

เทคนิคการสอนวิปัสสนา

สติปัฏฐาน

วิปัสสนา มาจาก วิ (โดยลักษณะต่างๆ, ไตรลักษณ์) + ปัสสนา (เห็น) เป็นปัญญาที่เห็นประจักษ์ไตรลักษณ์ เป็นผลมาจากการเจริญสติปัฏฐาน คือ สติที่ดำรงมั่น (ป = มั่น, ฐาน = ดำรงอยู่, ตั้งอยู่)

สติธรรมดา ระลึกถึงสมมุติบัญญัติที่เป็นความดีที่ได้เคยทำไว้ กำลังทำ หรือจะทำต่อไป เพราะมีเหตุใกล้คือสัญญาที่แน่นแฟ้น (อิระสณฺญาปทภูฏานา)

สัมมาสติ (การระลึกชอบ) หรือมหาสติ (สติอันยิ่งใหญ่) หรือสติปัฏฐาน (สติที่ดำรงมั่น) ระลึกถึงรูปนามหรืออุปาทานชั้น ๕ ในปัจจุบันขณะ (กายาหิสติปฏฺฐานปทภูฏานา)

การรับรู้ ๔ อย่างในขณะมิได้เจริญสติ คือ

๑. ความรู้สึกว่ามีตัวตน
๒. ประจักษ์ว่าดีหรือไม่ดี
๓. ตอบสนองในเชิงลบหรือบวก
๔. ไม่เป็นอิสระจากกิเลส

การรับรู้ ๔ อย่างในขณะเจริญสติ คือ

๑. ไม่รู้สึกว่ามีตัวตน
๒. ไม่ประจักษ์ว่าดีหรือไม่ดี
๓. ไม่ตอบสนองในเชิงลบหรือบวก
๔. เป็นอิสระจากกิเลส

อารมณ์ของจิตที่ไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน

บัญญัติมี ๒ ประการ คือ

๑. สัททบัญญัติ คือ คำบัญญัติที่เป็นคำสื่อความหมายในภาษาต่างๆ
๒. อัธถบัญญัติ คือ บัญญัติที่เป็นรูปร่างสัณฐานของสิ่งต่างๆ เช่น บุรุษ สตรี บ้าน

รณ

อารมณ์ของสติปัฏฐาน

อารมณ์กรรมฐานของสติปัฏฐานวิปัสสนาภาวนา มี ๒ ประการ คือ รูป หรือนาม

หรือจำแนกออกเป็นชั้นที่ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือสติปัญญาน ๔ ได้แก่ กาย (กองรูป) เวทนา (ความรู้สึก) จิต (จิตที่ประกอบด้วยราคะเป็นต้น) และสภาวะธรรม (มีการเห็นเป็นต้น)

อารมณ์เหล่านี้เรียกว่า ปรมาตถ คือ ความจริงอันสูงสุด หมายถึง สภาวะไม่เปลี่ยนแปลงโดยขึ้นอยู่กับกาลเวลา บุคคล คุณลักษณะ หรือสถานที่ (ยัม กิณจิ รูปม อตีตนาคตปจจุปฺปนํ อชฺฌตฺตํ วา พหิทฺธา วา โสฬาริกํ วา สุขุมํ วา หีนํ วา ปณีตํ วา ยัม ทูเร สนฺติเก วา)

อารมณ์ปรมาตถหรือสภาวะธรรม มีลักษณะ ๒ ประการ คือ

๑. สภาวลักษณะ คือ ลักษณะเฉพาะของรูปนามแต่ละอย่าง เช่น ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง/อ่อน (กกุชฺสพลฺลขณํ ปถวีธาตุ) ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล/เกาะกุม (ปคฺชรรณลฺลขณํ อาโปธาตุ) ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น/ร้อน (อุณฺหตฺตลฺลขณํ เตโชธาตุ) ธาตุลม มีลักษณะหย่อน/ตึง (วิตฺถมฺภนลฺลขณํ วาโยธาตุ) ความโลภมีลักษณะยึดติดผูกพัน (โลภอภิสงฺคลฺลขณ) ความโกรธมีลักษณะดุร้าย (โทโส จณฺทิกุลฺลขณ) โมหะมีลักษณะปิดบังสภาวะที่แท้จริงของอารมณ์ (โมโห อารมฺมณสภาวปฏิจฺฉาทนลฺลขณ)

๒. สามัญญลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไป ได้แก่ ไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน

เปลือกไม้ เหมือนสมมุติบัญญัติ เนื้อไม้ เหมือนสภาวะธรรมรูปนาม แก่นไม้ เหมือนไตรลักษณ์

วิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นจากเหตุ ๒ ประการ คือ

๑. จิตสงบจากนิวรณ์อยู่ในระดับจิตตวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งจิต

๒. การกำหนดรู้รูปนามชั้นที่ ๕ คือ การกำหนดรู้ทุกขสัจด้วยปริยญาภิจ คือ หน้าที่จำแนกรูปนามตามความเป็นจริง ดังนั้น วิปัสสนาปัญญาจึงเรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต และญาณทัสสนะ คือ ปัญญาเห็นประจักษ์ หมายถึง การเห็นอย่างชัดเจนเหมือนเห็นด้วยตาเนื้อ ไม่เหมือนกับปัญญาที่เกิดจากการฟังผู้อื่น (สุตมยปัญญา) หรือปัญญาที่เกิดจากการตรikirongหาเหตุผล (จินตามยปัญญา)

การนั่งกรรมฐาน

หลักการรับรู้ลมหายใจตามหลักวิปัสสนา มี ๔ ข้อ คือ เคลื่อนไหว ต่อเนื่อง เริ่มสุด เย็นร้อน

๑. เคลื่อนไหว คือ สภาวะเคลื่อนไหวที่กระทบรูกมูก จัดเป็นการรับรู้หน้าที่ของธาตุ ลม คือ สมุทฺติรณฺธา (มีหน้าที่เคลื่อนไหว)

๒. ต่อเนื่อง คือ การรับรู้ลมหายใจไม่ขาดช่วงตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงที่สุดเพื่อไม่ให้ความฟุ้งซ่านแทรกซ้อนได้

๓. เริ่มสุด คือ การสังเกตสภาวะเริ่มต้นและสิ้นสุดของลมหายใจ เพื่อให้เราจดจ่อ มากขึ้น

๔. เย็นร้อน คือ การสังเกตว่าลมหายใจออกอุ่นกว่าลมหายใจเข้า เพราะพัดเอาไอน้ำอุ่นออกมาจากร่างกาย

ผู้ปฏิบัติอาจจะบริกรรมว่า พุทฺโธ หรือไม่บริกรรมใดๆ ก็ได้ เมื่อสมาธิดีขึ้นแล้ว คำบริกรรมจะหายไปเอง

หลักการรับรู้สภาวะพองยุบตามหลักวิปัสสนา มี ๓ ข้อ คือ

๑. ดึงหย่อน

๒. ต่อเนื่อง

๓. เริ่มสุด

การเดินจงกรม

หลักการเดินจงกรม ๔ ข้อ คือ ยกสูง ย่างยัน เหยียบเบา โยกงอ

๑. ยกสูง คือ ยกส้นเท้าให้สูงจนปลายเท้าแตะพื้นเป็นจุดเล็กๆ เพื่อไม่ให้เกร็งข้อเท้า

๒. ย่างยัน คือ ย่างแล้วยันไว้ทันทีเพื่อให้การทรงตัวดีขึ้น

๓. เหยียบเบา คือ เหยียบเท้าลงเบาๆ เพื่อไม่ให้เจ็บส้นเท้า

๔. โยกงอ คือ งอเข่าหน้าไปข้างหน้าแล้วดีดกลับหลังในขณะที่ถ่ายน้ำหนัก

ในขณะเดินจงกรม ผู้ปฏิบัติควรรับรู้สภาวะของ ๔ ธาตุดังนี้

๑. ยกเท้า ควรรับรู้สภาวะเบาของธาตุไฟ ตามอาการปรากฏของธาตุไฟว่า มหุทวา หนูปปทานปจฺจุปฺภูฏานา (มีการสนับสนุนความอ่อน/การพุ่งขึ้นสูงเป็นอาการปรากฏ) วิสุทธิ. ๑/๓๕๐/๔๐๕

๒. ย่างเท้า ควรรับรู้สภาวะผลัดดันของธาตุลม ตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า อภินิหารปจฺจุปฺภูฏานา (มีการผลัดดันเป็นอาการปรากฏ) วิสุทธิ. ๑/๓๕๐/๔๐๕

๓. เหยียบเท้า ควรรับรู้สภาวะหนักของธาตุน้ำ ตามลักษณะของธาตุน้ำว่า ปคฺขรณ ลกฺขณา (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) วิสุทธิ. ๑/๓๕๐/๔๐๕ เนื่องด้วยธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน

๔. วางเท้าเสมอกัน ควรรับรู้สภาวะค้ำยันของธาตุดิน ตามหน้าที่ของธาตุดินว่า ปติ ภูฏานรสา (มีหน้าที่ตั้งไว้) วิสุทธิ. ๑/๓๕๐/๔๐๕

สรุปความว่า ผู้ปฏิบัติควรตามรู้สภาวะยก ย่าง เหยียบ และค้ำยัน ตามที่กล่าวนี้ ซึ่ง สอดคล้องกับลักษณะของธาตุ ๔ ที่ปรากฏชัดในขณะเดิน

การเดินจงกรมส่งผลให้สมาธิก่อตัวเร็วกว่าการนั่งกรรมฐาน ดังนั้น จึงควรเดินจงกรม ก่อนทุกครั้งที่จะนั่งกรรมฐาน จะทำให้ผู้ปฏิบัตินำสมาธิจากการเดินจงกรมมาใช้ในขณะนั่ง กรรมฐาน ส่งผลให้จิตสงบมากขึ้นในขณะนั้น

ในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (อง.ปญจก. ๒๒/๒๙/๒๕) มีข้อความเกี่ยวกับ อานิสงส์ของการเดินจงกรม ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์แห่งการเดินจงกรมมี ๕ ประการเหล่านี้ อานิสงส์ ๕ ประการ มีอะไรบ้าง คือ :-

๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
๓. เป็นผู้มีความอดทนต่ออาหารน้อย
๔. อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย

๕. สมานีที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

ภิกษุทั้งหลาย อาฬสสังฆ์แห่งการเดินจงกรมมี ๕ ประการเหล่านี้”

การกำหนดอิริยาบถย่อย

หลักสำคัญที่ผู้ปฏิบัติต้องระมัดระวัง มี ๓ ประการ คือ

๑. ต้องสำรวจมัจจุชนทรีย์ เก็บสายตาด้วยการทอดตามองต่ำตลอดเวลา ไม่เหลียวซ้ายแลขวาดูนั้นดูนี่ เพราะจะทำให้เราขาดสติในการเห็น และทำให้คิดฟุ้งซ่านถึงสิ่งที่เห็นในเวลาต่อมา ดังนั้น แม้ผู้ปฏิบัติจะมีดวงตาก็ต้องทำตัวเหมือนคนตาบอด ดังข้อความว่า จกฺขุมาสฺส ยถา อนฺโธ (ผู้มีจักขุพืงเป็นเหมือนคนตาบอด)

๒. ต้องงดพูดโดยเด็ดขาด เพียงอนุญาตให้พูดกับวิปัสสนาจารย์ในขณะสอบอารมณ์เท่านั้น เพราะการพูดจะทำให้เราคิดฟุ้งซ่าน และเป็นการรบกวนผู้อื่นอีกด้วย จัดเป็นธัมมฉัตตราย คือ การขัดขวางความก้าวหน้าทางธรรมของผู้อื่น แม้ได้ยินคนอื่นพูดกับตัวเองก็ต้องสร้างทำเป็นไม่ได้ยินเหมือนคนหูหนวก ดังข้อความว่า โสตฺวา พธิโร ยถา, ปญฺญวาสฺส ยถา มฺโหโค (ผู้มีโสตพืงเป็นเหมือนคนหูหนวก ผู้มีปัญญาพืงเป็นเหมือนคนโง่)

๓. ต้องกำหนดให้ต่อเนื่องในอิริยาบถย่อย ตั้งแต่เวลาตื่นนอนจนหลับสนิท ทั้งในเวลากราบพระ เปลี่ยนเสื้อผ้า ตีมน้ำ บริโภคอาหาร ขับถ่าย เป็นต้น โดยเคลื่อนไหวช้าๆ เหมือนคนป่วย ไม่ใช่เน้นการเดินและการนั่งเท่านั้น ดังข้อความว่า พลฺวา ทุพฺพโลริว (ผู้มีกำลังพืงเป็นเหมือนคนไร้กำลัง)

มีข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ในคัมภีร์เถรคาถาและมีลัทธิปัญหาว่า

จกฺขุมาสฺส ยถา อนฺโธ

โสตฺวา พธิโร ยถา

ปญฺญวาสฺส ยถา มฺโหโค

พลฺวา ทุพฺพโลริว.

(ขุ.เถร. ๒๖/๕๐๑/๓๔๔, มลลิต. ๓๗๖)

“ผู้มีจักขุพืงเป็นเหมือนคนตาบอด ผู้มีโสตพืงเป็นเหมือนคนหูหนวก ผู้มีปัญญาพืงเป็นเหมือนคนโง่ ผู้มีกำลังพืงเป็นเหมือนคนไร้กำลัง”

การกำหนดความฟุ้งซ่าน

ความฟุ้งซ่าน คือ ความรู้สึกนึกคิดเรื่องราวอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเกี่ยวกับบุคคล สิ่งของ หรือสถานที่ การกำหนดความฟุ้งซ่าน คือ การกำหนดความรู้สึกที่กำลังคิดอยู่นั้น หรือการกำหนดจิตที่คิดฟุ้งซ่านนั่นเอง

ในขณะที่เกิดคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้น จิตของเรามีลักษณะ ๒ ส่วน คือ

๑. เรื่องที่คิด
๒. จิตที่คิดฟุ้งซ่าน

แต่เมื่อเรากำหนดความฟุ้งซ่านว่า “คิดหนอ” หรือ “อยากคิดหนอ” จัดเป็นส่วนที่ ๓ ซึ่งรับเอาส่วนที่ ๒ คือ จิตที่คิดฟุ้งซ่านเป็นอารมณ์ ไม่ใช้รับเอาส่วนที่ ๑ ดังนั้น เรื่องที่คิดก็จะหายไปเอง เพราะจิตของเรารับรู้อารมณ์อย่างเดียวนั้น และเมื่อมีสมาธิมากขึ้น เราจะสามารถหยุดความคิดได้ก่อนที่จะคิดจนจบประโยค คำ วลี หรือพยางค์ได้ เปรียบเหมือนหนังที่ฟิล์มขาดอยู่เสมอ จะทำให้คนดูไม่ยากดู หรือเปรียบเหมือนม้าพยศที่ถูกกระชากบังเหียนอยู่เสมอจะทำตามคำสั่งของสารถิ

การกำหนดรู้ความฟุ้งซ่านมีหลักสำคัญ ๔ ข้อ คือ

๑. อย่าสักแต่บริโภค
๒. อย่าตามคิดเรื่องที่คิดฟุ้งซ่าน
๓. รับรู้ความฟุ้งซ่านที่เป็นปรมาตถ์
๔. กำหนดรู้ตามความรู้สึกว่า ชอบหนอ โกรธหนอ ฯลฯ

นอกจากนั้น ถ้ามีรู้สึกชอบหรือไม่ชอบประกอบร่วมกับความคิดฟุ้งซ่าน ให้กำหนดตามสภาวะว่า “ชอบหนอ” หรือ “โกรธหนอ” จัดเป็นการรับรู้ความโลภหรือความโกรธที่

ประกอบกับความฟุ้งซ่าน แต่ความโลภหรือความโกรธนั้นเป็นหลักสำคัญ จึงต้องกำหนดรู้สภาวะที่เป็นหลักสำคัญ

หลักการปฏิบัติที่สำคัญ ๓ ข้อ คือ

๑. Present รู้รูปนามปัจจุบันตามความเป็นจริง
๒. Process รู้ตามลำดับกระบวนการที่ถูกต้อง
๓. Perfect รู้อย่างถ่องถ้วนสมบูรณ์ ไม่ขาดไม่เกิน

วิธีปฏิบัติ มี ๓ ประเภท คือ

๑. สมถปุพพังคมนัย คือ วิธีปฏิบัติที่มีสมถะนำหน้า เช่น การเจริญสมถภาวนาจนกระทั่งบรรลุอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา

๒. วิปัสสนापुพพังคมนัย คือ วิธีปฏิบัติที่มีวิปัสสนานำหน้า เช่น การเจริญวิปัสสนาเป็นเบื้องต้นโดยรับรู้สภาวะพองยุบ หรือลมหายใจเข้าออก หรือสภาวะเห็นเป็นต้นที่มาปรากฏทางทวาร ๖

๓. ยุคันทณนัย คือ วิธีประกอบกันเป็นคู่ หมายความว่า นักปฏิบัติผู้บรรลุฌานได้เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปตามลำดับฌาน โดยเข้าปฐมฌานแล้วเจริญวิปัสสนากำหนดรู้ฌานจิต หลังจากนั้นจึงเข้าทุติยฌานแล้วกำหนดรู้ฌานจิตอีก เขาเข้าฌานตามลำดับพร้อมกับเจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากฌานนั้นๆ จนกระทั่งบรรลุมรรค