

การส่งและสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน

Submitting and examining Vipassana meditation emotion

พระ เมธี ผิวขาว Phra Maythee Phewkhao

พระครูสิริสุตานุยุต.รศ.ดร. Assoc. Prof. Dr. Phrakhrusirisutanuyut (Saman Candaransi)

พระมหาอินทร์วงศ์ อัสสรภาณี. ดร. Phramaha Inthawong Issarabhāṇī

ภารดี พูลประภา เอี่ยมเจริญ Paradee Poonprapa Eiemcharoen

พระครูโสภณปริยัติกิจ Phrakhrusophonpariyattikit

Maythee1612@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ในการเขียนคือ การส่งและสอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา กล่าวคือสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมที่ถือว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาในฐานะทางสายเอก ที่มุ่งตรงสู่นิพพาน เป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบและเผยแผ่เน้นย้ำให้เป็นหลักปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ มีอานิสงส์อย่างสูง ประกอบด้วย 4 หมวดใหญ่ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน รวมแยกเป็น 21 หมวดย่อย ปรากฏทั้งในพระวินัย พระสูตร และพระอภิธรรม โดยในพระสูตรพบเป็นสูตรใหญ่ ที่เรียกว่า มหาสติปัฏฐานสูตร สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักปฏิบัติที่สมบูรณ์พร้อมด้วยองค์ธรรมสำคัญหลายประการ เป็นทั้ง สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน เหมาะสมกับทุกจริต ปัจจุบันมีการนำหลักสติปัฏฐาน 4 ไปปฏิบัติในสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทยโดยเน้นในแต่ละหมวดแตกต่างกันไป การสอบอารมณ์กรรมฐาน คือ ตรวจสอบ ประสพการณ์ทางจิตของผู้ที่เจริญวิปัสสนา กรรมฐานว่าก้าวหน้าไปถึงขั้นใดแล้ว และมีจุดไหนที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข เป็นการการสอบอารมณ์ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จากการสอบถามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ความเข้าใจรับรู้ที่เกี่ยวกับรูปนาม สอบถามประสพการณ์ทางจิต การรายงานตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง อยู่ในกรอบของจิตที่เป็นอารมณ์กรรมฐาน

คำสำคัญ : การสอบอารมณ์. วิปัสสนากัมมัฏฐาน

Abstract

This academic article has the purpose of writing: Submitting and examining Vipassana Meditation in Buddhism That is to say. the four foundations of mindfulness

are the principles that are regarded as the heart of Buddhism as the first path directed towards nirvana. It is the principle that the Lord Buddha discovered and emphasised as a practice for the relief of suffering. There are high virtues. consisting of 4 major categories: Kayanupassana Satipatthana. Vedananupassana Satipatthana. Chittanupassana Satipatthana and Dhammanupassana Satipatthana altogether divided into 21 sub-categories. appearing in both the Vinaya. the Suttas and the Abhidhamma. In the suttas. there is a great sutta known as the Maha Satipatthana Sutta. The Four Satipatthana are the complete principles of practice with many important dhammas. which are both Samatha Kammatthana and Vipassana Kammatthana. They are suitable for every offense. At present. the four principles of mindfulness are practiced in the Vipassana Kammatthana School in Thailand. emphasizing differently on each category. Emotional Meditation Exam is to examine the mental experiences of those who practice Vipassana Meditation what stage that has progressed. and which points that need to be improved. It's an emotional test. The natural situation that occurred is examined by asking questions about perceptions related to nouns. psychic experiences. and reporting based on actual conditions within the framework of the mind that is emotionally meditative.

Keywords: examining. Vipassana meditation emotion.

บทนำ

พระพุทธศาสนาเน้นเรื่องการพ้นทุกข์ และสอนให้รู้จักทุกข์และวิธีการดับทุกข์ ให้พ้นจากอวิชชา หรือความไม่รู้ความจริงในธรรมชาติ อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จากกิเลสทั้งปวง คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เน้นการศึกษาทำความเข้าใจ การโยนิโสมนสิการด้วยปัญญา และพิสูจน์ทราบข้อเท็จจริง เห็นเหตุผลว่า เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี จนเห็นตามความเป็นจริงว่าสรรพสิ่งในธรรมชาติเป็นไปตามกฎพระไตรลักษณ์ และสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม แล้วเลือกใช้หลักธรรมในพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับผลที่จะได้สิ่งที่ปรารถนาอย่างถูกต้องด้วยความไม่ประมาทในชีวิตทำให้มีความสุขในชาตินี้ และชาติต่อ ๆ ไป ด้วยการสั่งสมบุญบารมี ตลอดจนปรารถนาในพระนิพพานอันเป็นคุณสมบัติของผู้มีปัญญา เพราะพิจารณาเห็นความเกิด และความดับอันเป็นอริยะ ขันธ์ 5 ให้ถึง

ความสิ้นทุกข์โดยชอบหลังจากพระพุทธองค์ได้ฝึกสมาธิกับท่านอาฬารดาบสและอุทกดาบสจนจบหมดแล้ว ท่านทรงรู้อย่างแน่นอนไม่ใช้ทางพ้นทุกข์ จึงแสวงหาทางหลุดพ้นต่อไป จนในที่สุดได้ทรงค้นพบการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความหลุดพ้นจากกิเลสในใจ ด้วยการปฏิบัติแนวทางสายกลาง โดยไม่ติดสุขหรือทุกข์สุดโต่งเนื่องจากการปฏิบัติแต่สมาธิอย่างเดียว ไม่ทำให้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสได้ หลักการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้และสอนให้ปฏิบัติตาม คือ หลักสติปัฏฐาน 4 ทางกาย เวทนา จิต และธรรม หรือ วิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็น เอกายนมรรค ที่เป็นวิธิต่างพ้นทุกข์ทางเดียวเท่านั้น พุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ทางนี้เป็นทางอันเอก หรือเป็นทางเดียวเท่านั้น เพื่อทำกาย วาจา ใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์ เพื่อดับความเศร้าโศก และความคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์กาย และความทุกข์ใจ เพื่อบรรลุอายุ ธรรม คืออริยมรรคและเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้ได้แก่ สติปัฏฐาน 4” (ที.ปา. (ไทย) 11/379/290.)

ดังนั้น ผู้เขียนจึงมีความวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา การส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน เพื่อไขความเคลือบแคลงสงสัยในประการต่าง ๆ ให้มีความกระจ่างชัด อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่จะเป็นข้อมูลในเชิงวิชาการเกื้อกูลและเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา อันจะเป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพุทธศาสนิกชนสืบต่อไป

กัมมัญฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

คำว่ากัมมัญฐานมาจากคำสองคำคือ กัมมะ + ฐาน คำว่า กัมมะ ซึ่งแปลว่า “กระทำ” คำว่า “ฐาน” ซึ่งแปลว่า ที่ตั้ง ดังนั้น คำว่า กัมมัญฐาน จึงแปลว่า ฐานที่ตั้งแห่งการกระทำ หรือฐานที่ตั้งแห่งการงาน คำว่า การกระทำ หรือการงานในที่นี้ หมายถึง การทำงานของร่างกาย และจิตใจ หรือ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการพัฒนาจิตเป็น วิธีการฝึกปฏิบัติ เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสทั้งหลาย ซึ่งเป็นสิ่งเศร้าหมอง เป็นสิ่งยั่วชวนใจให้คลั่งไคล้ หลงไหลไปตามกระแสอารมณ์แห่งกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้นซึ่งมีอยู่ 2 อย่าง คือ การฝึกจิตให้หนักแน่น เป็นสมาธิอย่างเดียว เรียกว่า “สมถกัมมัญฐาน” (ที.ปา. (ไทย) 11/379/290) ส่วนการฝึกจิตให้แตกฉานเฉลียฉลลาด มีเหตุผลรอบรู้ในสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงของสิ่งที่เป็นอย่างจริงในกาย ใจตน เพื่อให้เกิดปัญญา เรียกว่า “วิปัสสนากัมมัญฐาน” (อง.ทศ. (ไทย) 20/275/77) แต่ละกัมมัญฐานจะมีอารมณ์แตกต่างกันออกไปดังนี้

สมถกัมมัฏฐาน

สมถกัมมัฏฐาน คือ กัมมัฏฐานอันเป็นอุบายทำให้จิตสงบ หมายถึง วิธีการฝึกจิตอบรมจิตผูกจิตไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้เกิดความสงบจนถึงขั้นตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับต่างๆ ถ้าเป็นสมาธิสูงสุดก็จะทำให้เกิดฌาน เป็นต้น กัมมัฏฐานนี้เนื่องด้วยบริกรรมอย่างเดียวไม่เกี่ยวกับปัญญา คือ บริกรรมในธรรมอันเป็นอารมณ์ของสมถะข้อใดข้อหนึ่งจนจิตแน่วแน่อยู่อารมณ์เดียวที่ เรียกว่า “เอกัคคตารมณ์” จนเกิดผล คือจิตปลดจากนิวรณ์มีกามฉันท์ และพยาบาท เป็นต้น

พระไตรปิฎก เล่มที่ 34 หน้าที่ 36 ได้ให้ความหมายของกัมมัฏฐานว่า “สมถะ” ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นฌาน หมายความว่า ความตั้งมั่นอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน (พระไตรปิฎกภาษาไทย. 2419 : 36)

ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธิในทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้นนี้ชื่อว่า “สมถ” ดังนั้น “สมถกัมมัฏฐาน” หมายถึงอุบายฝึกจิตให้สงบเพราะว่าโดยธรรมชาติปุณฺณมกจะถูกลีเลศทำให้จิตใจไม่สงบ” พระพุทธศาสนาอธิบายว่า เหตุที่จิตไม่สงบเพราะว่าถูกลีเลศเข้าครอบงำอยู่เสมอ ลีเลศที่เข้าครอบงำจิตนั้นได้แก่นิวรณ์ 5 ชนิด คือ

1) กามฉันทะ ภาวะที่จิตมีความอยาก ได้รูป กลิ่น เสียง รส โผฏฐัพพะ (ผัสสะ) ธัมมารมณ์ที่นำใคร่หน้าพอใจ

2) พยาบาท ภาวะที่จิตมีความขัดเคืองใจ มองคนในแง่ร้าย

3) ถีนมิทธะ ภาวะที่จิตมีเหตุห่อ เชื่องซึมไม่เข้มแข็ง ง่วงเหงาหาวนอน

4) อุทธัจจกุกกัจะ ภาวะที่จิตฟุ้งซ่าน เตือนรื้อใจไม่หยุดนิ่ง

5) วิจิกิฉา ภาวะที่จิตมีความสงสัย ลังเลใจ แยกไม่ออก

1.2.2 วิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นภาษาบาลี จำแนกออกเป็น 4 คำ วิ+ปส+สนา+กมฺม+ฐาน วิอุปสัค แปลว่า วิเศษ แจ่ม ต่าง ทิส ธาตุ แปลว่า เห็น แปลง ทิส เป็น ปสส ประกอบด้วย ปัจจย และวิวัตติ เป็น ปสสนา แปลว่า การเห็น เมื่อนำทั้ง 2 คำมารวมกันจึงเป็น “วิปัสสนา” ซึ่งแปลว่า การเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ้งการเห็นด้วยอาการต่างๆ หรือ อาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งในรูป นาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน (พระมหาไสว ญาณวีโร. 2548 : 25)

ดังนั้นวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือกัมมัฏฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา ทำให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงในรูป นาม ชันธ์ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ ให้เห็นตามความเป็นจริง คือการเห็นด้วยปัญญา การปฏิบัติ

วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีสาระสำคัญ คือ พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ ทรงใช้สติปัฏฐาน 4 ที่มี “วิปัสสนากัมมัฏฐาน” เป็นสาระสำคัญ เพื่อทรงตรัสรู้ วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ หนทางที่พระพุทธเจ้า และพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ได้อาศัยเป็นแผนที่ทิศทางมุ่งสู่ “พระนิพพาน

ความสำคัญของวิปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตมากที่สุดเพราะเมื่อได้มีการปฏิบัติได้อย่างถูกต้องตามหลักธรรมดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่พุทธบริษัท ทำให้พระภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาสามารถยกระดับจิตใจขึ้นพิจารณาหัวข้อธรรม เห็นตามความเป็นจริงในไตรลักษณ์ เกิดปิติสุข ทำให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง เมื่อฟังจบคาถา พุทธบริษัทได้บรรลุธรรมกันเป็นจำนวนมาก

การปฏิบัติวิปัสสนาผู้ปฏิบัติธรรมย่อมเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงในสิ่งที่ เป็นจริงที่มีอยู่แล้วโดยสามัญลักษณะ 3 ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา สภาวะทั้งสามประการนี้มีอยู่แล้วไม่ว่าสิ่งที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิต เมื่อมีสติกำหนดรู้พิจารณาตรงความเป็นจริงแล้ว ย่อมเห็นสภาวธรรมที่เป็นจริง ปราศจากการปรุงแต่ง นี้เรียกว่า “วิปัสสนา”

อีกอย่างหนึ่งผู้ปฏิบัติย่อมเห็นสภาวธรรมที่ปรากฏในลักษณะต่าง ซึ่งจะเห็นต่างจาก บุคคลทั่ว ๆ ไป จะเห็นเป็นพิเศษ เช่นเห็นสิ่งทั้งหลายอันปราศจากความเป็นตัวเรา ของเราไม่มีอะไร ๆ เป็นของใคร ๆ ทั้งสิ้น ปราศจากความเป็นหญิง เป็นชาย เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เมื่อเห็นลักษณะเช่นนี้แล้ว ย่อมละเสียซึ่งความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา เป็นของเราเสียได้เห็นเป็นพิเศษอย่างนี้

การเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงอันเกิดจากการกำหนดรู้สภาวธรรมต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางอายตนะ 12 คือ ตาเห็นรูป หูได้เสียง จมูกได้รสกลิ่น ลิ้นได้รสสัมผัส กายได้กระทบสัมผัส จิตรับรู้เป็นธัมมารมณ์เป็นต้นอาการเหล่านี้ที่มีอยู่ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เมื่อตื่นขึ้นมาทำภารกิจส่วนตัว ฯลฯ จนกระทั่งถึงเวลาเข้านอนหลับได้เวลาพักผ่อนหลับสนิทเมื่อมีการกำหนดรู้ตามความเป็นจริงสม่ำเสมอเช่นนี้เห็นโดยสภาวะว่าเป็นเพียงธาตุรู้สักแต่ว่ารู้ มีสติกำหนดรู้ อาศัยระลึกรู้ กำหนดรู้พิจารณาโดยไม่ยึดมั่น ไม่ถือมั่นอะไร ๆ ทั้งสิ้นเมื่อมีสติกำหนดรู้เช่นนี้ก็ชื่อว่า เป็นวิปัสสนาญาณ (จิตปรमัตถ) มีสัมมาทิฏฐิอันเกิดจากการภาวนานั่นเองเพราะเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงเป็นพิเศษ (โดยสภาวะธาตุ)

ที่เรียกว่าเป็น “วิปัสสนา” เพราะเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงแล้ว ยังได้เห็นสถานที่แสดงเหตุ เป็นภูมิที่เกิดของวิปัสสนา (ปัญญา) หรือวิปัสสนาภูมิ 6 ประกอบด้วยชั้น 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 ปฏิเจสอุปบาท 12 อริยสัจ 4 วิปัสสนาภูมิทั้ง 6 ประการนี้ เป็นแหล่งกำเนิด

ของวิปัสสนา (ปัญญา) เมื่อมีการปฏิบัติทั้งหมดนี้ก็จัดเข้าสู่วิปัสสนา คือ เห็นชัดตามความเป็นจริงรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงรู้แจ้งเห็นจริงเป็นพิเศษ

วิปัสสนาภูมิ 6 นี้ ย่อลงมาเหลือเพียง 2 อย่าง 1) รูป 2) นามเท่านั้นแม้ในที่สุดแล้วเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึงสภาวะญาณชั้นสูง ๆ หมายถึงญาณ 16 (โศภสญาณ) ก็กำหนดรู้เห็นตามความเป็นจริง คือ รูปนามเท่านั้นแม้รูปนาม ก็อยู่ในกฎของพระไตรลักษณ์ 3 คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาเท่านั้นเองก็คือเมื่อเจริญสติพิจารณาเห็นเช่นนี้อยู่เนือง ๆ บัญญัติก็หายไป ปรมาต্মก็มาปรากฏขึ้น ก็สามารถแยก रूप แยกนามทั้งสองได้ว่าสิ่งที่เป็นแรงจูงใจของผู้ปฏิบัติก็คือ จุดนี้ ๆ เองปฏิบัติแล้วได้ค้นพบประสบกับสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จิตย่อมเข้าสู่อารมณ์วิปัสสนาทำให้เห็นสภาวะพิเศษต่าง ๆ มาปรากฏบ่อย ๆ เมื่อมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องวิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้นตามลำดับสภาวะญาณ

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง เห็นอาการปรากฏของรูปและนามสามารถแยก रूप และนามได้จนกำลังแห่งอินทรีย์ 5 พละ 5 มีการปรับความสมดุลกันแล้ว จากรู้อาการของรูป รู้อาการลักษณะของนาม สามารถแยกได้อย่างชัดเจนแล้วสมมุติบัญญัติก็จะหายไปปรมาต্মก็จะมาปรากฏขึ้น ตอนนี้มีเพียงแต่จิตรู้เท่านั้น คือจิตปรมาต্মสุดท้ายก็จะมีเฉพาะแต่ นามคือจิต(ใจ) เพียงเป็นผู้กำหนดรู้ กำหนดพิจารณาธรรม รักษาจิต (ใจ) แม้แต่สภาพจิต(ใจ) ก็มีอยู่ในพระไตรลักษณ์มาปรากฏชัด เช่นเดียวกันเมื่อมีการปฏิบัติต่อไป รักษาจิตได้อย่างสม่ำเสมอ จิตย่อมหยั่งลงสู่ความดับสงบจากกิเลส

ประเภทของวิปัสสนา

ผู้บรรลุมรรค ผล นิพพาน นั้นมีอยู่ 2 ประเภท คือสุขวิปัสสก (วิปัสสนาญาณิก) และฉานลาภบุคคล (สมถยานิก)

(๑) สุขวิปัสสกบุคคล (วิปัสสนาญาณิก) เป็นผู้ที่มีวิปัสสนาญาณอันแห่งแล้งจาก โลภียฉาณ คือ พระอริยบุคคลจำพวกนี้ไม่ได้เจริญสมถภาวนาจนเกิดฉานจิตมาก่อนเลย แต่เริ่มเจริญวิปัสสนาอย่างเดียวจนเป็นพระอริยบุคคล ที่เรียกว่า “ปัญญาวิมุตติ”

ฉานลาภบุคคล (สมถยานิก) คือผู้ที่ได้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนเกิดฉานจิตมีปฐม-ญาณเป็นต้นมาก่อนแล้ว เป็นฉานลาภบุคคลมาแล้วจึงได้ใช้ฉานมาเป็นบาทเพื่อมาเจริญตามแนวสติปัฏฐาน 4 หรือวิปัสสนาจนได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลที่เรียกว่า “เจโตวิมุตติ 4” (ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ม.ป.ป. : 130-133)

อารมณ์ของวิปัสสนา

การปฏิบัติธรรมที่สำคัญยิ่งอันเป็นเหตุให้เกิดแรงจูงใจแก่โยคีที่มาปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ จังหวัดเชียงใหม่ จะได้ศึกษาเรียนรู้เข้าใจหลักของการเจริญวิปัสสนามากยิ่งขึ้น อันเป็นเหตุแรงจูงใจ ความสนใจ และมีกำลังใจในการปฏิบัติเป็นพิเศษ เพราะว่ามีสมาธิความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้ชัดเจนเป็นกระบวนการธรรม ดังจะได้กล่าวถึง สภาวะอารมณ์ของวิปัสสนา ดังต่อไปนี้

ว่าโดยอารมณ์วิปัสสนาภาวนา ใช้อารมณ์ปรมัตถคือ นาม-รูป หรือสติปัญฐาน 4 ซึ่งเป็นที่ตั้งและที่เกิดของวิปัสสนาชื่อว่า “วิปัสสนาภูมิ 6” มาเป็นอารมณ์ (ภาวนา) (ขุ.จรียา.อ. (บาลี) 367. อง.ปญจก.อ. (บาลี) 3/73/36. วิสุทธิ.มหาฎีกา. (บาลี) 2/82)

ว่าโดยสภาวะวิปัสสนาภาวนา ใช้นาม-รูป ขั้น 5 เอามาเป็นสภาวะ

ว่าโดยกิจวิปัสสนาภาวนามีหน้าที่กำจัดความไม่รู้ (อวิชชา) เป็นกิจที่ปิดบังความจริงของสภาวะธรรมทั้งปวงได้ (อง.ทุก. (ไทย) 20/32/76. อง.ติก.อ. (บาลี) 2/166. ขุ.อิติ.อ. (บาลี) 99/360)

ว่าโดยสมาธิวิปัสสนาภาวนาใช้ระดับ ขณิกสมาธิ และอุปปจารสมาธิ (ม.มู.ฎีกา (บาลี) 1/257. วิสุทธิ.มหาฎีกา. (บาลี) 1/3/15)

ว่าโดยลักษณะ วิปัสสนาภาวนาพิจารณาพระไตรลักษณ์มาเป็นลักษณะสภาวะ

ว่าโดยการปหาน ทำหน้าที่ประหานปริยฐานกัมมกิเลสหรืออนุสัยกิเลส

ว่าโดยประเภทของธรรม วิปัสสนาภาวนา จัดอยู่ในประเภทโลกุตตรธรรมเมื่อได้เจริญจนถึงวิปัสสนาขั้นสูง คือมัคคจิตยอมไม่เสื่อม (อง.ฉก. (ไทย) 22/97/620. ขุ.ม. (ไทย) 29/38/138)

ว่าโดยทวาร วิปัสสนาภาวนาใช้ได้ทั้ง 6 ทวาร คือปัญจทวาร 5 มโนทวาร 1.

ว่าโดยจิตวิปัสสนาภาวนาจัดเป็นโลกุตตรจิต (จิตที่พ้นจากกามภูมิและอรุปปภูมิ) มินิพพานเป็นอารมณ์ (ขุ.ป. (ไทย) 31/107/166)

ว่าด้วยฌาน วิปัสสนาภาวนา ใช้ลักขณูปนิมิต การเพ่งพินิจลักษณะอารมณ์ให้เห็นไตรลักษณ์ (ที.ม.อ. (บาลี) 347/315. ขุ.ธ.อ. (บาลี) 2/61-65)

ผลปรากฏ (ปัจจุปัญฐาน) วิปัสสนามีความรู้และความเห็นตรงตามความเป็นจริง (ที.สี.อ. (บาลี) 1/234/198)

เหตุใกล้ (ปทัฏฐาน) วิปัสสนา มีสติและสัมปชัญญะ (ปัญญา) รู้นามและรูปในปัจจุบัน (ที.ม. (ไทย) 10/289/22)

จริตวิปัสสนา มีจริต 2 ประเภทคือ ตัณหากับทิกฺขุในจริตทั้ง 2 นี้แยกย่อยออกไปอีกอย่างละ 2 คือ ตัณหาจริตที่มีปัญญอ่อนกับมีปัญญากล้า และทิกฺขุจริตที่มีปัญญอ่อนกับทิกฺขุที่มีปัญญากล้า (ที.ม.อ. (บาลี) 2/373/369. ชุ.ป.อ. (บาลี) 322/365)

ว่าโดยบุคคลวิปัสสนา เป็นบุคคลที่ปฏิสนธิด้วยไตรเหตุ (ที.ม.อ. (บาลี) 2/127/109. อัง.สทตก.อ. (บาลี) 3/44-45/180. ชุ.ป.อ. (บาลี) 2/232/199)

(๑) ไม่เคยทำอนันตริยกรรม 5 (อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) 12/42)

(๒) ไม่ประกอบด้วยนิยตมิจฉาทิกฺขุ (ม.ม.อ. (บาลี)

2/234/9. อภิ.ปญจ.อ. (บาลี)

12/42)

ว่าโดยอานิสส วิปัสสนาภาวนา กำจัดอวิชชา เพื่อบรรลุมรรค ผลนิพพาน

ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่ประสงค์บรรลุมรรค ผลนิพพานในปัจจุบันชาติควรตัดปัลลิวี 10 หรือหาปัลลิวีคือความกังวลใจเหตุที่ทำให้จิตใจกังวลในเรื่องต่าง ๆ เช่น ที่อยู่ ตระกูลอุปภูฏาน (ปัจจัย 4) เป็นต้นหรือการได้วัตถุสิ่งของอันเป็นเหตุทำให้เกิดความโลภและควรชำระศีลให้บริสุทธิ์ก่อนเข้าสู่การปฏิบัติธรรมน้อมจิตคิดว่าขอให้ศีลนี้ได้เป็นปัจจัยเพื่อการบรรลุมรรค ผลนิพพาน อันเป็นที่สิ้นสุดแห่งวิปัสสนากรรมฐาน

อารมณ์กัมมัฏฐานรักษาคิต

การปฏิบัติธรรมที่มีความสำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือการรักษาคิตซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่นักปฏิบัติควรทำความเข้าใจและมีกระบวนการที่จะพึงสร้างอารมณ์กัมมัฏฐานรักษาคิต ในทางพระพุทธศาสนาในสมัยครั้งพุทธกาล ได้มีพระภิกษุรูปหนึ่งชื่อพระเมฆิยะเคยเป็นพุทธอุปัฏฐากของพระพุทธองค์ ครั้งหนึ่งได้เห็นส่วนมะม่วงริมฝั่งแม่น้ำกัมภีรานำร้นรมย์ พระเมฆิยะได้ทูลลาพระพุทธเจ้าเพื่อจะไปบำเพ็ญเพียรที่นั่นแต่พระพุทธเจ้าทรงห้ามถึง 3 ครั้งแต่พระเมฆิยะก็ไม่ฟัง ทั้ง ๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เมฆิยะ” เธอจงรอก่อนเถิด ตถาคตอยู่คนเดียวรอให้องค์อื่นมาแทนเสียก่อนจึงค่อยไป” พระเมฆิยะก็ยังขืนไปจนได้พระพุทธเจ้าก็ต้องปล่อยให้พระเมฆิยะไปแต่เมื่อท่านไปปฏิบัติธรรมอยู่ในป่าแล้ว ก็เกิดความฟุ้งซ่านมาก ไม่อาจจะระงับได้ ในที่สุดก็ต้องกลับมาหาพระพุทธเจ้า ครั้นแล้วพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนพระเมฆิยะว่า “โดยธรรมดา จิตเป็นธรรมชาติที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษาได้ยาก ห้ามไว้ได้ยากแต่คนที่ปัญญจะสามารถทำจิตให้สงบแน่วแน่ได้”

ในคัมภีร์อีกเรื่องหนึ่งกล่าวถึงภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งไปปฏิบัติธรรมอยู่ในชนบท และมีอุบาสิกคนหนึ่งเป็นผู้อุปฐากซึ่งรู้จักใจท่านทุกอย่าง ไม่ว่าท่านจะนึกคิดหรือต้องการอะไรรู้หมดทุกอย่าง จนกระทั่งในที่สุดท่านรู้สึกอึดอัดใจจนอยู่ไม่ได้ ต้องกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้า เล่าถึงสาเหตุที่อยู่ในที่นั้นไม่ได้เพราะท่านรู้ว่าตัวท่านเองบางครั้งก็คิดไม่ดี อดไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงไม่อาจจะอยู่ที่นั่นได้ แต่พระพุทธเจ้าทรงมองเห็นการณ์ไกลทรงเห็นว่าภิกษุของคณัจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ก็เพราะการอยู่ในสถานที่แห่งนั้นพระองค์จึงรับสั่งให้กลับไปอยู่ที่นั่นอีก แต่ภิกษุหนุ่มนั้นไม่ปรารถนาจะไปเลย พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่า “เธอสามารถจะรักษาสิ่งๆ หนึ่งได้ไหม ภิกษุหนุ่มมองคณัจึงทูลถามว่าจะให้รักษาอะไรพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่าจงรักษาจิตของเธอ” (พร รัตนสุวรรณ. 2537 : 97)

การรักษาจิตของตนที่พระพุทธเจ้าทรงแนะภิกษุของคณันั้น ก็คือการติดตามดูความคิดของตนจะนึกคิดอะไร ให้พยายามมีสติอยู่เสมอ จะคิดดีก็ตามหรือจะคิดชั่วก็ตาม มันจะคิดอย่างไรก็ตาม ข้อสำคัญมีหลักอยู่ตรงที่ว่า จะคิดอะไรต้องให้รู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้กำลังคิดอะไรคำว่ารักษาจิตของตน ก็หมายถึง การติดตามดูความคิดของตน สำหรับผู้ที่ได้ศึกษาธรรมมาแล้ว และรู้จักหน้าตาของกิเลสมาแล้วการติดตามดูความคิดของตนซึ่งไม่ได้ทำให้เสียเวลาอะไรเลย และเป็นเรื่องที่ไม่ยุ่งยากอะไร เพียงแต่กำหนดตามความเป็นจริงกำหนดสติรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่มากระทบสัมผัสแต่กำหนดสติที่ละอารมณ์ กำหนดไปอย่างต่อเนื่องจากเรื่องหนึ่งไปสู่อีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งก็ถือได้ว่าเป็นการรักษาอารมณ์ให้มีภูมิจาน ก็ชื่อว่า เป็นการรักษาคจิตนั่นเอง

การส่งและสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์เป็นหน้าที่สำคัญของพระวิปัสสนาจารย์ที่จะสอบถามสภาวะที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรมว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยหลัง พร้อมทั้งแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาลุปสรรคที่เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติ

การส่งอารมณ์ เป็นการนำเอาปรากฏการณ์ ผล หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังเข้าอบรม ผึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานของผู้ปฏิบัติ มาบอกเล่าให้แก่ผู้ทำหน้าที่สอบอารมณ์ คือ พระวิปัสสนาจารย์ซึ่งทำหน้าที่แนะนำผลการปฏิบัติของโยคีปฏิบัติได้ถูกต้องตามแนวการฝึกสติปัฏฐาน 4 อีกทั้งช่วยให้โยคีฝึกปฏิบัติได้เหมาะสมตามระดับภูมิปัญญาและระดับผลการปฏิบัติที่เกิดขึ้นในญาณต่างๆ

การส่งอารมณ์จากการเดินจงกรม

- 1) เวลาเดินจงกรมกำหนดอย่างไร นานเท่าใด
- 2) กำหนดได้ปัจจุบันหรือไม่ เมื่อกำหนดแล้วรู้สึกในอาการเป็นอย่างไร
- 3) มีความคิดหรือไม่ ถ้ามีกำหนดอย่างไร
- 4) มีประสบการณ์อะไรที่เป็นพิเศษจากการเดิน
- 5) มีปัญหาอะไรบ้างในการเดินจงกรม

การส่งอารมณ์จากการนั่งสมาธิ

- 1) เวลานั่งสมาธิกำหนดอะไร ว่าอย่างไร นานเท่าใด
- 2) กำหนดได้ปัจจุบันหรือไม่ เมื่อกำหนดแล้วรู้สึกในอาการนั้นๆ
- 3) มีความคิดหรือไม่ ถ้ามีกำหนดอย่างไร
- 4) มีเวทนาหรือไม่ กำหนดอย่างไร กำหนดแล้วรู้อะไรบ้าง
- 5) มีประสบการณ์อะไรที่เป็นพิเศษจากการนั่ง
- 6) มีปัญหาอะไรบ้างในการนั่งสมาธิ

การส่งอารมณ์จากการกำหนดอิริยาบถย่อย

- 1) กำหนดอิริยาบถย่อยอะไรได้บ้าง ให้รายงาน
- 2) เมื่อกำหนดแล้วรู้สึกในอาการเป็นอย่างไรบ้าง
- 3) การกราบพระ และกำหนดอิริยาบถย่อย มีประสบการณ์อะไรบ้าง
- 4) มีปัญหาอะไรบ้างในการกำหนดอิริยาบถย่อย

การประเมินผลการปฏิบัติตามขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้ง 11 บทนี้พระวิปัสสนาจารย์จะประเมินผลจากการสอบอารมณ์ และสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ คือ ประเมินจากการรายงานผลการปฏิบัติธรรมว่าปฏิบัติได้ไหม เกิดสภาวะธรรมอะไรบ้าง เมื่อปฏิบัติได้ก็จะสอนวิธีการกำหนดจุดเพิ่มในขณะนั่งสมาธิ เพิ่มระยะการเดินจงกรม และเพิ่มเวลาปฏิบัติตามแบบฝึกหัดจนครบแบบฝึกหัดที่ 11 ป็นวิธีสร้างสติให้มีกำลังอย่างต่อเนื่อง เน้นการฝึกปฏิบัติในอิริยาบถเดินและนั่ง ตลอดถึงสำรวมระวังในอิริยาบถย่อยต่างๆ เมื่อโยคีปฏิบัติได้ก็จะนำพาโยคีเข้าถึงจุดหมายแห่งการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน 4 ด้วยใช้วิธีการสอนด้วยสื่อประกอบการบรรยาย หรือการสอน โดยมีแบบฝึกหัดในการสอนซึ่งมีรูปภาพและคำบรรยายประกอบทุกแบบฝึกหัด และที่

สำคัญแต่ละแบบฝึกหัดได้เน้นเรื่องโสฬสญาณ หรือ ญาณ 16 อันเป็นลำดับแห่งการก้าวขึ้นสู่การหลุดพ้น การปฏิบัติตามแบบวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ท่านใช้สอนอยู่ทุกวันนี้ นับได้ว่าเป็นการสอนที่ทันสมัยน่าสนใจ เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทุกเพศทุกวัย

การสอบอารมณ์ (พระพรหมมงคล วิ. (ทอง สิริมงคล). 2015 : 78)

การสอบอารมณ์กรรมฐาน ตามลำดับญาณ 16 คือ

การรวบรวมลำดับญาณขึ้นในภายหลังโดยพระอรธกถาจารย์ เพื่อเป็นการจำแนกให้เห็นลำดับญาณหรือภูมิรู้ภูมิธรรมทางปัญญาที่เกิดขึ้น. ในญาณทั้ง 16 นี้ มีเพียงมรรคญาณ และผลญาณเท่านั้นที่เป็นญาณชั้นโลกุตระ คือ เหนือหรือพ้นจากทางโลก จึงหลุดพ้นหรือจางคลายจากทุกข์ตามมรรค.ตามผลนั้นๆ ส่วนที่เหลือยังจัดเป็นชั้นโลกียะทั้งสิ้น. นักปฏิบัติไม่ต้องปฏิบัติตามเป็นลำดับขั้นเป็นเพียงแค่การแสดงภูมิญาณในวิปัสสนาญาณต่างๆที่เกิดขึ้นเพียงเท่านั้น เพื่อให้เป็นเพียงเครื่องรู้เครื่องระลึก เครื่องเตือนสติ ในการปฏิบัติว่าดำเนินไปอย่างถูกต้องแนวทางการวิปัสสนา กล่าวคือ เพื่อพิจารณาการปฏิบัติว่าเป็นไปเพื่อส่งเสริมหรือส่งเสริมให้เกิดวิปัสสนาญาณต่างๆเหล่านี้ หรือไม่. อันญาณต่างๆเหล่านี้ล้วนจักเกิดขึ้นเองตามเหตุปัจจัยจากความรู้เข้าใจอันแจ่มแจ้งและการปฏิบัติเท่านั้น จึงยังให้เกิดญาณ ที่หมายถึง การรู้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งตามความเป็นจริงนั้นๆ ด้วยปัญญาจักขุ ที่หมายถึงปัญญานั้นเอง กล่าวคือ ไม่เห็นเป็นไปตามความเชื่อหรือความอยากความยึดของตนเอง แต่เห็นเป็นไปหรือเข้าใจอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของสิ่ง (ธรรม) นั้นๆ ด้วยปัญญา

โสฬสญาณ หรือญาณ 16

ญาณ 16 ญาณที่เกิดแก่ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาจนถึงจุดหมาย คือมรรคผลนิพพาน 16 อย่าง คือ

1. นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณกำหนดแยกนามรูป คือปัญญากำหนดรู้เข้าใจในนามและรูป
2. (นามรูป) ปัจจัยปริคคหญาณ ญาณกำหนดจับปัจจัยแห่งนามรูป คือปัญญากำหนดรู้ทั้งในนามและรูปว่าล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัย
3. สัมมสนญาณ ญาณพิจารณานามรูปโดยไตรลักษณ์
4. - 12. ตรงกับวิปัสสนาญาณ 9
13. โคตรภูญาณ ญาณครอบโคตรคือหัวต่อที่ข้ามพ้นภาวะปุถุชน
14. มรรคญาณ (มัคคญาณ) ญาณในอริยมรรค เช่น โสดาปัตติมรรค
15. ผลญาณ ญาณในอริยผล เช่น โสดาปัตติผล เป็นพระโสดาบัน

16. ปัจจเวกชนญาณ ญาณที่พิจารณาทบทวน

ญาณ 16 นี้เรียกเลียนคำบาลีว่า โสฬสญาณ หรือ เรียกถึงไทยว่า ญาณโสฬส

สำหรับอานิสงส์แห่งการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตามแบบฉบับของพระธรรมมังคลาจารย์นั้น ย่อมได้รับตามสมควรแก่การปฏิบัติและอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรมนั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสว่ามีอยู่ 4 ประการคือ (พระราชพรหมจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริรังคโล). ม.ป.ป. : 69-70)

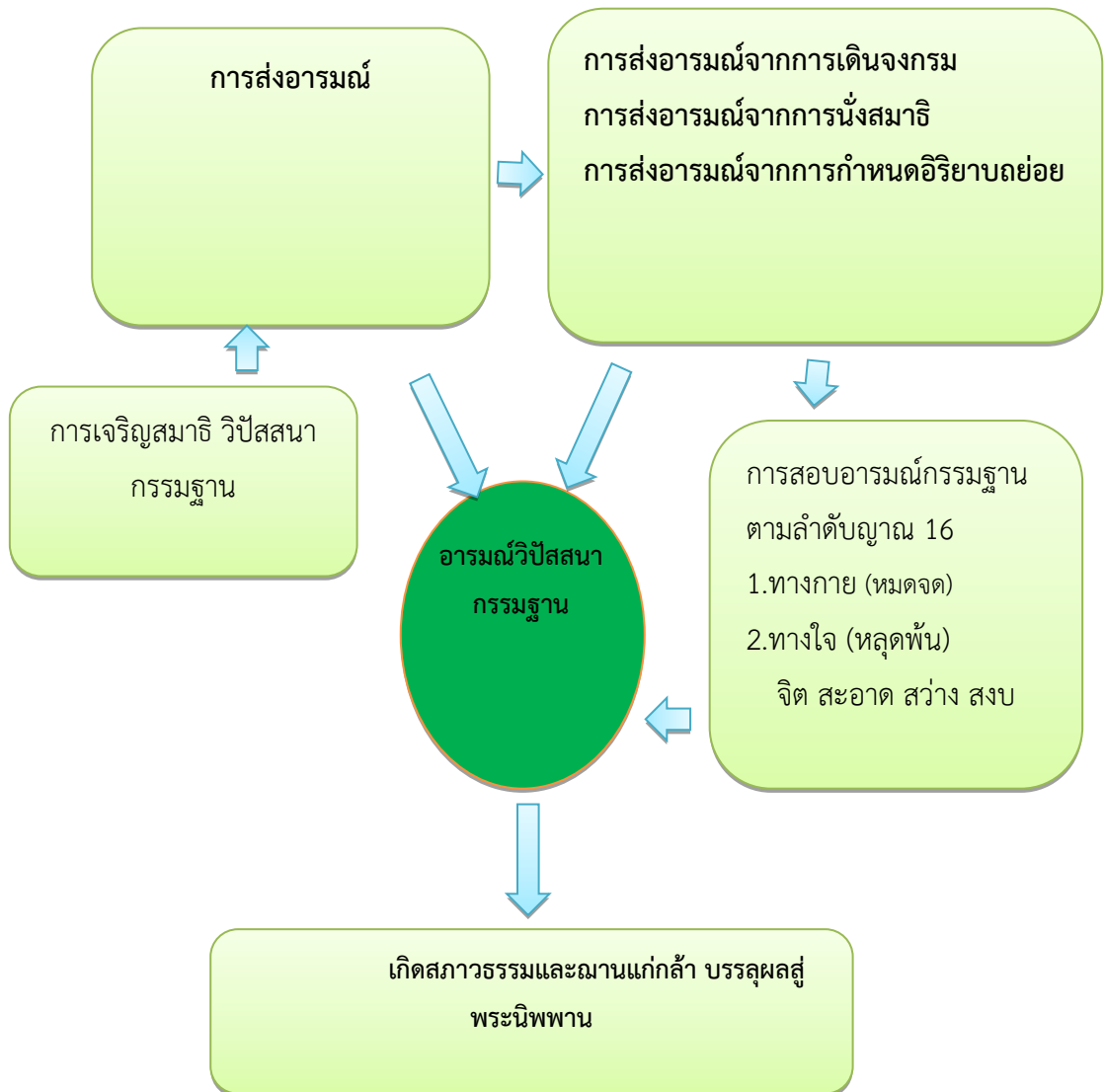
1. เมื่อใกล้ตายจะได้สติ ระลึกถึงบุญกุศล คุณงามความดีที่ตนได้ทำไว้จะมารวมที่จิตใจ
2. เมื่อตายไปแล้วจะได้ไปสู่สุคติโลกสวรรค์
3. เป็นเชื้อ เป็นพื้นฐาน เป็นอุปนิสัยที่จะได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ในชาติหน้าต่อไป
4. ถ้าได้เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อเนื่องกัน จะได้ผล 2 ประการคือ (1)

ได้เป็นพระอนาคามี (2) ได้เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันชาตินั้น

ดังนั้น ย่อมเป็นที่ชัดเจนแล้วว่า ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน 4 เท่านั้นที่จะได้รับอานิสงส์ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม. (ไทย) 10/404-405/310-311) ส่วนผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน 4 หากปฏิบัติหรือเจริญสติปัฏฐาน 4 ให้ถูกต้องตามลำดับขั้นตอนและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจัง ตามแบบฉบับของพระธรรมมังคลาจารย์ก็ย่อมได้รับอานิสงส์เช่นเดียวกับที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแล้วทุกประการเช่นกัน

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้จากการส่งและสอบอารมณ์



สรุป และข้อเสนอแนะ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎกมีปรากฏอยู่ในคัมภีร์มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า เป็นหนทางเดียวที่ทำให้จิตบริสุทธิ์หมดจด เกิดปัญญา

รู้แจ้งตามความเป็นจริงตามหลักพระไตรลักษณ์ ทำให้พ้นจากทุกข์และบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ในขณะปฏิบัติเจริญสติกำหนดที่ฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม อยู่那儿 วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้น การจะได้บรรลุนิพพานดังกล่าวนั้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรมเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยองค์ 3 คือ มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวทั่วพร้อม และมีการปรับอินทรีย์พละให้เสมอกัน

References

พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เล่มที่ 34. พิมพ์ครั้งที่ 1.

กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2419.

พระมหาไสว ญาณวีโร. *คู่มือ พระวิปัสสนาจารย์*. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ การพิมพ์. 2548.

ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). *คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ 9 ปกิณณกสังคหวิภาค*.

พร รัตนสุวรรณ. *สมาธิวิปัสสนา เล่ม 1*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน. 2537.

พระราชพรหมจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคล). *คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในแนวสติปัฏฐาน 4*.