงลับไปแล้ว และที่ยังมีชีวิตอยู่ เป็นต้น อานิสงส์ของการให้ทานที่สำคัญ คือ ไม่อดอยาก เป็นที่มาแห่งโภคทรัพย์ทั้งปวง ผู้ให้ย่อมได้รับความสุข และเป็นที่ยรักของคนหมู่มาก เป็นต้น การให้ทานจึงเป็นด้านแรกให้ผู้เริ่มปฏิบัติธรรมต้องทำให้เกิดขึ้น การให้ทานจะมีผลมากจะต้องประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ประการคือ (1) วัตถุทานต้องไม่เลวไปกว่าสิ่งของที่ตนใช้สอย และต้องได้มาโดยสุจริต (2) ผู้ให้ต้องมีความเต็มใจจะให้ และ (3) ผู้รับเป็นคนดีมีคุณธรรม
2. **การถือศีล** หมายถึงการมีปกติเว้นจากกายทุจริต 3 ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม และการมีปกติเว้นจากวจีทุจริต 4 ได้แก่ การพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ การถือศีลเป็นการขจัดกิเลสอย่างหยาบ ซึ่งแสดงออกได้ทางกายและวาจา ดังกล่าว ผู้ใดปฏิบัติธรรมโดยเน้นการถือศีล ก็สามารถเป็นผู้ไม่ล่วงเกินผู้อื่น จึงทำให้สังคมมีปรกติสุข พระภิกษุมีศีล 227 ข้อ สามเณรมีศีล 10 ข้อ และผู้เจริญในธรรมทั่วไปมีศีล 5 ข้อ ศีลเปรียบเสมือนอาคาร ใสบ้างดีกว่าไม่ใสบ้าง ผู้ใดมีศีลย่อมมีความสุขกายสบายใจ ไม่ต้องกลัวผู้ใดมาล่วงเกิน เพราะการไม่ล่วงเกินผู้อื่น

ผู้อื่นย่อมไม่ล่วงเกินเราเช่นเดียวกัน การรักษาศีลจึงได้บุญ เพราะผู้ปฏิบัติมีกายและวาจาสุจริตนั่นเอง

3. **ภาวนา** หมายถึงการอบรมความเจริญให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง บุญกุศลทั้งหลายเจริญขึ้นได้ด้วยการหมั่นปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ การศึกษาพระธรรมโดยไม่ปฏิบัติ ทำให้ขาดบุญกุศลในส่วนของภาวนา พระพุทธศาสนาแบ่งการภาวนาออกเป็น 2 อย่าง ได้แก่ (1) **สมถกรรมฐาน** และ(2) **วิปัสสนากรรมฐาน** ซึ่งทั้ง 2 วิธีมีความหมายแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง

สมถกรรมฐานคือ การทำสมาธิ (ในที่นี้หมายถึง สัมมาสมาธิ อย่างเดียว) พระพุทธองค์ได้แบ่งการทำสมาธิออกเป็น 40 วิธี เพื่อให้เหมาะแก่จริตของแต่ละบุคคล ได้แก่ อสุภกรรมฐาน 10 อนุสสติกรรมฐาน 10 กสิณ 10 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 จตุธาตวัญฐาน 1 พรหมวิหาร 4 ครอบ 4 รวมทั้งสิ้น 40 วิธีพอดี หลักการทำสมาธิโดยทั่วไป คือ การทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ก็ทำให้เกิดความสงบ เกิดปีติ จึงสามารถขจัดความฟุ้งซ่านได้ จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ตลอดเวลา จิตว่างจึงไม่มีในโลก การให้จิตตั้งมั่น จึงเท่ากับเราทำให้จิตได้พักผ่อนเสียบ้าง เช่น กำหนดคำภาวนาพุทโธ สัมมาอรหัง โอมหังวันโทะนะโมพุททายะ ยุบหนอพองหนอ นะมะพะทะ หรือการเพ่งกสิณต่างๆ ที่นิยมกันมากที่สุดคือ อานาปานานุสสติกรรมฐาน คือ การระคองจิตให้ตามรู้การเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้าลมหายใจออก ซึ่งถือเป็นการทำสมาธิที่สะดวกทำได้ทั่วไป แต่อาจไม่ถูกจริตสำหรับคนบางคนก็ได้

ผลพลอยได้ของการทำสมาธิ คือ ทำให้เกิดฌานต่างๆ ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงปัญจฌาน และผู้ใดมีสมาธิอย่างแน่นหนา จะมีอำนาจเหนือธรรมดา คือ ได้อิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆ อย่างไรก็ตาม ประโยชน์ของการทำสมาธิในเบื้องต้นคือ การขจัดกิเลสอย่างกลาง ได้แก่ การขจัดสายของจิตที่ฟุ้งซ่านนึกคิดไปในเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านมาแล้ว และที่ยังไม่เกิดขึ้น ศีลไม่สามารถขจัดความฟุ้งซ่าน แม้แต่พระก็ยังมิฟุ้งอยู่ตลอดเวลา จึงต้องทำสมาธิ ในปัจจุบันซึ่งประชาชนมีชีวิตที่เร่งรัดมีการแข่งขันกันอย่างเอาเป็นเอาตาย ถ้าปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปตามกระแสกิเลส โดยไม่พยายามควบคุมจิตใจตนเอง ในที่สุดมนุษย์แต่ละคนต้องเป็นบ้า หรืออย่างน้อยเป็นโรคจิตเสื่อม ชาวในหน้าหนังสือพิมพ์เป็นข้อพิสูจน์ได้ดีว่า มนุษย์ในปัจจุบันมีความโหดเหี้ยมมากขึ้นทุกที และมีความเมตตาต่อกันน้อยลงไปมาก

แต่ถึงจะทำสมาธิได้เก่งอย่างไรก็ตาม ก็ยังไม่อาจพ้นทุกข์ได้ เพราะกิเลสอย่างละเอียดได้แก่ ตัวโมหะอวิชชา ยังไม่ได้ถูกกำจัดลงไป โมหะอวิชชาคือตัวที่ทำให้เราโง่ เป็นกิเลสที่ตกตะกอนในจิตใจของเรา ทำให้ชีวิตของทุกคนตกอยู่ในต้นหาอุปาทาน คิดว่าชีวิตเป็นของดีมีความสุข แต่พระพุทธองค์ได้สอนว่า **ทุกข์เสมอด้วยขันธ์นั้นไม่มี** การทำลายโมหะอวิชชาให้ได้โดยเด็ดขาด คือ การไม่เกิดเพียงประการเดียว เพราะการเกิดนั้นเป็นทุกข์ เมื่อมีเกิดก็ตามมาด้วยทุกข์ ภัยไข้เจ็บต่างๆ มีความเสื่อมถอย และต้องตายไป และต้องเวียนมาเกิดใหม่ ซึ่งก็ไม่แน่เสมอไปว่าตัวเองจะได้มาเกิดเป็นมนุษย์อีกหรือไม่ โมหะอวิชชาเป็นตัวทำให้มีการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ตลอดเวลาไปโดยไม่จบสิ้น โมหะอวิชชาเป็นตัวโง่ เป็นความมืดบอดในชีวิต การทำให้ความมืดหมดไป ก็โดยการนำความสว่างมาแทนที่ ความสว่างนั้นคือ **ปัญญา** ปัญญามี 3 ชนิดได้แก่ (1) สุตมยปัญญา (2) จินตามยปัญญา และ (3) ภาวนามยปัญญา สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการศึกษา จินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุผล และ ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ โดยปกติปัญญาจะต้องเกิดจากการเรียนรู้ก่อน คือ การเรียนรู้ว่า ชีวิตที่แท้จริงคืออะไร เมื่อจิตยอมรับความจริงนั้น ก็นำความจริงนั้นไปพิสูจน์จนเกิดการรู้แจ้ง รู้จริง และรู้ชัด เราจึงเห็นได้ว่า การทำสมาธิไม่สามารถปราบโมหะอวิชชาได้แน่นอน

บุคคลใดมีวาสนาบารมีสะสมมาในอดีต ในชาตินี้มีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาที่มั่นคง มีจิตมุ่งตรงต่อพระนิพพาน ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถือเอารูปนามหรือขันธ์ห้า เป็นอารมณ์อยู่อย่างสม่ำเสมอ ในไม่ช้าเมื่ออินทรีย์ทั้ง 5 ถึงความพร้อมเพรียงพร้อมมีสติกำหนดอยู่เสมอ ญาณปัญญา ย่อมต้องเกิดขึ้นแก่ตนเองแน่นอน ญาณปัญญาจะเกิดขึ้นเป็นขั้นๆ ไปตามลำดับ เริ่มจากนามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจัยปริคคหญาณ สัมมสนญาณ อุทัพพญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารุเบกขาญาณ อนุลอมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ และปัจเจกขณญาณ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

การมีปัญญาจะต้องอาศัย**สติ** เป็นเครื่องระลึกขันธ์ห้าเพื่อทำลายโมหะ เป็นฐานแห่งการทำปัญญาให้เกิดขึ้นในชีวิตเรา **ปัญญา** เป็นตัวทำลายอวิชชา หรือที่เรามักเรียกรวมกันว่า **สติสัมปชัญญะ** ตัวสัมปชัญญะคือ ตัวปัญญานั้นเอง สติเป็นตัวระลึกขันธ์ห้าปัญญาเป็นตัวตัดเพื่อทำลายความโง่ที่อยู่ในชั้นธสันดานของอนุสัยกิเลสให้หมดไป ชีวิตจึงจะหลุดจากอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ได้

**วิปัสสนา** เป็นชื่อของปัญญา ซึ่งเกิดขึ้นเองไม่ได้ นั่งหลับตาแล้วเกิดปัญญาไม่ได้แน่นอน การอบรมตัวเองให้เกิดปัญญา ทำให้เรารู้เท่าทันว่าสภาพธรรมชาติที่เกิดขึ้น รู้ว่าธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร คือ ทุกสิ่งทุกอย่างตกอยู่ภายใต้กฎแห่งธรรมชาติที่ล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การทำปัญญาให้เกิดขึ้นทำให้เราเข้าใจได้ว่า ทำไมพระพุทธองค์จึงตรัสว่า ในโลกนี้ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ซึ่งก่อนที่เราจะเข้าใจจะต้องศึกษาก่อนว่า **ชีวิต คือ อะไร**

ชีวิต คือ สิ่งที่เกิดขึ้นมาด้วยเหตุและด้วยปัจจัยแวดล้อมที่เหมาะสม คือ คือสตรีมีระดูงาม มีการผสมระหว่างเพศ และมีสัตว์ที่ตายมาปฏิสนธิ ไม่มีพ่อแม่คนใดบังคับให้มีบุตรได้ถ้าเหตุปัจจัยไม่พอเหมาะ ลักษณะที่แท้จริงของชีวิตมีส่วนประกอบ 5 อย่าง หรือที่พระพุทธองค์เรียกว่า **ขันธ์ 5** ขันธ์ แปลว่า หมวด หรือกอง ได้แก่ (1) รูป คือ สิ่งที่มีมองเห็นได้ทางตา (2) เวทนา คือ การเสวยอารมณ์เป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง หรือรู้สึกเฉยๆ (3) สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ (4) สังขาร คือ ธรรมชาติที่มีการปรุงแต่ง ระหว่างจิต เจตสิก และรูป และ (5) วิญญาณ ซึ่งแปลว่าจิต คือ ตัวรู้อารมณ์ อารมณ์คือ สิ่งที่เกิดรู้ สรุปโดยย่อก็คือ ชีวิตประกอบด้วยรูปธรรม 1 กอง และนามธรรม 4 กอง หรือสรุปได้ว่า **ชีวิตคือรูปนามขันธ์ 5** นั่นเอง

การรู้อองค์ประกอบของชีวิต เป็นพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ชีวิตเป็นการมาประชุมกันชั่วคราวของรูปและนาม ตราบใดที่เรายังมีโมหะอวิชชาอยู่ในขันธสันดาน รูปและนามย่อมมาประชุมกันครั้งแล้วครั้งเล่า สร้างภพสร้างชาติให้แก่ชีวิตอย่างต่อเนื่องไม่มีวันสิ้นสุด การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ หนทางดำเนินของผู้ประสงค์จะไม่เกิด เพื่อต้องการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง แต่ผู้ใดต้องการเกิดมาเสวยอารมณ์สุขวิปัสสนา มุ่งปรารถนาสุคติภูมิเป็นที่ตั้ง ควรเจริญสมาธิเป็นสำคัญ ก็จะได้รับอานิสงส์ดังกล่าวสมความตั้งใจอย่างแน่นอน

หลักของวิปัสสนาคือ การตามรู้ธรรมชาติที่เป็นจริงของชีวิต ว่ามีอะไรเกิดขึ้น เมื่อรู้แล้ว หนี ไม่สู้ ดูเฉยๆ วิปัสสนาจึงเป็นการเผชิญภัย ต่างกับการทำสมาธิที่จะแก้ปัญหาโดยการหนีภัย คือ หนีจากอารมณ์ไม่พอใจ มาอยู่กับอารมณ์ที่พอใจ วิปัสสนาเป็นพุทธวิธีเผชิญปัญหา ได้แก่ การมีปัญญาตามรู้ว่า ในขณะที่นั้นเกิดอารมณ์พอใจหรือไม่พอใจ ในเมื่อวิปัสสนาคือ การตามรู้ธรรมชาติที่เป็นจริงของชีวิต การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นกิจกรรมของชีวิตในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าเราจะอยู่ในท่านั่ง ยืน เดิน หรือนอน แต่การจะสามารถระลึกได้ว่า ขณะนี้อะไรเกิดขึ้นจะต้องเกิด **สติ** ขึ้นแก่ชีวิตก่อน สติเกิดขึ้นแล้ว **ปัญญา** จึงมีโอกาสเกิดขึ้นได้ในภายหลัง สติและปัญญา จึงเป็นกุศลจิตที่ต้องเกิดร่วมกันเสมอ

การเกิดของสติในชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้ในฐานที่ตั้ง 4 แห่ง ได้แก่ กาย เวทนา จิต และ ธรรม สติจะเกิดขึ้นบนฐานใดไม่มีผู้ใดบังคับบัญชาได้ คำว่า **สติปัญญา** หมายถึงที่ตั้งของสติ เมื่อสติเกิดขึ้นที่กาย จึงเรียกว่า **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** บางครั้งสติตั้งอยู่ในอารมณ์ต่างๆ ทั้งพอใจและไม่พอใจ เรียกว่า **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** บางครั้งสติตั้งมั่นอยู่กับความนึกคิด ไตร่ตรอง เรียกว่า **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** และบางที่สติเกิดขึ้นในธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นได้กับทั้ง รูปและนาม อาทิเช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ฟุ้งซ่าน ง่วงเหงาหาวนอน เป็นต้น ล้วนเป็น ธรรมชาติที่ไม่มีใครบังคับบัญชาได้ เรียกว่า **ธมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** สรุปได้ว่า ในชีวิตเรามีที่ตั้งแห่งสติเพียง 4 แห่งเท่านั้น เรียกว่า **สติปัฏฐาน 4** (the four Foundations of Mindfulness)

สติปัฏฐาน 4 จึงหมายถึงฐานที่ตั้งแห่งสติเพื่อปฏิบัติวิปัสสนา 4 แห่ง ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม สติ แปลว่า การระลึกชอบ มีความหมายในทางกุศล เพราะฉะนั้นผู้ใดประกอบกรรมชั่ว นับได้ว่าบุคคลผู้นั้นขาดสติ การตั้งมั่นของสติเพื่อวิปัสสนานั้น จะมีฐานที่ตั้งทั้ง 4 แห่งตามเหตุ ปัจจัย คือไม่สามารถกำหนดได้ล่วงหน้าว่า จะให้สติตั้งอยู่บนฐานใด เพราะขึ้นอยู่กับสิ่งที่มากระทบ ได้แก่ ปัจจุบันธรรมโดยรอบ ซึ่งอาจเข้ามาทางทวารใดทวารหนึ่งก็ได้ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ความเข้าใจในหลักธรรมดังกล่าวนี้อย่างถูกต้อง เป็นเงื่อนไขสำคัญก่อนการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานของนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เพราะสำนักปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มักสอนว่า ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกกำหนดสติปัฏฐาน ณ ฐานใดฐานหนึ่งได้ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง เช่น การสอนว่าการทำอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ให้ถือว่าเป็นการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานทางกายที่เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่ที่จริงอานาปานสติภาวนาเป็น วิธีการทำสมาธิ ไม่ใช่วิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติตามแนวนี้พึงได้เพียงอารมณ์อันสงบสบายเท่านั้น แต่ไม่มีทางถอดถอนความยึดมั่นในตัวของเรา (สักกายทิฏฐิ) ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ข้อ สำคัญของการทำวิปัสสนากรรมฐาน

ปัจจุบันธรรม ได้แก่ สิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเป็นไปตามสภาวธรรม ไม่ได้เกิดขึ้นตามใจปรารถนาของเรา การเห็นความจริงของชีวิต จึงไม่อาจกำหนดที่ผ่านของอารมณ์ได้ล่วงหน้า เช่น ให้กำหนดที่กายอย่างเดียว หรือดูที่จิตอย่างเดียว เป็นต้น เพราะปัจจุบันอารมณ์ที่เกิดขึ้น มาได้ทุกทิศทุกทาง เพราะฉะนั้นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง จึงต้องกำหนดรูป-นามเป็นอารมณ์ เมื่อได้กำหนดรูป-นามเป็นอารมณ์ ฐานที่ตั้งแห่งสติจะเกิดขึ้นเอง คือ อารมณ์การรับรู้ของจิตอาจเกิดขึ้นที่กาย เวทนา จิต และธรรม สลับกันไปตามสภาวธรรมที่อยู่รอบตัว เช่น สติเข้าไปกำหนดรู้ที่กาย ก็ให้รู้ว่าเป็นรูป ไม่ใช่เราไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคล และตามรู้วิริยาบถใหญ่ 4 ประการได้แก่ ยืน

เดิน นั่ง นอน (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ถ้ามีกายเสวยอารมณ์เป็นสุขเป็นทุกข์ ให้สักแต่รู้ว่าเป็น อารมณ์ที่มากระทบเป็นนามรู้เท่านั้น ไม่ใช่คนหรือสัตว์รู้ (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เมื่อใดที่มีการรับรู้ของจิตทำให้ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ร่ำรส และได้ถูกต้องสัมผัส อาจทำให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความฟุ้งซ่านต่างๆ ให้สักแต่รู้ว่าเป็นการกระทบของนามธรรม ไม่ใช่ตัว เรา ตัวเขา และเป็นนามรู้ ไม่ใช่ใครรู้ (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) และสุดท้ายเป็นการกระทบของ ธรรมชาตียรอบตัว ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม (ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ให้กำหนดรู้ว่าเป็น นามหรือรูปเท่านั้น โดยเฉพาะการเกิดนิรวรรณ 5 ได้แก่ (1) กามฉันทะ คือความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส (2) ความพยาบาท คือ ความขัดเคืองแค้นใจ (3) ถีนมิทธะ คือ ความหดหู่และเชื่อง ซึม (4) อุทธัจจกุกกุกจะ คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญ ร้อนใจ กลุ้มกังวล และ (5) วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา โดยเราจะไม่สามารถควบคุมได้เลย จึงควร กำหนดนามรู้เฉยๆ ไม่ต้องหนี ไม่คิดต่อสู้อย่างไรก็ตาม การเจริญสติปัฏฐาน 4 นั้นจึงไม่สามารถ กำหนดฐานที่ตั้งได้ล่วงหน้า และการกำหนดรูป-นามเท่านั้นที่เป็นวิधिเจริญสติปัฏฐานที่ตรงต่อ ความเป็นจริงของชีวิต และทำให้แจ้งในพระนิพพานได้ในที่สุด บุญชนทั่วไปจะไม่ค่อยรู้ว่าในชีวิตมี อะไรเกิดขึ้น เพราะชีวิตของเขามักไม่สามารถตั้งมั่นอยู่ได้ในปัจจุบัน ทำให้สติเกิดขึ้นไม่ได้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง จึงต้องถึงพร้อมไปด้วยองค์ธรรม 3 ประการ คือ **สติมา สมาธิมา ปัญญาเกิด** ได้แก่ มีการระลึกถึงว่าอะไรเกิดขึ้น เมื่อรู้แล้วใช้ปัญญาตัดออกไปให้ พันตัว มีปัญญารู้ว่า ปากฎการณที่เกิดขึ้นนั้นเกิดกับรูปหรือนามเท่านั้น ไม่ได้เกิดกับตัวเรา และ ต้องมีความพยายามมุ่งมั่นในการทำลายตัวกิเลสตัณหาที่แทรกเข้ามาในชีวิตของเราอยู่ตลอดเวลา ทุกนาทีโดยไม่มีการหยุดพัก การเจริญสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นทางสายเดียว และเป็นทางสายเอก เพื่อให้ชีวิตของเราพ้นจากสังสารวัฏโดยเด็ดขาด ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป และกุศลที่ ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เรียกว่า **วิวิญญคามินีกุศล**

วิปัสสนากรรมฐานในทางปฏิบัติ คือ การสร้างความสันตให้แก่ตนเองในการพิจารณา ธรรมชาตียที่เกิดขึ้นรอบตัวได้อย่างถูกต้อง เรียกว่า **โยนิโสมนสิการ** ได้แก่ การมีสติตามรู้อารมณ์ที่ เกิดขึ้น และมีปัญญาตัดสินว่ามีอะไรเกิดขึ้นได้ถูกต้องตรงต่อความเป็นจริง ผู้ใดต้องการมีโยนิโสมนสิการ จำเป็นต้องเรียนรู้สิ่งที่เรียกว่า **ภูมिवิปัสสนา** ให้แม่นยำ เมื่อมีสติตั้งอยู่ในปัจจุบัน ให้ระลึก รู้ว่า อะไรเกิดขึ้นทางกาย เวทนา จิต และธรรม ดังนี้คือ

1. อริยาบทหลัก ได้แก่ การเดิน ยืน นั่ง นอน อริยาบทเหล่านี้เป็นรูป ให้กำหนดรูปเดิน รูปยืน รูปนั่ง รูปนอน ในการกำหนดให้กำหนดอาการที่เดิน อาการนั่ง อาการยืน

อาการนอน ไม่ใช่กำหนดที่ทำนั่ง ทำยืน ทำเดิน หรือทำนอน ซึ่งไม่ถูกต้อง การมีสติอยู่กับกายอย่างมีปัญญา ทำให้ทำลายความรู้สึกที่ว่า ฉันนั่ง ฉันยืน ฉันเดิน หรือฉันนอน เป็นการทำลายสักกายทิฐิ ปราภฏการณเหล่านี้เกิดขึ้นในกาย

2. เมื่อมีการเสวยอารมณ์ เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง พออารมณ์เข้ามากระทบ (ผัสสะ) ถ้าพอใจก็เป็นสุข ถ้าไม่พอใจก็เป็นทุกข์ มีความรู้สึกว่าเป็นฉันรู้สึกตลอดเวลา ผู้มีปัญญาจะมีสติระลึกได้ทันว่า นามรู้สึก ไม่ใช่เรารู้สึก การเสวยอารมณ์ทางใจอื่นๆ ได้แก่ รู้สึกทุกข์ เจ็บปวด เมื่อย รัก เกลียด ชอบ ชัง ล้วนเป็นธรรมชาติของสติที่เกิดขึ้นในเวทนาทั้งสิ้น ให้กำหนดตามอาการที่รู้สึก เช่น นามทุกข์ นามปวด นามเมื่อย นามชัง เป็นต้น
3. จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ทุกเรื่อง เมื่อจิตรู้อารมณ์ ในปัจจุบัน อดีต และอนาคต ผู้มีปัญญาจะมีสติระลึกได้ทันว่า นามรู้ ไม่ใช่เรารู้ เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นในจิต
4. ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ฟุ้งซ่าน ง่วงนอน ล้วนเป็นธรรมชาติทั้งสิ้น เช่น มีความร้อนปรากฏขึ้น ผู้ไม่มีปัญญาย่อมเข้าใจเอาเองว่า ฉันร้อน แต่ที่จริงรูปร้อน ไม่ใช่เราร้อน หรือเวลามีอาการฟุ้งซ่าน มักเข้าใจว่า ฉันฟุ้ง ความจริงสิ่งที่เกิดขึ้น คือ นามฟุ้ง รสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด จืด ซึ่งรู้สึกได้ทางลิ้น คนทั่วไปเข้าใจว่า เป็นตัวเราเปรี้ยว เราหวาน แต่ที่จริงเป็นรูปเปรี้ยว รูปหวาน รูปเค็ม รูปเผ็ด รูปจืด ธรรมชาติที่มากระทบทางจมูก ได้แก่ ความเหม็น ความหอม ควรจะมีปัญญากำหนดรูปเหม็น รูปหอม ไม่ใช่เราเหม็น หรือเราหอม ในกลุ่มนี้เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นในธรรมชาติทั้งปวง

มีคำถามว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะกระทำเมื่อใด นานเท่าไร คำตอบคือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผล ต้องปฏิบัติในทุกอิริยาบถ ทุกอารมณ์ที่ได้รับกระทบตลอด 24 ชั่วโมง วิปัสสนาไม่ใช่การทำสมาธิที่สามารถเลือกที่ปฏิบัติ และกำหนดเวลาได้ตายตัว วิปัสสนาเป็นวิถีทางแห่งการดำเนินชีวิตของผู้มีปัญญา สยามประลองอารมณ์เพื่อฝึกความไวของสติ คือชีวิตประจำวันของเราทุกรูปทุกนาม ซึ่งมีโลภะ โทสะ และโมหะ เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตอยู่ตลอดเวลา หลักสูตรการฝึกวิปัสสนาจำเป็นต้องถึงพร้อมด้วยสติ และปัญญา เพราะปัญญาเกิดขึ้นโดยโดดเดี่ยวไม่ได้อย่างเด็ดขาด **สติ จึงเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา** เพราะถ้าขาดสติเสียแล้วปัญญาเกิดขึ้นไม่ได้ การฝึกสติจนเป็นมหาสติจึงเป็นอันสูงสุด เพื่อนำพาชีวิตไปสู่มรรคผลนิพพานนั่นเอง

การหาความสุขของมนุษย์ คือ การมี **ความอยาก** เกิดขึ้น แล้วได้สมความอยากนั้น จึงถือเป็นความสุข พระพุทธศาสนาเรียกว่า **สุขวิปลาส** เพราะตัณหาวิชาเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ เกิดขึ้นกับชีวิตตลอดเวลา ทำให้มนุษย์สัตว์ทั้งหลายเกิดความอยากได้นั้นอยากได้นี้โดยไม่รู้จักจบสิ้น ในขณะที่มนุษย์ทั้งหลายรู้สึกตัวว่า ตัวเองได้รับความสุขนั้น แต่ที่จริงตนได้รับทุกข์จากการแสวงหาความสุขวิปลาสอยู่ตลอดเวลา ความทุกข์ได้เกิดขึ้นเป็นช่วงเวลายาวนาน สลับด้วยความสมอยากเพียงชั่วแวบเดียว แล้วก็เกิดกระบวนการสร้างทุกข์ขึ้นมาใหม่โดยไม่มีหยุด เพราะตัณหาบังคับให้มีความอยากเกิดขึ้นใหม่เรื่อยไป ธรรมชาติบังคับให้มนุษย์ทั้งหลายเป็นคนใจร้าย เพราะไม่เคยหยุดยั้งในการทำร้ายตัวเองเลย พระพุทธองค์ได้ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณชี้ทางบรพเทาทุทุกข์ และชี้สุขเกษมสันต์ให้แก่สัตว์ทั้งหลาย คือ (1) การชี้ทางบรพเทาทุทุกข์ ได้แก่ การทำสมาธิให้เกิดแก่ตนเอง คือ เมื่อเกิดตัณหามากๆ จนไม่อาจควบคุมไว้ได้ จิตก็หม่นหมองฟุ้งซ่าน ถ้าไม่รีบแก้ไขก็อาจจะเป็นบ้าได้ การบรพเทาทุทุกข์ในกรณีนี้ ทำโดยปฏิบัติสมถกรรมฐาน (2) ชี้สุขเกษมสันต์ ได้แก่ การรู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิตว่า ตัณหาเป็นบ่อเกิดของความทุกข์อย่างแท้จริงและมีสติกำหนดด้วยปัญญา การดำเนินชีวิตด้วยสติและปัญญาเป็นทางนำไปสู่ความสุขอย่างแท้จริง เพราะแม้ยังไม่บรรลุมรรคผลนิพพาน ก็ยังถือเป็นความสุขที่ไม่เป็นความสุขวิปลาส เพราะเป็นความสุขอันเกิดจากการไม่มีทุกข์จะให้ดับ ไม่ใช่สุขที่เกิดจากความสมอยาก จึงเป็นการเดินทางไปสู่ความสุขอันสถาพรของมนุษย์สัตว์ทั้งปวงตลอดไป

(บทความนี้ลงพิมพ์ครั้งแรกในวารสารชีวิต ของพระอภิธรรมมูลนิธิ ปีที่ 34 ฉบับที่ 202 ประจำเดือนกันยายน – ตุลาคม 2534)