

ความสัมพันธ์วิปัสสนากรรมฐานกับหลักไตรสิกขา

THE RELATIONSHIP BETWEEN INSIGHT MEDITATION AND THE THREEFOLD TRAINING

¹พระครูปฐมภวนาจารย์ และ ²กมลาค ภูวชนาธิพงษ์
¹PhrakruPathumpavajan and ²Kamalas Phoowachanathipong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹ekmuckk@gmail.com

Received September 10,2020; Revised November 2, 2020; Accepted December 25,2020

บทคัดย่อ

ความสัมพันธ์วิปัสสนากรรมฐานกับหลักไตรสิกขานั้นผู้ปฏิบัติจึงเป็นผู้ที่ศึกษาอริสติกขา อริจิตตสิกขา อริปัญญาสิกขา โดยมีศีลตามฐานะของตนๆและอบรมจิตของตนให้มั่นคงตั้งมั่นไม่หวั่นไหวต่ออำนาจกิเลสต่างๆ ที่จรเข้ามาและเจริญสติปัฏฐาน 4 จนเกิดความเข้าใจถึงขั้นเกิด ภาวนามยปัญญาอย่างถูกต้องเห็นตามความเป็นจริง(สัมมาทิฐิ) ในเรื่องของรูปนาม เห็นความเกิดดับของรูปนาม(ทวิวิสุทธิ) เข้าใจหลักไตรลักษณ์ไปที่ละขั้น จนในที่สุดก็เริ่มเห็นว่ารูปนามสิ่งเหล่านี้เป็นของน่ากลัว จิตจึงมีความเบื่อหน่ายและมีความเพียรมากขึ้นที่จะต้องการหลุดพ้นจากรูปนามนี้ เมื่อมีความเพียรอย่างต่อเนื่องจนเข้าสู่การวางอุเบกขาต่อรูปนามนี้ และในที่สุดก็สามารถข้ามโคตรแห่งปุถุชน เข้าอริยมรรคอริยผล คลายความยึดมั่นว่าเป็นตัวตนของตนได้อย่างแท้จริง(สัkkายาทิฐิ) การปฏิบัติที่ผิดทางก็จะไม่มีอีก(ศีลพทปราคาส) ความลึกลับสงสัยต่างๆในพระรัตนตรัยหรือการปฏิบัติก็หมดสิ้นไป(วิจิกิจฉา) ดังนั้นวิปัสสนากรรมฐานจึงเหตุให้ไตรสิกขาบริบูรณ์ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 เพราะผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน 4 จะต้องปฏิบัติตามหลักของมัชฌิมาปฏิปทา ต้องเป็นผู้มีศีล ต้องเป็นผู้มีความเพียร ต้องเป็นผู้มีสติ ต้องเป็นผู้มีสมาธิและมีปัญญาในที่สุด จนถึงความหลุดพ้นคือ วิมุตติ

คำสำคัญ : ความสัมพันธ์; วิปัสสนากรรมฐาน; หลักไตรสิกขา

Abstract

The relationship between insight meditation and the Threefold Training are studied by the meditator to understand higher morality, mentality, and wisdom by means of following morality and making one's own mind stable without sensitivity towards any incoming defilements. The Four Foundations of Mindfulness are practiced until the meditator gets wisdom to correctly understand the truth (Sammāditthi). Corporeality and the mentality are seen as rising and falling (Ditthivisuddhi). The meditator has to understand the Three Characteristics step by step until he finally recognizes all corporeality and the mentality as dangers. As a result, mind is full of boredom and is replaced by greater attempt to be free from the corporeality and mentality. When the meditator has a continuous great attempt till frees oneself from the corporeality and mentality, he will finally cross over the worldly manhood, get Noble Paths and Noble Fruits, and truly release from the self-attachment (Sakkāyaditthi), any wrong practice will never exist (Silapataparamāsa), and doubts in Triple Gems and practice will be ceased (Vicikicchā). Insight meditation, therefore, leads to the complete Threefold Training by means of The Four Foundations of Mindfulness i.e. because The Four Foundations of Mindfulness must be through practicing the principle of middle path, observing the precepts, having right effort, being mindful, concentrating and finally gaining wisdom towards liberation (Vimutti).

Keywords: Relationship; Insight Meditation, the Threefold Training

บทนำ

พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ที่ตรัสรู้เองโดยชอบจากการบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณและได้ทรงสั่งสอนแก่พุทธบริษัทคือการละบาปอกุศลธรรมทั้งปวง การทำความดีให้ถึงพร้อม การชำระจิตให้บริสุทธิ์นั้นเป็นการอบรมจิตของตนอย่างแท้จริงและควบคุมการกระทำทางกายวาจาและใจด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตของตนเองให้เกิดปัญญาจนเห็นแจ้งในอริยสัจ 4 ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริงพบกับความสุกใสที่แท้จริงได้ไตรสิกขาที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการปฏิบัติวิปัสสนาธรรมะของพระพุทธองค์ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเองแล้วนำประสบการณ์ที่ได้พบเห็นมาใช้ในการชีวิตประจำวันอันเป็นการพัฒนาจิตหรือยกระดับจิตให้สูงขึ้นไปสู่หนทางดับทุกข์จากการทำหน้าที่ร่วมกันของศีล สมาธิปัญญาซึ่งเป็นพลังงานทางจิตที่มีอยู่ในตัวบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้บรรลุถึง มรรค ผล นิพพานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ การปฏิบัติตาม

หลักสติปัฏฐาน 4 (ที.ม. (ไทย) 10/273/301.) ที่สามารถพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาจนเห็นพระไตรลักษณ์ซึ่งคุณค่าของไตรลักษณ์นี้มีความสำคัญต่อการคลายความยึดมั่นถือมั่นในขั้นที่ 5 ทำให้เกิดการมองเห็นสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและขจัดอนุสัยกิเลสในกมลสันดานของสัตว์ให้หมดจดไปด้วยมรรคญาณส่งผลให้จิตนั้นหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงพบความสุขที่แท้จริงอันเป็นกระบวนการของการชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสที่มีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าท่านมีความมุ่งหมายไปสู่สันติธรรม คือ ความสงบเย็น ความดับกิเลส เป็นความดับที่ไม่มีเชื้อ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ถาวร เป็นไปเพื่อความไม่เบียดเบียน และเพื่อไม่ให้กลับมาทุกข์อีก แต่มนุษย์ทุกข์คนเมื่อเกิดมาแล้วย่อมมีความทุกข์ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าอุปาทานขั้นที่ 5 นั้นเป็นทุกข์ การไม่เข้าใจความจริงของธรรมชาติในตนเองและความสัมพันธ์กับธรรมชาติภายนอก การเข้าไปยึดไว้ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์เป็นบุคคล วิปัสสนากรรมฐานจะช่วยให้เราพ้นจากความทุกข์ได้ ด้วยการเห็นแจ้งในธรรมชาติที่ปรากฏ เพราะมีความเห็นตรงคือสัมมาทิฐินี้เป็นข้อสำคัญ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสไว้เป็นข้อแรกในอริยมรรคมีองค์ 8 (สมเด็จพระญาณสังวร (สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2552: 1) การตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้ได้ทรงค้นพบสัจธรรม ที่เกี่ยวกับความทุกข์เหตุแห่งทุกข์ ความดับแห่งทุกข์ และวิธีการที่จะดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ในยุคสมัยที่พระพุทธองค์ยังมีได้ตรัสรู้ก็มีการปฏิบัติภาวนาในรูปแบบต่างๆ มากมายหลายวิธี โดยเชื่อกันว่า วิธีปฏิบัติภาวนาต่างๆ เหล่านั้น จะเป็นวิธีที่สามารถดับทุกข์ได้ ซึ่งในสมัยนั้นพระพุทธองค์ก็ได้ทรงทดลอง ปฏิบัติตามวิธีการต่างๆ เหล่านั้น แต่ก็ทรงพบว่ายังไม่ใช่หนทางที่จะดับทุกข์ได้อย่างแท้จริงจึงทรงค้นหาวิธีการที่จะดับทุกข์ต่อไปและได้ทรงพบว่า วิธีการปฏิบัติทางจิตโดยทางสายกลางนี้ทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมชาติทั้งหลายได้ เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์ที่สามารถเข้าถึงความจริงของชีวิตได้ เป็นวิธีที่สามารถขจัดความทุกข์ทั้งมวลออกจากชีวิตของพระองค์ได้และส่งผลให้ได้ทรงบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณในที่สด

หลักของไตรสิกขานี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเองและสังคมโดยรวมเป็นหลัก ส่วนวิธีการที่จะเข้าถึงธรรมชาตินั้นจะต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณาเห็นความจริงของชีวิตว่า ชีวิตคืออะไร (พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), 2552: 17) ชีวิตเป็นอย่างไร ชีวิตเป็นไปอย่างไร ชีวิตควรให้เป็นไปอย่างไร ชีวิตควรเป็นอยู่อย่างไรจึงทำให้มีการประยุกต์แนวการสอนของวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบันนี้อย่างมากมาย

วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา

กรรมฐาน เป็นคำเรียกโดยรวมในหมวดของการปฏิบัติธรรมประเภทหนึ่งในพระพุทธศาสนาหมวดกรรมฐาน ประกอบด้วย ตัวกรรมฐาน และโยคาวจร ตัวกรรมฐาน คือ สิ่งที่ถูกเพ่งถูกพิจารณา ได้แก่ อารมณ์ต่างๆ ส่วนโยคาวจร คือ ผู้เพ่งหรือผู้พิจารณา ได้แก่

สติสัมปชัญญะและความเพียร การฝึกกรรมฐานว่าโดยธรรมาธิฐานจึงหมายถึงการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาอารมณ์ ที่มากระทบ อย่างระมัดระวังไม่ให้เกิดขึ้น เพียรหมั่นระลึกถึงกุศลและรักษากุศลนั้นอยู่มิให้เสื่อมไปพระพุทธศาสนาเถรวาทได้แบ่งกรรมฐานออกเป็น 2 วิธีที่ปฏิบัติ ความหมายของกรรมฐาน 2 ได้แก่สมถะกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน แต่ในที่นี้จะเน้นศึกษาในเรื่องของวิปัสสนากรรมฐานเป็นหลัก โดยจะนำเสนอความหมายของสมถะกรรมฐานพอสังเขป เพราะวิปัสสนากรรมฐานก็ต้องอาศัยสมถะกรรมฐานเป็นบาทฐานในการเกื้อหนุนกันให้เกิดองค์ธรรมขั้นสูงต่อไป

สมถะ (อภิ.สง.(ไทย) 34/45/30) นั้น“เป็นชื่อของสมาธิ คือ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธิ นทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าสมถะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นดั่งนั้น สมถะ กัมมัฏฐาน จึงหมายถึงอุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบ ในงานเขียนนี้ จะไม่นำเสนอขั้นตอนวิธีการฝึกจิตให้เกิดสมาธิในคัมภีร์วิสุทธิมรรคโดยละเอียด เพียงแต่จะชี้ให้เห็นว่า ภาวะที่จิตสงบอันเกิดจากการเจริญสมถกัมมัฏฐานไม่ว่าจะได้สมาธิในระดับใดก็ตามก็ถือว่าได้สมาธิแล้ว เหตุที่ต้องฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพราะว่าโดยธรรมชาติ ปุถุชนมักจะถูกกิเลสทำให้จิตไม่สงบเสมอ พระพุทธศาสนาอธิบายว่า การที่จิตไม่สงบนั้น เป็นเพราะจิตถูกนิวรณ์ 5 อย่างเข้าครอบงำ นิวรณ์ 5 ชนิดนั้นคือ

1. กามฉันทะ ภาวะที่จิตมีความอยากได้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ผัสสะ) อิมารมณ์ที่น่าใคร่ นำพอใจ
2. พยาบาท ภาวะที่จิตมีความขัดเคืองใจ มองคนในแง่ร้าย
3. ถีนมิทธะ ภาวะที่จิตมีอาการหดหู่ เชื่องซึม ไม่เข้มแข็ง
4. อุทธัจจกุกกัจะ ภาวะที่จิตฟุ้งซ่าน เตือร้อใจ จิตไม่หยุดนิ่ง
5. วิจิกิฉา ภาวะที่จิตมีความสงสัย ลังเล มีความคิดแยกเป็น 2 ทาง เลือกไม่ถูกว่าจะไปทางไหน

เมื่อมนุษย์ถูกกิเลสเหล่านี้ครอบงำแล้วจิตก็จะแกว่งไปตามอำนาจกิเลส ไม่สามารถทรงตัวอยู่ในความนิ่งสงบได้ จริ่งอยู่ การที่จิตจะเป็นกลาง หยุดนิ่ง ไม่ไหลเวียนไปตามอำนาจของกิเลสเป็นสิ่งที่กระทำได้อย่างยิ่ง พระพุทธศาสนาสอนว่า การที่จะเอาชนะกิเลสเหล่านี้ได้ ต้องเปิดโอกาสให้ตนเองได้พัฒนาสมาธิจึงจะสามารถระงับกิเลสเหล่านี้ให้ลดลงโดยลำดับได้

วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง วิธีการฝึกพัฒนาปัญญา อาศัยสมมติบัญญัติเป็นฐานเพื่อเข้าถึงปรมาตม์เป็นอารมณ์ มี 6 หมวด หรือเรียกว่าวิปัสสนาภูมิ มีขั้น 5 เป็นต้น เมื่อกล่าวโดยองค์รวม ก็คือ สติปัฏฐานสูตรนั่นเอง“ที่เป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนาอยู่ในตัว”เป็นมรรควิธีหรือมรรคภาวนา ที่ผู้ใดความหลุดพ้นพึงสำเหนียก มรรคปฏิบัติที่ให้ถึงความดับทุกข์ เปรียบเหมือนแพที่อาศัยข้ามห้วงน้ำใหญ่ กล่าวคือ โอชะ ทางที่ให้ถึง อสังขตธรรม เพื่อทำให้แจ้งอรหัตผล กล่าวคือ

ธรรมอันเกษมจากโยคะ เพื่อละระคะ โทสะ โมหะกำหนดรู้ทุกข์ ทำให้เกิดความโล่งใน รู้และดับเวทนา 3 ละกิเลสอาสวะ อวิชชาตัณหาอุปาทานรู้สภาวะทุกข์รู้กาย เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน คือ ความบริสุทธิ์แห่งพรหมจรรย์ในทางพระพุทธศาสนาในเบื้องต้นของหลักพุทธธรรมนั้น มุ่งพัฒนาความสมบูรณ์แห่งศีล สำรวมในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย สงดออกจากกาม ละอกุศลธรรมทั้งหลาย (ที.ปา. (ไทย) 11/110/81.) เป็นฐานพัฒนาองค์ธรรมอื่นๆ “ความถึงพร้อมด้วยศีลสัมปทาส่งผลให้ได้ บรรลुरुปฌาน 4 อรูปฌาน 4 จัดเป็นสมาธิสัมปทา เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่องไม่มีกิเลส ปราศจากความเศร้าหมอง จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุผู้นั้นย่อมโน้มจิตไปเพื่อวิชา 8 ประการ จัดเป็นปัญญาสัมปทา” เป็นเหตุให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ อันเป็นหลักธรรมที่แท้ของสัตบุรุษ เป็นหลักเป็นแก่นของศาสนา เป็นธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญและทรงให้พุทธบริษัทสมาทานตั้งมั่นอยู่ในขั้น 3 ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “เราตถาคตเป็นผู้ล้าเลิศในศีลอันยอดเยี่ยมคือ อธิศีล เป็นผู้เลิศในตบะที่กีดกันกิเลสอันยอดเยี่ยมคือ อธิเชคุจจะ เป็นผู้เลิศในปัญญาอันยอดเยี่ยมคือ อธิปัญญา เป็นผู้เลิศในตบะที่กีดกัน กิเลสอันยอดเยี่ยมคือ อธิเชคุจจะ เป็นผู้เลิศในปัญญาอันยอดเยี่ยมคือ อธิปัญญา เป็นผู้เลิศในเรื่องความหลุดพ้นคือ อธิวิมุตติ” อย่างอื่นที่ยอดเยียมกว่าและประณีตกว่าสัมปทาเหล่านี้ไม่มีอีกแล้ว มรรคปฏิบัติทางหรือทางและข้อปฏิบัติที่ผู้ปฏิบัติตามจะรู้เองเห็นเอง ถูกกาลเป็นคำจริง อิงประโยชน์ อิงธรรม อิงวินัย พึงทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะด้วยปัญญาอันยิ่ง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน “เป็นธรรมที่ประณีต ที่ภิกษุผู้ประพฤติพรหมจรรย์มุ่งเพื่อที่จะบรรลุ” อันเป็นหนทางแห่งมรรควิธี

เมื่อกล่าวโดยหลักทฤษฎีและหลักวิชาการแล้ว ก็คือ พระสัทธรรม 3 ประการ (True doctrine) ที่เป็นโครงสร้างหลักในการพัฒนาจิตวิญญาณจากปุถุชนให้เป็นปัญญาชน และเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลในที่สุด ก็คือ

1. ปรียติสัทธรรม คือ คำสั่งสอนอันจะต้องเล่าเรียนเพื่อรู้ทุกข์ ได้แก่ พุทธพจน์ (The true doctrine of study) หลักปรียตินี้ เปรียบเหมือนการศึกษาแผนที่ในการเดินทาง (ศีล)

2. ปฏิบัติสัทธรรม คือ ปฏิบัติอันจะต้องปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ได้แก่ อภิวังคิคมรรคหรือไตรสิกขา (The true doctrine of practice) เมื่อศึกษาแผนที่จนเป็นที่เข้าใจดีแล้วก็ออกเดินทางตามแผนที่นั้นๆ (ยังสมาธิให้เกิดขึ้น)

3. ปฏิเวธสัทธรรมหรืออริยมรรคสัทธรรม คือ ผลอันจะพึงเข้าถึงหรือบรรลุด้วยการปฏิบัติ ได้แก่ มรรค ผลและนิพพาน (The true doctrine of penetration) อันเป็นผลหรือจุดมุ่งหมายสูงสุดแห่งการเดินทาง (โลกุตตรปัญญา)

จากการศึกษาหลักการปฏิบัติก็มีพื้นฐานนั้นจะเห็นได้ว่า สมถะกัมมัฏฐานเป็นไปเพื่อความเที่ยง เป็นสุขและเป็นไปเพื่อความมีอิตตา ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติมากถึง 40 วิธี ซึ่งอาศัย

บัญญัติเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นไปเพื่อความเห็นที่ถูกต้องในกฎแห่งพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีรูปนามเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน รูปแบบการปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นรูปธรรมมากที่สุด ก็คือมหาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ดังที่สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับ ณ นิคมชื่อกัมมาสธัมมะแคว้นกुरु ตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโลภะและปริเวทะ เพื่อดับทุกข์และโศมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4” (Foundations of mindfulness) ได้แก่ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย (Body) เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา (Feelings) เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต (Mind-objects) เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of mind-object) การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังนี้

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of the body) คือ การพิจารณากาย ซึ่งแบ่งเป็น 5 หมวด ได้แก่

1.1 อานาปานบรรพ ใจความว่า“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างใดเล่า ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่า ไปสู่โคนไม้ ไปสู่เรือนว่างก็ดี แล้วนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงมีสติหายใจออก หายใจเข้า ย่อมรู้ชัดว่าเมื่อเราหายใจออกยาว หายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น หายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น หายใจเข้าสั้น ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขารทั้งภายใน-ภายนอก พิจารณาธรรมคือ ความเกิดขึ้นและความเสื่อม สติย่อมตั้งมั่น กายมีอยู่ก็สักแต่ว่าความรู้้ออาศัยระลึกเท่านั้น

1.2 อิริยพลบรรพ เธอย่อมพิจารณาทำความเข้าใจสักรัตว์ทั่วพร้อมในอิริยาบถ ยืน นั่ง นอน

1.3 สัมปชัญญะบรรพ เธอย่อมพิจารณาทำความเข้าใจสักรัตว์ ในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการฉัน ในการดื่ม ในการเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมทำความเข้าใจสักรัตว์ ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น ในการพูด การนิ่ง เธอย่อมเป็นอยู่อย่างหนึ่ง คือ เข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิณฺฐิเข้าอิงอาศัยและไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

1.4 ปฏิกูลมนสิการบรรพ เธอย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมา (อาการ 32) โดยเป็นของไม่สะอาด

1.5 ธาตุมนสิการบรรพ เธอย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นธาตุ

1.6 นวสัทธิกาบรรพ เธอยอมพิจารณาเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ว 1 วันบ้าง 2 วันบ้าง 3 วันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด อันฝูงกา ฝูงนกตะกรุม ฝูงแร้ง หมูสุนัขจิ้งจอก หมูสัตว์ตัวเล็กๆ กัดกินอยู่บ้าง เห็นเป็นร่างกระดูกยังมี เนื้อเลือดเส้นเอ็นผูกมัดอยู่บ้าง ร่างกระดูกปราศจากเนื้อแต่เปื้อนเลือดยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ ร่างกระดูกที่ปราศจากเนื้อและเลือดยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ ที่เป็นกระดูกกองเรี่ยรายอยู่แล้ว เกิน 1 ปีขึ้นไป เป็นกระดูกผุเป็นจุณแล้ว เธอยอมน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้ เล่าก็มีอย่างนี้ เป็นธรรมดาอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างไปได้ เธอยอมเป็นผู้ละ ตัณหา ทิฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of feelings) “ภิกษุยอม พิจารณาเห็นจิตในจิตว่า จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมี โมหะ จิตหลุดพ้น จิตเป็นสมาธิ จิตหลุดพ้น เธอยอมเป็นผู้ละ ตัณหาทิฐิไม่ยึดมั่นถือ มั่นอะไร ๆ ในโลกอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่”

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of mind-object) “ภิกษุยอม พิจารณาเห็นจิตในจิตว่า จิตมีราคะ, จิตปราศจากราคะ, จิตมีโทสะ, จิตปราศจากโทสะ, จิตมี โมหะ, จิตปราศจากโมหะ, จิตหลุดพ้น, จิตเป็นสมาธิ, จิตหลุดพ้น, เธอยอมเป็นผู้ละ ตัณหาทิฐิไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่

4. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of mind-object) “ภิกษุยอม พิจารณาเห็นธรรมในธรรมว่า จิตมีนิรวณ จิตปราศจากนิรวณ อุปาทานยึดมั่นในขันธ 5 อายตนะ 12 เป็นที่อาศัย บังเกิดของสังโยชน์ โทษองค์ 7 อริยสัจ 4 เธอยอมเป็นผู้ละ ตัณหาทิฐิไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่”

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในทางพระพุทธศาสนานั้น แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา ที่ถูกต้องและสำคัญยิ่ง สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติจะต้องมี คือ ความเข้าใจในอารมณ์ที่เป็นบัญญัติ และอารมณ์ปรมาตม์และระบบการปฏิบัติที่ช่วยพัฒนาอินทรีย์ 5 ตลอดถึงวิธีการกำหนดและ รับรู้อารมณ์นั้นๆ ทั้งที่เป็นอารมณ์หลัก คือ อานาปานสติโดยตรง หมายถึง การใช้สติตามดู อากาโรของลมที่กระทบและเคลื่อนไหวเข้าและออกทางช่องจมูกทั้งนี้การกำหนดนั้น จะต้อง เป็นไปตามมรรคปฏิบัติ โดยมีวัตถุประสงค์หลัก คือ มรรค ผล นิพพานและ วัตถุประสงค์ รอง คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิ มีความอดทน มีความเพียร มีปัญญาในการแก้ไขปัญหาชีวิตได้ เฉพาะหน้าอย่างมีประสิทธิภาพ หรืออีกความหมายหนึ่ง ที่พระอรหันต์แสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ว่า การบรรลุความเป็นพระอรหันต์นั้น ก็ด้วยการอาศัยการเจริญและการเกิดขึ้นของมรรค

แนวทางการปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ที่ได้ทรงตรัสไว้ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตร มีใจความโดยย่อดังนี้ “ส่วนสุดสองอย่าง คือ อัตตกิลมณานุโยคและกามสุขัลลิกานุโยคที่ บรรพจิตไม่ควรเสพแล้วทรงแสดงหลักมัชฌิมาปฏิปทา” ที่ได้ทรงตรัสรู้แล้ว อันก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เป็นไปเพื่อนิพพาน ได้แก่

อริยมรรคมีองค์ 8 และสรุปด้วยอริยสัจ 4 อันเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ สภาธรรมอันเป็นไปตามเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติแม้อายตนะทั้งหลายที่ทรงแสดงในอาทิตตปริยายสูตร ซึ่งมีใจความโดยสรุปว่า อายตนะ วิญญาณความรู้อารมณ์ ผัสสะความกระทบอารมณ์ เวทนา ความเสวยอารมณ์สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ สภาวะเหล่านี้เป็นของร้อน เมื่อพิจารณาเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ควรหรือที่จะตามเห็นว่ามันเรา เมื่อพิจารณาเห็นด้วยปัญญาถูกต้องดีแล้ว วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้น จิตย่อมเบือนหาย ย่อมคลายกำหนดจากกามคุณ 5 ซึ่งอุปมาเหมือนช็อคโกแลต ที่เป็นเครื่องจ้องจำ อันน่าปรารถนา ที่ชวนให้รักชกให้ใคร่พาใจให้กำหนด เมื่อพิจารณาเห็นอย่างนี้แล้ว ก็ย่อมละกามคุณนั้นเสีย รู้ว่าชาติสิ้น อยู่จบพรหมจรรย์ กิจที่ทำยิ่งกว่านี้ไม่มีอีกแล้ว จิตย่อมหลุดพ้นจากอาสวะไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานขันธ อันเป็นสภาวะที่ไม่คงทนถาวรย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย

สรุปได้ว่ารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นก็คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 นั้นเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 หมวด หมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต หมวดธรรม และในปฏิสัมภิทามัคค์ ได้กล่าวว่ามี การปฏิบัติ 2 แบบ คือ 1. แบบวิปัสสนามีสมณนำหน้า 2. แบบสมณมีวิปัสสนานำหน้า ซึ่งทั้ง 2 แบบนั้นอรรถกถาได้กล่าวสรุปว่า เมื่อถึงขณะที่อริยมรรคเกิดขึ้น ทั้งสมณะและวิปัสสนาจะต้องเกิดขึ้นด้วยกัน อย่างควบคู่กันไป เพราะสมณะและวิปัสสนา ก็คือ องค์ของมรรคนั่นเอง

หลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการศึกษาตามแนวทางพระพุทธศาสนาไว้ในพระไตรปิฎกว่าภิกษุทั้งหลายสิกขา 3 หรือ ไตรสิกขา ประการนี้ คือ

1. อธิศีลสิกขา (สิกขาคือศีลอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง – training in higher mentality)
2. อธิจิตตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูง – training in higher mentality)
3. อธิปัญญาสิกขา (สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง-training in higher wisdom) (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546:107)

พุทธพจน์ข้างต้นถือเป็นคำจำกัดความของสิ่งที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายควรศึกษาให้รู้แจ้งดังความหมายของไตรสิกขาในพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรมว่าข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา 3 ประการเพื่อฝึกหัดอบรมกายวาจาใจและปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือ พระนิพพาน

คำว่า ไตรสิกขา มีรากศัพท์มาจากคำสอบคำคือ 1) ไตรหรือตรีเป็นภาษาสันสกฤตตรงกับภาษาบาลีว่าติแปลว่าสามและ 2) คำว่า สิกขาเป็นภาษาบาลีแยกออกได้เป็น 2 คำ คือ

“สะ” แปลว่า เอง ช้างใน ไกล่ และคำว่า “อีกะ” แปลว่า ดูตัว มองที่ตน รวม 2 คำเป็นสิกขา มีความหมายว่าศึกษาภายในตนเอง เห็นด้วยตนเอง เป็นการเอาจิตจดจ่อรู้การกระทำ รู้การพูด รู้ความคิดของตนเอง และฝึกฝนอบรมปัญญาให้เห็นสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า ศึกษาหมายถึงการปฏิบัติและการอบรมความประพฤติให้บริสุทธิ์ (พระราชวรณีย์, 2518: 5)

สรุปได้ว่าไตรสิกขาเป็นหลักคำสอนที่ควรค่าแก่การรับมาปฏิบัติ เพื่อพัฒนาตนเอง ให้บริสุทธิ์จากกิเลสยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้ประพฤติตามหลักไตรสิกขา ยังเป็นผู้ความแก่การเคารพบูชาสมควรได้ชื่อว่าเป็นธรรมทายาท เพราะมีชีวิตเป็นดั่งตัวพระพุทธรูปศาสนาที่แท้จริงหลักการศึกษาทั้งในด้านปริยัติและปฏิบัติโดยทั่วไปนั้น ผู้ศึกษาต้องหมั่นค้นคว้าเฝ้าสังเกตและทดลองนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันอยู่อย่างสม่ำเสมอ ดังนั้น เมื่อฝึกฝนอย่างถูกต้องได้ถึงระดับใดระดับหนึ่งแล้ว ผู้นั้นย่อมพบว่า คุณธรรมในจิตใจของตนได้เจริญขึ้น เช่นเดียวกับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตก็เป็นไปอย่างเหมาะสมขึ้น ซึ่งหมายความว่า กระบวนการพัฒนาได้เกิดขึ้นมาในระหว่างที่กระบวนการศึกษาดำเนินไปนั่นเองไตรสิกขาที่ส่งผลถึงตนเองและสังคมโดยรวม โดยมุ่งเน้นที่การประพฤติปฏิบัติเฉพาะตนๆ เป็นสำคัญ เพื่อขยายสู่สังคม สังคมนั้นก็จะหลักรวมเป็นสังคมที่เป็นที่ป็นกัลยาณชน เป็นอริยชน ด้วยการพัฒนาจากตนเอง ด้วยการละกิเลสอย่างหยาบไปสู่กิเลสกลางและอย่างละเอียดเป็นสังคมที่น่าอยู่ โดยสังคมต้นแบบ คือ หมู่แห่งพระอริยสงฆ์ เป็นต้นแบบ

ความสัมพันธ์วิปัสสนากรรมฐานกับหลักไตรสิกขา

ความสัมพันธ์วิปัสสนากรรมฐานกับหลักไตรสิกขาด้านศีลคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องสมาทานศีลก่อนเสมอ ตามฐานะของตน เช่น สำหรับผู้รักษาศีล 5 ก็รักษาศีล 5 ของตนให้บริสุทธิ์ สำหรับนักปฏิบัติที่รักษาศีล 8 ก็รักษาศีล 8 ของตนให้บริสุทธิ์ สำหรับสามเณร รักษาศีล 10 สำหรับพระภิกษุ รักษาศีล 227 ก็จะต้องแสดงอาบัติก่อนหรือหากต้องอาบัติสังฆาทิเสสก็ต้องไปเข้าปริวาสกรรมเสียก่อน เพื่อที่ความบริสุทธิ์แห่งผลการปฏิบัติ ซึ่งจะส่งผลให้จิตสงบเกิดสมาธิได้ง่ายขึ้นสำหรับแนวปฏิบัติที่สำคัญในชั้นอริยสิกขา เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญในชั้นอริยสิกขา นั้นต้องอาศัยองค์ประกอบ 4 อย่าง คือ การตั้งเจตนาเป็นข้าศึกต่ออกุศลธรรม, การเจริญและรักษาเจตสิกฝ่ายกุศล (เพราะกุศลศีลเกิดจากกุศลจิต), ความสำรวม (สังวร) ไม่ล่วงละเมิดต่อศีล เริ่มจากการสมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เพื่อรับเอาศีลไปเป็นกรอบในการดำเนินชีวิตแล้วตั้งเจตนาที่จะไม่ละเมิดศีล และมีอินทรีย์สังวรเพื่อการสำรวมระวังความประพฤติ (ทางกาย วาจาและใจ) ให้ตั้งอยู่ในศีล รวมไปถึงการเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ด้วยการล่อลวง ป้อยอ บอกใบ้ บิบบังคับ หลอกลวงด้วยลาภกับผู้อื่นและการใช้สอยปัจจัย 4 ด้วยการพิจารณาโดยแยบคาย ทั้งนี้ การรักษาความประพฤติให้

บริสุทธิ์หมดจดไม่ต่างพร้อย ตามแนวปฏิบัติข้างต้นเป็นผลให้ละเว้นความชั่วได้ใน 3 ลักษณะ คือ

1. สัมปตตวิริติ คือ เว้นจากทุจริต เว้นจากกรรมชั่วที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ในขณะที่ไม่ได้ตั้งเจตนาไว้ก่อน แต่เมื่อประสบเหตุการณ์ที่จะทำชั่ว ก็คิดพิจารณาขึ้นได้ในขณะนั้นว่า ตนเองไม่ควรทำกรรมเช่นนั้น แล้วจึงงดเว้นไม่ทำเสีย

2. สมาทานวิริติ คือ เว้นด้วยการสมาทาน คือ ตนได้ตั้งเจตนาไว้ก่อน กังตเว้นตามที่ได้สมาทานนั้น

3. สมุจเฉทวิริติหรือ เหตุุมทวิริติ คือ เว้นจากความชั่วได้เด็ดขาด คือ การงดเว้นความชั่วของพระอริยะทั้งหลาย ซึ่งขจัดกิเลสที่เป็นเหตุแห่งความชั่วนั้นๆเสร็จสิ้นแล้ว จึงไม่เกิดแม้แต่ความคิดที่จะประกอบกรรมชั่วนั้น เกิดแม้แต่ความคิดที่จะประกอบกรรมชั่วนั้นเลย

การละเว้นในประการแรกนั้น อาจเกิดขึ้นได้ 2 กรณี คือ บุคคลทั่วไปก็มีศีลได้จากการงดเว้นไม่ทำกรรมชั่วทางกายและวาจาโดยที่ไม่ได้สมาทานศีลเลย หรือบุคคลที่ได้สมาทานศีล 5 แล้ว เมื่อพบเหตุการณ์บางอย่างที่อาจจะไม่เข้าข่ายผิดศีล 5 แต่ส่อเค้าไปในทางทุจริต เช่น การมึ้ก, การเสพสื่อที่นำเสนอความรุนแรง ก็หลีกเลี่ยงที่จะไม่ทำ ส่วนประการที่สองนั้น หมายถึง การปฏิบัติของผู้ที่สมาทานศีลแล้ว เริ่มต้นรักษาศีลโดยตั้งใจระมัดระวังไม่ละเมิดศีลที่สมาทานไว้ แต่อาจจะเผลอคิดไปบ้าง ก็สามารถระงับไม่ให้เกิดออกมาทางกายวาจาได้ ส่วนประการสุดท้ายเป็นศีลของพระอริยะบุคคลตั้งแต่พระโสดาบัน ไปจนถึงพระอรหันต์ ซึ่งได้ทำลายอาสวกิเลสให้สิ้นไป จึงเป็นผู้มีศีลเป็นคุณสมบัติประจำจิต

ความสัมพันธ์วิปัสสนากรรมฐานกับหลักไตรสิกขาตามจิตคือว่า ในเวลาปฏิบัตินั้น ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว แต่มีธรรมข้ออื่น ๆ ควบอยู่ด้วย ธรรมที่ไม่บ่งถึงไว้ก็คือสมาธิ ซึ่งจะมียุติด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อน ๆ พอใช้สำหรับการนี้(เรียกว่าวิปัสสนาสมาธิ อยู่ในระดับระหว่าง ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) กับอุปปจารสมาธิ (สมาธิที่จวนจะแน่วแน่) ส่วนธรรมที่ระบุไว้ด้วย ได้แก่

1. อาตปปี คือ มีความเพียร (ได้แก่องค์มรรคข้อ 6 คือ สัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึงเพียรระวังและละความชั่ว กับเพียรสร้างและรักษาความดี)

2. สัมปชาโน คือ มีสัมปชัญญะ (คือ ตัวปัญญา)

3. สติมา คือ มีสติ (หมายถึงตัวสตินี้เอง)

ข้อน่าสังเกตคือ สัมปชาโน ซึ่งแปลว่ามีสัมปชัญญะ สัมปชัญญะนี้ จะเห็นได้ว่า เป็นธรรมที่มักปรากฏควบคู่กับสติ สัมปชัญญะก็คือปัญญา ดังนั้น การฝึกฝนในเรื่องสตินี้จึงเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญานั้นเอง สัมปชัญญะ หรือ ปัญญา ก็คือ ความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้นั้นหรือการกระทำในกรณีนั้นว่า มีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไร ปฏิบัติต่อมันอย่างไรและไม่เกิดความหลงหรือความเข้าใจผิดใดๆ ขึ้นมาในกรณีนั้นๆ ข้อความต่อท้ายเหมือนๆ กันของทุกข้อที่ว่า มองเห็นความเกิด

เสื่อมสั่นไปนั้น แสดงถึงการพิจารณาเข้าใจตามหลักไตรลักษณ์ จากนั้น จึงมีทัศนคติที่เป็นผลเกิดขึ้น คือการมองและรู้สึกต่อสิ่งเหล่านั้น ตามภาวะของมันเอง เช่นที่ว่า “กายมีอยู่” เป็นต้น ก็หมายถึงรับรู้ความจริงของสิ่งนั้นตามที่เป็นอย่างนั้นของมันเอง โดยไม่เอาความรู้สึกสมมติและยึดมั่นต่างๆ เข้าไปสวมใส่ให้มัน ว่าเป็นคน เป็นตัวตน เป็นเขา เป็นเราหรือกายของเรา เป็นต้น ทำที่อย่างนี้จึงเป็นท่าทีของความเป็นอิสระ ไม่อิงอาศัย คือไม่ขึ้นต่อสิ่งนั้นสิ่งนี้ ที่เป็นปัจจัยภายนอกและไม่ยึดมั่นสิ่ง ต่าง ๆ ในโลกด้วยตัณหาอุปาทาน

ความสัมพันธ์วิปัสสนากรรมฐานกับหลักไตรสิกขาตามปัญญาคือหลังจากที่ได้บำเพ็ญภาวนา โดยมีศีลเป็นกรอบแห่งการกระทำ มีจิตใจตั้งมั่นอยู่ในความสงบและมีสติแล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมสังเกตเห็นสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้น อันเนื่องมาจาก ชันธ 5 และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับ ชันธ 5 เช่น อายุตนะ 12 หรือสภาวะที่เกี่ยวข้องกับชีวิต เช่น ความแก่ ความตาย สภาวะธรรมเหล่านี้มีทั้งสิ่งที่น่ายินดีพอใจและสิ่งที่ไม่น่ายินดีพอใจ แต่กระนั้นก็ไม่อาจกำหนดกะเกณฑ์หรือบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการของตนได้ จึงปล่อยวางความคาดหวังเหล่านั้นแล้วเฝ้ารู้สภาวะต่อไปในฐานะผู้สังเกตการณ์ จึงจะเห็นไตรลักษณ์ในสิ่งที่กำลังเฝ้าดูอยู่อย่างชัดเจน ดังที่ ท่านภิกขุทันตะ อาสภมมหาเถระ (2541:114) อธิบายว่า

บุคคลใดเพ่งพิจารณาชันธ 5 อยู่อย่างไม่ขาดสาย จนเกิดความรู้สึกอย่างชัดแจ้งว่า “เมื่อรูปกระทบตา อาการเห็นเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป” ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไปดังกล่าวนี้นี้ สักแต่ว่าเป็นสภาวะ หาใช่มีสัตว์ มีบุคคลเป็นผู้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ได้นึกคิดอย่างใดไม่

ในมหาปัญญาภาคา คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ได้อธิบายไว้ชัดเจนว่า การพิจารณา หรือ การเฝ้าสังเกตดูรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จักขุ ฯลฯ ขราและมรณะ จนเห็นไตรลักษณ์ เห็นความเปื่อยหาย เห็นความคลายกำหนด เห็นความดับ เห็นความสละคืนในสิ่งเหล่านี้ ทั้งเป็นส่วนอดีต อนาคตและปัจจุบัน ย่อมทำปัญญาที่แล่นไป ทำปัญญาซ้ำแรกก็เลส ทำปัญญามาก ทำปัญญาเฉียบแหลม ทำปัญญาไพบุลย์ ทำปัญญาลึกซึ้ง ทำปัญญาไม่ไถ่ หรือปัญญาในระดับสูงกว่าสามัญให้บริบูรณ์ ปัญญาทั้ง 3 ประการ ย่อมทำความเป็นบัณฑิตให้เต็มรอบบริบูรณ์ ปัญญาญาณจึงสามารถทำลายกิเลสได้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นสัมมาสติ อยู่ในหมวดของอริจิตตสิกขา ซึ่งพระพุทธองค์ได้กล่าวไว้ว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นทางสายเอก เมื่อทำการปฏิบัติอย่างถูกต้องอริยมรรคมีองค์ทั้ง 7 ย่อมเกิดไปพร้อมกัน จึงส่งผลให้ศีลมีความหมดจด มีสมาธิตั้งมั่น เกิดปัญญาเห็นแจ้งเข้าถึงความหลุดพ้น ไตรสิกขาบริบูรณ์ไปตามขั้นของการบรรลุมรรค แต่ละขั้นตั้งแต่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

บทสรุป

ความสัมพันธ์วิปัสสนากรรมฐานกับหลักไตรสิกขาด้านศีลคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องสมาทานศีลก่อนเสมอ ตามฐานะของตน เช่น สำหรับผู้รักษาศีล 5 ก็รักษาศีล 5 ของตนให้บริสุทธิ์ สำหรับนักปฏิบัติที่รักษาศีล 8 ก็รักษาศีล 8 ของตนให้บริสุทธิ์ สำหรับสามเณร รักษาศีล 10 สำหรับพระภิกษุ รักษาศีล 227 ก็จะต้องแสดงอาบัติก่อน หรือหากต้องอาบัติสังฆาทิเสสก็ต้องไปเข้าปริวาสกรรมเสียก่อน เพื่อที่ความบริสุทธิ์แห่งผลการปฏิบัติ ซึ่งจะส่งผลให้จิตสงบเกิดสมาธิได้ง่ายขึ้นสำหรับแนวปฏิบัติที่สำคัญในชั้นอริศัลสิกขาเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญในชั้นอริศัลสิกขา นั้นต้องอาศัยองค์ประกอบ 4 อย่าง คือ การตั้งเจตนาเป็นข้าศึกต่ออกุศลธรรม, การเจริญและรักษาเจตสิกฝ่ายกุศล (เพราะกุศลศีลเกิดจากกุศลจิต), ความสำรวม (สังวร) ไม่ล่วงละเมิดต่อศีล เริ่มจากการสมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เพื่อรับเอาศีลไปเป็นกรอบในการดำเนินชีวิตแล้วตั้งเจตนาที่จะไม่ละเมิดศีล และมีอนิหิริสังวรเพื่อการสำรวมระวังความประพฤติ (ทางกาย วาจาและใจ) ให้ตั้งอยู่ในศีลตามแนวปฏิบัติข้างต้นเป็นผลให้ละเว้นความชั่วได้ใน 3 ลักษณะ คือ 1. สัมปตตวิริติ คือ เว้นจากทุจริต เว้นจากกรรมชั่วที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ในขณะที่ไม่ได้ตั้งเจตนาไว้ก่อน แต่เมื่อประสบเหตุการณ์ที่จะทำชั่ว ก็คิดพิจารณาขึ้นได้ในขณะนั้นว่า ตนเองไม่ควรทำกรรมเช่นนั้น แล้วจึงงดเว้นไม่ทำเสีย 2. สมาทานวิริติ คือ เว้นด้วยการสมาทาน คือ ตนได้ตั้งเจตนาไว้ก่อน กังตเว้นตามที่ได้สมาทานนั้น 3. สมุจเฉทวิริติหรือเสตุฆาตวิริติ คือ เว้นจากความชั่วได้เด็ดขาด คือ การงดเว้นความชั่ว ของพระอริยะทั้งหลาย ซึ่งขจัดกิเลสที่เป็นเหตุแห่งความชั่วนั้นๆ เสร็จสิ้นแล้ว จึงไม่เกิดแม้แต่ความคิดที่จะประกอบกรรมชั่วนั้น เกิดแม้แต่ความคิดที่จะประกอบกรรมชั่วนั้นเลย การละเว้นในประการแรกนั้น อาจเกิดขึ้นได้ 2 กรณี คือ บุคคลทั่วไปก็มีศีลได้จากการงดเว้นไม่ทำกรรมชั่วทางกายและวาจาโดยที่ไม่ได้สมาทานศีลเลยหรือบุคคลที่ได้สมาทานศีล 5 แล้ว เมื่อพบเหตุการณ์บางอย่างที่อาจจะไม่เข้าข่ายผิดศีล 5 แต่ส่อเค้าไปในทางทุจริต เช่น การมีก๊ก, การเสพสีที่นำเสนอความรุนแรง ก็หลีกเลี่ยงที่จะไม่ทำ ส่วนประการที่สองนั้น หมายถึง การปฏิบัติของผู้ที่สมาทานศีลแล้ว เริ่มต้นรักษาศีลโดยตั้งใจระมัดระวังไม่ละเมิดศีลที่สมาทานไว้ แต่อาจจะเผลอคิดไปบ้าง ก็สามารถระงับไม่ให้เกิดออกมาทางกายวาจาได้ ส่วนประการสุดท้ายเป็นศีลของพระอริยะบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันไปจนถึงพระอรหันต์ ซึ่งได้ทำลายอาสวกิเลสให้สิ้นไป จึงเป็นผู้มีศีลเป็นคุณสมบัติประจำจิต การฝึกหัดขัดเกลาพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตในชั้นอริศัลสิกขานั้น สามารถละกิเลสได้เพราะอาศัยธรรมตรงข้ามที่เป็นคู่ปรับกัน จึงเป็นการหลุดพ้นโดยชั่วคราว เพราะไม่ได้ทำลายกิเลสอย่างละเอียดได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ ที่เป็นเหตุให้กระทำบาปด้วยปัญญาที่เห็นจริงตามความเป็นจริง มีผลเพียงทำให้บรรเทาเบาบางลงไป จึงจำเป็นต้องฝึกในชั้นอริจิตสิกขาและอธิปัญญาสิกขาต่อไป เพื่อนำไปสู่การละเว้นความชั่วได้โดยเด็ดขาด

หลังจากที่ได้บำเพ็ญภาวนา โดยมีศีลเป็นกรอบแห่งการกระทำ มีจิตใจตั้งมั่นอยู่ในความสงบและมีสติแล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมสังเกตเห็นสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้น อันเนื่องมาจาก ชั้น 5 และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชั้น 5 เช่น อายตนะ 12 หรือสภาวะที่เกี่ยวข้องกับชีวิต เช่น ความแก่ ความตาย สภาวะธรรมเหล่านี้มีทั้งสิ่งที่น่ายินดีพอใจ และสิ่งที่ไม่น่ายินดีพอใจ แต่กระนั้นก็ไม่อาจกำหนดกะเกณฑ์หรือบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการของตนได้ จึงปล่อยวางความคาดหวังเหล่านั้น แล้วเฝ้ารู้สภาวะต่อไปในฐานะผู้สังเกตการณ์ จึงจะเห็นไตรลักษณ์ในสิ่งที่กำลังเฝ้าดูอยู่อย่างชัดเจนซึ่งพระพุทธองค์ได้กล่าวไว้ว่า สติปัญฐาน 4 เป็นทางสายเอกเมื่อทำการปฏิบัติอย่างถูกต้องอริยมรรคมีองค์ทั้ง 7 ย่อมเกิดไปพร้อมกัน จึงส่งผลให้ศีลมีความหมดจด มีสมาธิตั้งมั่น เกิดปัญญาเห็นแจ้งเข้าถึงความหลุดพ้น ไตรสิกขาบริบูรณ์ไปตามขั้นของการบรรลุมรรค แต่ละขั้นตั้งแต่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีและพระอรหันต์

เอกสารอ้างอิง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*.

พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2552). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระราชวรมนี. (2518). *ปรัชญาการศึกษาไทย*. กรุงเทพฯ: เคล็ดไทย.

ภัททันตะอาสภมหาเถระ. (2541). *การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน*. วิเวกอาศรมชลบุรี,

สมเด็จพระญาณสังวร. (2554). (สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก). *สัมมาทิฎฐิ*,
เชียงใหม่: นันทพันธ์.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539), *พระไตรปิฎกภาษาไทย, ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

