

ศึกษาการละวิปาสด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

The Abandonment of Distortion (Vipalāsa) by Insight Meditation Practice



พระสมควร พุทธภักขิโต

Phra Somkhuan Buddharakkhito

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doi: 10.14456/jmcupeace.2016.36

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการละวิปาสด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคเอกสาร (Qualitative Research) ผลการศึกษาพบว่า

วิปาส ความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ด้วยอำนาจของความสำคัญผิด คิดผิด เห็นผิด อันเป็นไปในความเข้าใจผิดในของไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในทุกข์ว่าเป็นสุข ในสภาพไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน การละวิปาสด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 กล่าวคือ การละความสำคัญผิด คิดผิด เห็นผิดในความงามต้องปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้กายมีมนสิการสิ่งที่เป็นปฏิกุลและปาฐา 9 เป็นต้น การละความสำคัญผิด คิดผิด เห็นผิดในความสุขต้องปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้ในเวทนาคือทุกข์ที่เกิดขึ้น การละความสำคัญผิด คิดผิด เห็นผิดในความเที่ยงต้องปฏิบัติด้วยการดูจิตที่เกิดกิเลสขึ้นในขณะปฏิบัติภาวนา และการละความสำคัญผิด คิดผิด เห็นผิดในตัวตนต้องปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้ในธัมมารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อส่วนใดปรากฏเห็นเด่นชัด ก็กำหนดพิจารณาภาวนาในส่วนนั้นจนจิตรู้แจ้งตามสภาพของความเป็นจริง

คำสำคัญ : การละ, วิปาส, วิปัสสนาภาวนา

Abstract

This study is intended to study abandonment of distortion (Vipalāsa) by Vipassanābhāvanā practice. This study is a Qualitative Research.

From the study are as follow : -

The distortion or Vipalāsa was perversion from the truth which happened by powers of wrong understanding, wrong thought, wrong views regarding what is impermanent as permanent, what is painful as pleasant, what is non-self as a self. Abandoning all distortion by insight development found that by following the principle of four foundations of mindfulness, insight practitioners will abandon beauty distortion by contemplation of body such as perception of foulness and nine corpses, the distortion of happiness by contemplation of feeling, the distortion of permanence by contemplation of mind and distortion of self by contemplation of mental objects. In practical aspect, the dominant foundation shall be continued to contemplate until the mind realizes the true nature of all formations as they really are.

Key word : Abandonment, Distortion (vipalāsa), Insight Meditation Practice

บทนำ

วิปาสมีความสำคัญในหลักธรรมที่ควรละ เพราะเห็นผิดในขั้น 5 ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาธรรม ไม่ได้ฟังธรรม ก็จะไม่เข้าใจสิ่งที่เป็นขั้น 5 ว่าเป็นสิ่งที่โลกสมมติบัญญัติขึ้นสัตว์ บุคคล เรา เขา ยึดในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ยึดในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ยึดในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา ยึดในสิ่งที่ไม่งามว่างาม (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่มที่ 21 ข้อ 49 : 79) ถูกความเห็นผิดชักนำไป ความคิดขัดส่ายไป มีความสำคัญคิดเห็นเป็นวิปาส สัตว์เหล่านั้นชื่อว่าถูกเครื่องผูกของมารผูกไว้แล้ว เป็นคนไม่เกษมจากโยคะย่อมเวียนเกิดเวียนตาย เพราะขาดโยนิโสมนสิการ (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่มที่ 11 ข้อ 311 : 286) คือการพิจารณาในใจโดยแยบคาย เพื่อบรมพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดปัญญานั้นเอง

วิปัสสนา ทำให้มนุษย์ทั้งหลายเกิดทุกข์ได้ก็เพราะเข้าไปสำคัญผิด เห็นผิด คิดผิดในขั้น 5 ว่าไม่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง มีความงามอยู่ตลอดเวลา สามารถสั่งการได้ เป็นต้น แท้ที่จริงสรรพสิ่งทั้งหลายตกอยู่ในวิปัสสนา 4 ซึ่งเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิด เพราะเข้าไปติดในพวงแห่งมาร พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน “วิปัสสนาสูต” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 21 ข้อ 49 : 79) ว่า ความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง มีลักษณะ 4 ประเภท คือ (1) นิจจวิปัสสนา วิปัสสนาในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง (2) สุขวิปัสสนา วิปัสสนาในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข (3) อัตตวิปัสสนา วิปัสสนาในสิ่งที่ไม่เป็นตัวตนว่าเป็นตัวตน (4) สุภวิปัสสนา วิปัสสนาในสิ่งที่ไม่งามว่างาม ดังคำว่าของเหม็นบางชนิดออกฤทธิ์เป็นของหอม โลกนี้วิจิตรสวยงามดุจราชรถ (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อ 171 : 86) หากไม่เจริญสติปัฏฐาน 4 ปัญญาไม่เกิดเห็นไตรลักษณ์ ก็จะไม่ยอมรับไม่ยอมเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้วจะทำให้สัตว์ไม่พ้นจากความทุกข์ในวัฏฏะ

การที่จะออกจากวัฏฏะได้นั้น ต้องเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 12 ข้อ 105 : 101 - 131) คือสติปัฏฐาน 4 เป็นทางเดียว ทางสายเอก ที่จะนำสัตว์ก้าวล่วงโสกะ ปริเทวะ เป็นต้น อันเป็นเครื่องกำหนดรู้เห็นรูปนามตามสภาวะของปัจจุบันตามความเป็นจริง อันเป็นไปเพื่อกำจัดวิปัสสนา 4 เพื่อรู้แจ้งแทงตลอดซึ่งมรรคผลนิพพาน หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับมหาสติปัฏฐาน 4 ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงมากที่สุดก็คือ เรื่องขั้น 5 ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา อันประกอบไปด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นำมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา การเห็นคลาดเคลื่อนจากรูปนามผิดจากความเป็นจริง เมื่อปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 พระองค์ทรงสรรเสริญผู้ปฏิบัติเพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง ดังเช่นที่ตรัสไว้ในเรื่องของการบูชาว่า ดูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย ผู้มีความจงรักภักดีในเรา จงเจริญวิปัสสนากรรมฐาน...ส่วนชนทั้งหลายผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมชื่อว่า ได้บูชาเราอย่างแท้จริง (พระธรรมธีรราชมหามุนี, 2554 : 4) จะเห็นได้ว่าการที่จะหลีกเลี่ยงไปจากวัฏฏะอันเป็นภัยใหญ่ได้นี้ต้องมีปัญญาเห็นแจ้งจากการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ด้วยการพิจารณามิให้ตัณหาและทิฏฐิมาแอบอาศัยอยู่

เพื่อให้เห็นสภาพของความเป็นจริงในสังขารทั้งปวง ว่าแท้ที่จริงแล้ว ทุกสรรพสิ่งมีความเปลี่ยนแปลงไปด้วยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่มีความงามที่แท้จริงหลงให้ยึดติดอยู่ มีแต่ความน่าเกลียด น่ากลัว โสโครก ผู้ที่ยังละวิปัสสนาไม่ได้ ย่อมไม่พ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิด เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จอุบัติขึ้นในโลก ทรงแสดงพระธรรม สัตว์โลกเมื่อได้ฟังพระธรรมที่พระองค์ทรงแสดงก็เข้าใจธรรมตามความเป็นจริง จึงละวิปัสสนาได้เป็นผู้หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงทั้งจากกุศลทั้งฝ่ายดี และฝ่ายชั่ว (อำนาจ ยอดทอง, 2558 : 1)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงศึกษาเรื่องศึกษาการละวิปาสด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อจัดละวิปาส ที่เป็นเหตุให้บุคคลต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ และเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ที่สามารถนำมาเป็นบาทฐาน เป็นหลักแนวทางในการเจริญวิปัสสนาภาวนา และสามารถตอบคำถามของผู้ปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้อย่างถูกต้อง ตรงต่อตามความเป็นจริง อันเป็นประโยชน์แก่อกุศลแก่พระพุทธศาสนาสืบต่อไป

วิปาสในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ในพระพุทธศาสนาเถรวาทแสดงถึง วิปาส (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 21 ข้อ 49 : 79) หมายถึง ความสำคัญผิด คิดผิด เห็นผิด คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงในสภาพของไตรลักษณ์ อันเป็นไปในส่วนจิตและเจตสิก 3 ประการ คือ สัญญาวิปาส จิตวิปาส และทัญญูวิปาสนั้น และเป็นไปในส่วนของวัตถุเป็นที่ตั้ง 4 (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 21 ข้อ 49 : 79 - 81) จะเห็นได้ว่าช่วงที่สัญญาวิปาสนั้น เป็นช่วงที่อกุศลสัญญากำลังทำงานอย่างเต็มที่ ซึ่งถ้าหยุดอยู่แค่ช่วงนี้ ก็จะเป็นสัญญาวิปาสในเรื่องไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน และสัญญาจะขึ้นไปสู่ทัญญูหรือความคิดเห็น โดยในช่วงที่ทัญญูทำงานอย่างเต็มที่ มิฉฉาทัญญูจะนำไปคือเป็นทัญญูวิปาส ทั้งนี้ทัญญูวิปาสนั้นจะเป็นไปในจิตอันประกอบด้วยทัญญู (ที่วิปาส) นั่นคือจิตจะต้องกวัดแกว่ง (จิตวิปาส) ไปด้วย

สัญญาสำคัญมาก ถ้าสัญญาวิปาสต้องเกิดทุกข์ จึงขอให้ระวังสุขสัญญา สำคัญว่างาม ในสิ่งที่มันไม่งาม, นิจจสัญญา สำคัญว่าเที่ยง ในสิ่งที่แท้จริงมิได้เที่ยง, ในสุขสัญญา สำคัญว่าเป็นสุข ซึ่งแท้จริงมันมิได้เป็นสุขเลย, อตตสัญญา สำคัญว่าตัวตนที่แท้จริงแล้วไม่มีอะไรที่เป็นตัวตน. “ความสำคัญ” นี่เป็นตัวการที่จะทำให้เกิดสังขารขันธเป็นอะไรขึ้นมา เป็นรูปอะไรขึ้นมา, เป็นภพ เป็นชาติ เป็นมึง เป็นกู อย่างนั้นอย่างนี้ขึ้นมาได้ด้วยอาศัยสัญญานี้ทั้งนั้น (พุทธทาสภิกขุ, 2518 : 94)

การให้ผล (หรือให้โทษ) ของทัญญูวิปาสนั้นจะมากที่สุด ส่วนจิตวิปาสนั้นจะรองลงมา และสัญญาวิปาสให้โทษน้อยที่สุด เท่ากับหากสมมุติด้วยการหยุดวิปาสไว้ได้แค่ในช่วงการทำงานของจิต คือ คิด(วิปาส) ก็จะให้ผลให้โทษ น้อยกว่าการคิดเห็นวิปาสซึ่งเป็นการจับการยึดถือความคิดเห็น การลงความคิดเห็นว่าเป็นของตน ทั้งนี้ ลักษณะการทำงานของความวิปาสอีกทั้ง 3 เรื่องที่เหลือ คือ ไม่เที่ยงว่าเที่ยง, ทุกข์ว่าสุข และไม่งามว่างาม จะเป็นไปในลักษณะเดียวกันกับที่อธิบายข้างต้นนี้ โดยจากที่กล่าวมาถึง

ส่วนสาเหตุที่ทำให้เกิดวิปาส นิมิตว่างามคือราคะ ความเห็นแก่ความสุขในกามคุณ นินวณ ธรรมอันเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี อันประกอบไปด้วย กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิจฉา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 23 : 27) เป็นสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ไม่อ่อน ใ้การไม่ได้ ไม่ประภัสสร มีความฟุ้งซ่าน ไม่ตั้งมั่นเพื่อความสิ้นไปของอาสวะ ล้วนเป็นเหตุให้เกิดวิปาส (วสิน อินทสระ, 2553 : 38) กามคุณ ประกอบด้วย อโยนิโสมนสิการ ความยึดถือด้วยตัณหาและทิฐิ รากเหง้าแห่งธรรมที่ทำให้เนิ่นช้า เหตุแห่งทิฐิที่เกิดจากผัสสะ การไม่กำหนดรู้ทุกข์ ความรัก และขันธ 5 ที่ประกอบกับตัณหาและทิฐิ ตามความเป็นจริง เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดวิปาสมีมากกว่าที่นำมาแสดงในบทนี้ดังพุทธพจน์ที่อ้างไว้เมื่อเริ่มต้น หากได้แสดงแต่สาเหตุหลักและที่มีเนื้อหาเกี่ยวเนื่องในเนื้อความตอนเดียวกันกับคำว่า “วิปาส” และปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดวิปาสก็แสดงให้เห็นชัดแล้วในการอธิบายประเภทของวิปาส ดังนั้นแม้จะไม่ได้ศึกษาเหตุปัจจัยโดยละเอียดแต่ได้สาระครอบคลุมจึงสามารถสรุปได้ว่าวิปาสเกิดขึ้นจากกิเลสทั้งหลาย

หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ ก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ ดับทุกข์ โทมนัส บรรลุอายุธรรม สุตท้ายทำให้แจ้งพระนิพพาน อันมีเหตุเกิดมาจากศีลและสมาธิ ซึ่งเป็นรากเหง้าของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา กล่าวคือ การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ด้วยการสำรวมระวัง ศีลเป็นเบื้องต้น เป็นบ่อเกิดแห่งคุณความดี เป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง เพราะฉะนั้นต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ การชำระศีลก็คือการดำรงอยู่ในปาริสุทธิศีล อันประกอบด้วยปาติโมกข-สังวรศีล อินทริยสังวรศีล อาชีวปาริสุทธิศีล ปัจจัยสันนิสิตศีล ซึ่งอาศัยธรรมที่เกื้อกูล คือ ศรัทธาเป็นเหตุให้ปาติโมกขสังวรศีลสำเร็จ สติเป็นเหตุให้อินทริยสังวรศีลสำเร็จ วิริยะเป็นเหตุให้อาชีวปาริสุทธิ ศีลสำเร็จ ปัญญาเป็นเหตุให้ปัจจัยสันนิสิตศีล ปาริสุทธิศีลจะบริบูรณ์ได้ จะเลือกเพียงข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ เพราะศีลมีความเชื่อมโยงกันตลอด เริ่มตั้งแต่การรักษาสิกขาบท เป็นต้น จึงจะเป็นเหตุให้อินทริยสังวรตั้งอยู่ได้ แฉกเช่นเดียวกัน หากสำรวมอินทริยจะทำให้ ปาติโมกขสังวรศีลและอาชีวปาริสุทธิศีลดำรงอยู่ได้ ดังนั้น ศรัทธา สติ วิริยะ ปัญญา เป็นองค์ประกอบทำให้ก้าวเข้าสู่จิตตวิสุทธิได้ง่าย

เมื่อรักษาศีลให้บริสุทธิ์ นำให้เข้าไปสู่การชำระจิตให้ปราศจากกิเลส นินวณ และตัดปณิโพรเครื่องกังวลให้เสร็จสิ้น คือ กังวลในที่อยู่ กังวลในตระกูล กังวลในลาภสักการะ กังวลใน

หมู่คณะ กังวลเรื่องการก่อสร้าง กังวลในการเดินทาง กังวลในญาติ กังวลเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ กังวลเรื่องการเล่าเรียน กังวลเรื่องการแสดงฤทธิ์ เมื่อละแล้วจึงเจริญสมาธิเพื่อพิจารณาให้ละนิวรณ์ 5 จิตจะเบิกบานที่จะปฏิบัติวิปัสสนาสืบไป

วิปัสสนาญาณที่ถึงจุดสุดยอดด้วยอำนาจวิปัสสนาญาณ ประกอบด้วย 1) อุทัพพยานุปัสสนาญาณ 2) รั้งคานุปัสสนาญาณ 3) ภัยตูปัสสนาญาณ 4) อาทินวานุปัสสนาญาณ 5) นิพพิทานุปัสสนาญาณ 6) มุญจิตกัมมตาญาณ 7) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ 8) สังขารูปกชาญาณ อาณิสสที่จัดอยู่ในวิสุทธิขั้นนี้ โดยเฉพาะผู้ที่ผ่านวิปัสสนาปัญญาขั้นรั้งคานุปัสสนาญาณแล้ว จะได้รับอาณิสส 8 ประการ คือ ละความใคร่ในภพต่างๆ เพราะรู้แล้วว่าไม่ใช่ความสุขเป็นต้น ออกล้นต่อความยินดีในร้ายไม่ตอบสนองกิเลสของตนเองในอารมณ์ต่างๆ โดยผิดทางเป็นที่สุด วิปัสสนาญาณแต่ละลักษณะทำให้เกิดวิสุทธิได้ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ก็เพราะญาณปัญญาแต่ละข้อมีอำนาจไม่เท่ากันนั่นเอง

ความหมัดจดแห่งญาณทัสสนะ ความบริสุทธิ์ของความรู้ความเห็นซึ่งเป็นโลกุตตร คือรู้เห็นในมรรคทั้ง 4 ซึ่งเกิดจากโคตรภูญาณ เมื่อมรรคญาณเกิดแล้ว ผลญาณก็เกิดขึ้นในลำดับถัดไปจากมรรคญาณนั้นๆ

วิปัสสนาภูมิ หมายถึง พื้นที่กระทำวิปัสสนาหรือกรรมฐานของวิปัสสนา หรืออารมณ์ของวิปัสสนา การเจริญวิปัสสนานั้นต้องกำหนดรู้อยู่ที่วิปัสสนาภูมิ และวิปัสสนาภูมินั้น มีอยู่ 6 ภูมิด้วยกัน คือ ชั้น 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรี 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 และเมื่อยถาลงแล้วก็ยังเป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น ทางเดินของวิปัสสนาก็คือ รูปกับนาม

การปฏิบัติการเจริญวิปัสสนากาวานนั้น ต้องอาศัยรูปกับนาม ตามนัยที่ อ่างมาแล้วนั้น ล้วนมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และโดยที่ต้องอาศัยความสัมพันธ์ที่เนื่องกันนั้น โดยเฉพาะชั้น 5 ซึ่งถือว่าเป็นภูมิ ภูมิหนึ่งสำหรับเพาะปลูกปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ในรูปนาม ด้วยตัวเอง จึงต้องอาศัยการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยมีฐานที่ตั้งของสติ เป็นฐานที่ตั้งรองรับการกำหนดของสติไปในกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อสามารถนำจิตให้ดำเนินไปสู่การละวิปัสสนาและบรรลุธรรมอย่างสมบูรณ์ ด้วยเหตุนี้การปฏิบัติวิปัสสนากาวานา ก็กับการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นหลักเดียวกัน

การละวิปาสด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

สำหรับวิปาส โดยทั่วไปแล้ว ชีวิตทุกชีวิตย่อมมีวิปาสธรรมเสมอ วิปาสธรรม หมายถึง ธรรมที่คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะตั้งแต่เกิดมาเราไม่เคยรู้เลยว่า ชีวิตคือ ชันธ์ห้า ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ อันประกอบขึ้นจาก จิต เจตสิก และรูป ที่มีการเกิดดับสืบทอดกันไปอย่างไม่ขาดสาย ทั้งนี้เพราะ อาสวะ และอวิชชา ที่เรามีมาเนิ่นนานจนนับภพนับชาติไม่ถ้วน ประกอบกับตัวการสำคัญที่มาคอยปิดบัง ทำให้เราไม่สามารถเข้าถึงสภาวะธรรมของความจริงอันได้แก่ “ไตรลักษณ์” ได้

เพราะธรรมที่ปิดบังไตรลักษณ์นี้เอง จึงทำให้เราหลงผิดคิดว่า ชีวิตคือรูปนามนี้ดี มีความสวยงามน่ารัก (สุขวิปาส) มีความสุขสบาย (สุขวิปาส) มีความเที่ยงแท้ ถาวร (นิจยวิปาส) และเป็นตัวตน คน สัตว์ (อัตตวิปาส) ทั้งๆ ที่ความเป็นจริงแล้ว ชีวิตเป็นเพียงแค่ชันธ์ห้า คือรูปธรรมและนามธรรม ที่ประกอบกันขึ้นมาด้วยรูปธาตุ จนเป็นรูปกลาปต่างๆ ในที่สุดก็เกิดเป็นกลุ่มก้อนของอวัยวะที่ล้วนมีแต่ต่อสุกะ และทั้งรูปนามที่เกิดขึ้นนั้นก็คงสภาพเดิมไว้ไม่ได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วต้องแตกดับ เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง และไม่สามารถบังคับบัญชาได้

องค์ธรรมของวิปาสมี 3 คือ ทิฏฐิ (ทำให้เห็นผิด) จิต (ทำให้เข้าใจผิด) สัญญา (ทำให้จำผิด) ประกอบกับวิปาสธรรมมี 4 คือ หลงผิดคิดว่าชีวิตนี้ดี มีสุข เที่ยง และเป็นตัวตน จึงรวมเป็นวิปาสธรรม 12 ประการ ซึ่งวิปาสเหล่านี้เอง ที่เป็นตัวการสำคัญทำให้ชีวิตคนเราต้องมีความดิ้นรนแสวงหาเพื่อให้ได้มาซึ่งอารมณ์ที่ดี (อิฏฐารมณ์) เมื่อสมหวังก็เกิดความพอใจ เรียกว่า อภิชฌา แต่ถ้าได้รับอารมณ์ที่ไม่ดี (อนิฏฐารมณ์) ก็จะผิดหวัง ไม่พอใจ เรียกว่า โทมนัส ไม่ว่าจะพอใจ หรือไม่พอใจล้วนเป็นกิเลสทั้งสิ้น บางท่านเรียกความต้องการในอารมณ์ที่น่ายินดี และปกป้องอารมณ์ที่ไม่น่ายินดีนี้ว่า “ตัณหา” แต่ถ้าผู้ใดสามารถวางใจไว้ได้อย่างแยบคาย หรือที่เรียกว่ามี “โยนิโสมนสิการ” ในสติปัฏฐาน 4 นั่นคือสามารถกำหนดสติได้เท่าทันในปัจจุบันอารมณ์ ว่ามีรูปอะไร หรือนามอะไรเกิดขึ้น สติและสัมปชัญญะที่เกิดขึ้นในขณะนั้นย่อมป้องกันกิเลส-ตัณหา ทำให้อภิชฌา และโทมนัสเกิดขึ้นไม่ได้ จึงเป็นที่แน่นอนว่าอารมณ์ขณะนั้นย่อมปราศจากกิเลส เมื่อกิเลสไม่มี กรรมย่อมไม่เกิด ขณะนั้นจึงเป็นวิวิฎกกรรม ซึ่งไม่สามารถทำให้เกิดผลคือวิบาก อันได้แก่รูปนามชันธ์ 5 ที่จะมิต่อไปในภพภาคหน้าได้อย่างแน่นอน

วิปาสธรรมทั้งหมดมีเกิดขึ้นมาได้ เพราะเราไม่เท่าทันในความจริงของชีวิตรูป และชีวิตนาม ที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” แต่ขณะใดที่มี “โยนิโสมนสิการ” ขณะนั้นสติปัฏฐานก็เกิดขึ้นด้วย และเป็นที่แน่นอนว่าเวลานั้นวิปาสธรรมจะเกิดขึ้นไม่ได้ อาจกล่าวได้ว่า

โยนิโสมนสิการ เป็นกุญแจดอกสำคัญที่จะไขประตูชีวิต ให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าไปเห็นความจริงว่า “ชีวิตที่ประกอบด้วยรูปนามชั้น 5 นั้น แท้ที่จริงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”

การละวิปัสสนา ถือได้ว่ามีความสำคัญยิ่ง ตั้งแต่การละวิปัสสนาได้บางประการจนถึงการละได้ทั้งหมด จัดว่าเป็นขั้นตอนของการปฏิบัติเพื่อสิ้นทุกข์ทั้งนั้น ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดอย่างหนึ่งของการเสด็จออกบรรพชาของพระพุทธเจ้า (ภาวนีย์ บุญวรรณ, 2552 : 53) ในปัญญาสุทธานี้ แสดงไว้ว่า พระพุทธองค์ตรัสสติปัฏฐาน 4 ไว้ไม่ยิ่ง ไม่หย่อนกว่ากัน เพื่อละวิปัสสนา คือความงาม ความสุข ความเที่ยง ความมีตัวตน (พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล เล่ม 17 : 546)

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน - การพิจารณารูปชั้น อานิสงส์ คือ ทำลายสุภวิปัสสนา (สำคัญความไม่งามว่างาม) อันเป็นความสำคัญผิด คิดผิด เห็นผิด ในสิ่งที่ไม่งามว่างาม และเหมาะสมกับนักปฏิบัติที่เป็นต้นหาจริตทั้ง 3 คือราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต และเป็นสมถยานิก การใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย หมายรวมเอาทั้งอริยาบถต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน ยืน นั่ง นอน เหยียด คู้ หายใจเข้า-ออก ต้องกำหนดทุกอริยาบถ การเอาสติตั้งไว้ที่กายจะสามารถถอนเสียซึ่งกามารมณ์ คืออารมณ์ความใคร่ ออกเสียได้จากจิตใจ จิตใจจะไม่พัวพันในกามารมณ์ เมื่อปฏิบัติไปเรื่อยๆ ตัวราคะก็จะน้อยลง ถอยลงเบาลง ไม่เกี่ยวข้องอยู่ในความงาม และกามารมณ์อีก โดยเฉพาะแล้ววิปัสสนาที่เป็นข้าศึกของความงามก็คือการพิจารณากำหนดชั้น 5 เป็นประจวบดังปาฐา 9

ดังตฤณ ได้อธิบายไว้ว่า การฝึกให้เห็นกายนี้เป็นของว่างจากตัวตน เพราะต้องเปื่อยเน่าผุพังไปเป็นธรรมดา เป็นการเผชิญกับความจริงที่ยังไม่ตาย เพื่อให้เห็นกายเป็นศพ กล่าวคือเมื่ออยู่ในอริยาบถนอน เข้ามาดูรายละเอียดในกายตนโดยความเป็นอาการ 32 จากหัวจรดเท้า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก ดับ ไต หาได้มีลักษณะพิเศษแตกต่างระหว่างคนเป็นกับคนตายไม่ (ดังตฤณ, 2555 : 173) จึงกล่าวได้ว่า ผู้เจริญวิปัสสนาในปาฐา 9 นี้ ไม่จำเป็นต้องไปดูซากศพในป่าช้า เพราะวิปัสสนาเน้นการน้อมความน่าเกลียดมาสู่ตนเองว่าสิ่งนี้จะเกิดขึ้นกับร่างกายของเราและคนอื่น แล้วคลายความยึดมั่นลงได้ เพราะในปัจจุบันจะหาซากศพมาพิจารณาก็ยาก นักปฏิบัติพึงพิจารณานึกน้อมถึงซากศพที่พองอืดเป็นต้นแล้วน้อมมาสู่ตน

มนุษย์ทั้งหลายมีความหลงในรูป หมกมุ่นในกามคุณ ยังไม่ควรแก้มรรคผลแน่นอน แม้ว่าจะมีวิสาสนาปัญญาติดอย่างไรก็ตาม ต้องทำให้เห็นโทษในตนเสียก่อน ละความยึดมั่นในรูป และความคิดเปรียบเทียบอสุภะภายนอกน้อมเข้ามาสู่ภายในตน หากมีกำลังดีมาก อาจจะทำการาคะหายสนิทไปชั่วขณะได้ หากพิจารณาต่อให้ดีอาจละสุภะสัญญาได้

รวมความได้ว่า การปฏิบัติกายนุสสนา เป็นการพิจารณาชั้นอันเป็นของหยาบเห็นได้ง่าย ทำให้ไม่ต้องมีอุปกรณ์อื่น เพราะเป็นรูปธรรม เมื่อสภาวะของจิตที่มุ่งอยู่กับสภาวะของการปฏิบัติทำให้ไม่ยึดติดความงามจะทำให้สามารถละความสำคัญ ความคิด ความเห็นที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงเสียได้

เวทนานุสสนาสติปัฏฐาน - การพิจารณาเวทนาชั้น อานิสงส์ คือ ทำลายสุขวิปลาส (สำคัญความทุกข์ว่าสุข) อันเป็นความสำคัญผิด คิดผิด เห็นผิด ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข และเหมาะสมกับนักปฏิบัติที่เป็นต้นทางจิตทั้ง 3 คือราคะจิต โทสะจิต โมหะจิต และเป็นสมถยานิก เพราะเป็นการปฏิบัติทำให้เห็นทุกข์ แท้ที่จริงแล้วสุขไม่มีเลย เพราะทุกข์น้อยจึงเข้าใจผิดคิดว่าเป็นสุข ทำให้หลงช้อยู่ในวัฏฏะ เมื่อพิจารณากำหนดจนรู้ในทุกข์แล้วทำให้พ้นทุกข์ได้ในที่สุด จึงกล่าวได้ว่าเป็นการทำลายสุขวิปลาส

การกำหนดเวทนานี้ มุ่งเน้นไปที่ทุกขเวทนานักปฏิบัติที่รับรู้ว่ามีเพียงอาการปวด ไม่มีสัณฐานของกายที่ปวด จะรู้สึกว่าการปวดไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการเหล่านี้ ความรู้สึกนี้เป็นการกำจัดสักกายทิฐิ เพราะรู้เป็นเพียงอาการปวดและจิตที่ตามรู้ ไม่มีอัตตาตัวตน ตัวเรา หรือของเรา และปัญญาก็จะประจักษ์ชัดได้ว่าอาการปวดและจิตที่ตามรู้เป็นคนละส่วนกัน เพราะหลังจากเกิดปัญหาหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการปวดและจิตที่ตามรู้ ปัญหาที่เกิดเป็นการหยั่งเห็นไตรลักษณ์จนกระทั่งบรรลุมรรคผลในที่สุด (พระโสภณมหาเถร, 2549 : 258) เพราะสุขเวทนา เป็นการกำหนดยากสำหรับบุคคลทั่วไป เพราะเป็นนามธรรม

จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน - การพิจารณาวิญญาณชั้น อานิสงส์ คือ ทำลายอนิจจวิปลาส (สำคัญความไม่แน่นอนว่าแน่นอน) อันเป็นความสำคัญผิด คิดผิด เห็นผิด ในสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้เที่ยง และเหมาะสมกับนักปฏิบัติที่เป็นทวิจฺฐจิตทั้ง 3 คือศรัทธาจิต พุทธิจิต วิตกจิต และเป็นวิปัสสนายานิก การปฏิบัติเป็นการกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันนั่นเอง จึงจะสามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงของสภาวะที่เกิดขึ้นทุกขณะ เพราะเป็นสภาวะนามธรรมเป็นสิ่งที่กำหนดได้ยาก แต่ก็สามารถที่กำหนดได้ เพราะอารมณ์นี้ย่อมเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติตนเอง เมื่อปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ ก็จะเห็น สภาวธรรมมีความฟุ้งซ่านเป็นต้น เกิดขึ้น ก็ตามกำหนดรู้ในการเกิดขึ้นแล้วดับไป จะเห็นสภาพของความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งได้อย่างแท้จริง ทำให้ไม่หลงอยู่ในสภาพที่เห็นเป็นของเที่ยงจึงเป็นการทำลายนิจฺจวิปลาสโดยแท้

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จะมีความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับจิตตลอดเวลา ชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง คราวใดที่ปรากฏชัดก็ให้กำหนดในอารมณ์ที่ชัดนั้น ดังที่พระโสภณมหาเถระ ได้อธิบายไว้ว่า

ผู้ปฏิบัติไม่ควรหงุดหงิดหรือปฏิเสธความฟุ้งซ่าน เพราะเป็นสภาวะธรรมทางจิตที่ควรกำหนดรู้ ถ้าสามารถกำหนดความฟุ้งซ่านได้ทันทั่วทั้งที ก็จะไม่เป็นนิเวศน์รบกวนการปฏิบัติ แต่ถ้ากำหนดรู้เท่าทันไม่ได้ ก็จะกลายเป็นนิเวศน์ของการปฏิบัติ ที่จริงแล้วความฟุ้งซ่านมักจะเกิดมาจากฉันทะที่ต้องการจะคิด จึงคิดฟุ้งซ่านไป เรามักต้องการคิดให้จบเรื่อง และเพลิดเพลีนไปกับการคิดนั้นๆ การกำหนดความฟุ้งซ่านก็คือ กำหนดให้รู้เท่าทัน เหมือนหนามยอกเอาหนามบ่ง เมื่อเรากำหนดรู้ได้อย่างนี้ ความฟุ้งซ่านก็จะค่อยๆ ลดน้อยลง จะสังเกตพบว่าเกิดปัญญารู้แจ้งความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นได้ยังเห็นความไม่เที่ยง ของความฟุ้งซ่าน ผู้ที่ยังเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ย่อมปราศจากความยึดมั่นในโลกแห่งอุปาทานขันธ (พระโสภณมหาเถระ, 2549 : 275)

ในกรณีนี้ได้เกิดขึ้นกับผู้ศึกษาในขณะปฏิบัติก็คือ เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาไป ก็เกิดความมาปรุงแต่งจิตให้คิดไปโน่นไปนี่ จนเพลิดเพลีนไป หรือบางครั้งก็เกิดโทสะบ้าง จนกลายเป็นความฟุ้งซ่าน จึงต้องมากำหนดตามรู้ดูความฟุ้งซ่านนั้น จนหายไป เป็นต้น

จึงกล่าวได้ว่าเป็นการกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันนั่นเอง จึงจะสามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงของสภาวะที่เกิดขึ้นทุกขณะ เพราะเป็นสภาวะนามธรรมเป็นสิ่งที่กำหนดได้ยาก แต่ก็สามารถที่กำหนดได้ เพราะอารมณ์นี้ย่อมเกิดขึ้นในขณะปฏิบัตินั่นเอง เมื่อปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ ก็จะเห็น สภาวะธรรมมีความฟุ้งซ่านเป็นต้น เกิดขึ้น ก็ตามกำหนดรู้ในการเกิดขึ้นแล้วดับไป จะเห็นสภาพของความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งได้อย่างแท้จริง ทำให้ไม่หลงอยู่ในสภาพที่เห็นเป็นของเที่ยงจึงเป็นการทำลายนิจจิวิปัสสนาโดยแท้

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน - การพิจารณาสัญญาขันธและสังขารขันธ อานิสงส์ คือ ทำลายอนัตตวิปลาส (ความไม่มีตัวตนว่ามีตัวตน) อันเป็นความสำคัญผิด คิดผิด เห็นผิด ในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน และเหมาะสมกับนักปฏิบัติที่เป็นทิวฐิจริตทั้ง 3 คือศรัทธาจริต พุทธิจริต วิตกจริต และเป็นวิปัสสนาญาณิก เป็นการกำหนดรู้อายตนะภายในกระทบอายตนะภายนอกแล้วก่อเกิดเป็นนิเวศน์ เช่น ตามเห็นรูป ชอบเกิดกามฉันทะ ไม่ชอบเกิดพยาบาท มีการยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เมื่อพิจารณาทั้งภายในภายนอกรู้ตามความเป็นจริงว่าเป็นเช่นนั้นเอง ทำให้ทำลายตัวตนลงเสียได้

การพิจารณาธัมมปุสสนาเป็นการพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นในจิต อันประกอบด้วย นีวรณ 5 ชั้น 5 आयตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 เมื่อเกิดขึ้นก็เพียงให้กำหนดรู้เท่านั้น แล้วพิจารณาเห็นการเกิดดับของธรรมนั้นๆ เหมือนครั้งที่พระพุทธองค์ทรงสอนท่านพาหิยะว่า

“พาหิยะ เพราะเหตุนี้ เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง พาหิยะ เธอพึงรักษาอย่างนี้แล เมื่อใด เธอเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้น เธอก็จะไม่มี เมื่อใด เธอไม่มี เมื่อนั้น เธอก็จะไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อใด เธอไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อนั้น เธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 10 : 186)

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานี้ ทำให้ละความสำคัญ ความคิด ความเห็น ที่คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริงทำให้ข้องอยู่ในวิภวภูมิจึง เพราะเกิดมาจากการเข้าไปยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจของตัณหาและทิฏฐิเสียได้ เพราะการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 สามารถทำลายวิปัสสนาธรรม 4 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากายเป็นการละสุขวิปัสสนาที่เคยสำคัญว่า น่าใคร่ปรารถนา งามดี น่ารัก เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงนามเป็นทุกข์ เป็นการทำลายสุขวิปัสสนา คือสำคัญว่าเป็นสุข จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรมเพื่อให้เห็นว่า แท้จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลายนิจวิปัสสนา คือสำคัญว่าเที่ยง ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูปนาม เป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปัสสนา คือความเป็นสำคัญว่า มีตัวมีตน

สรุป

วิปัสสนา เป็นการคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ซึ่งการละจะเกิดขึ้นได้ด้วยการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 เป็นที่รองรับของการกำหนดสติที่เข้าไปตั้งในอารมณ์ทั้ง 4 เพราะเป็นการตามระลึกอารมณ์ปรมาัตถ์ (รูปนาม) ที่เกิดขึ้นตามฐานทั้ง 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ผู้ใดที่มีการปฏิบัติเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักของสติปัฏฐาน ย่อมเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาปัญญา ที่เป็นปัญญาที่เข้าใจและเข้าถึงสภาวะธรรมไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ในที่สุด

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539) **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2557) **พระไตรปิฎกอรรถกถา แปล 91 เล่ม**. (พิมพ์ครั้งที่ 9) กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย,
- ดังตฤณ. (2555) **มหาสติปัฏฐานสูตร**. สมุทรสาคร : บริษัท ยูไนเต็ด โปรดักส์ชั่น เพรส จำกัด,
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2554) **วิปัสสนากรรมฐาน**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด,
- พระโสภณมหาเถร (มหาสีสยาตอ). (2549) **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พระคันธसारากวีวงศ์. เรียบเรียง. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ. (พิมพ์ครั้งที่ 1) กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์,
- พุทธทาสภิกขุ. (2518) **ปรมัตถสภาวะธรรม**. (พิมพ์ครั้งแรก) ม.ป.ท.,
- วศิน อินทสระ. (2553). **พระไตรปิฎก ฉบับย่อความและอธิบายความ เล่ม 2**. (พิมพ์ครั้งที่ 3) กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมตตาพร,
- ภาวนีย์ บุญวรรณ. (2552). **การศึกษาอาการวิปัสสนาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติกรรมฐาน**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อำนาจ ยอดทอง. (2558). **ศึกษาวิเคราะห์ความอยากในฐานะเป็นบ่อเกิดของความขัดแย้ง**. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**. 3(1), 1-22.