



ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมมัตตตันตสูตร
A STUDY OF VIPASSANĀ MEDITATION PRACTICE
IN AJJHATTĀNATTA SUTTA

พระสมชาย จนุทสาโร (ทุ่งมล)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมมัตตานัตตสูตร

พระสมชาย จนทสาโร (ทุ่งมกล)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of Vipassanā Meditation Practice
in Ajjhattānatta Sutta**

Phra Somchai Candasāro (Tungmol)

A Research Paper Submitted in Partial Fullfilment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Vipassana Meditation)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตนิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาการเจริญวิปัสสนากาวนาในอัมตตานันตสูตร” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบสารนิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระเทพสุวรรณเมธี, ดร.)

กรรมการ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

กรรมการ

(พระมหาชิต ฉานชิต, ดร.)

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

พระมหาชิต ฉานชิต, ดร.

ชื่อผู้วิจัย

(พระสมชาย จนทสาโร)

ชื่อสารนิพนธ์ : ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมตตานัตตสูตร
 ผู้วิจัย : พระสมชาย จนทสาโร (ทุ่งมล)
 ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)
 อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์
 : พระมหาชิต ฐานชิตโต, ดร., ป.ธ. ๗, ศน.บ. (การศึกษา)
 M.A. (Sanskrit), Ph.D. (Sanskrit Vedic Studies)
 วันเสร็จสมบูรณ์ : ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์๒ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาเนื้อหาและสาระสำคัญในอัมตตานัตตสูตร (๒) เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมตตานัตตสูตรเป็นงานวิจัยเชิงเอกสารโดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์อื่นที่เกี่ยวข้อง เรียบเรียง บรรยาย ตรวจสอบ โดยผู้เชี่ยวชาญ และแก้ไขตามคำแนะนำ

จากการศึกษาพบว่า อัมตตานัตตสูตร นี้มีหลักธรรมสำคัญ คือ ๑) อายตนะภายใน หรือ อัมตตตายตนะ ๖ ได้แก่ จักขุอายตนะ โสตายตนะ ฆานายตนะ ชิวหายตนะ กายายตนะ และ มนายตนะ เป็นอารมณ์ภายในที่มีปัจจัยเกื้อหนุนจากอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ๒) หลักอนัตตา ซึ่งเป็นหนึ่งในไตรลักษณ์ทั้ง ๓ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนแก่ผู้ปฏิบัติให้เจริญอายตนะภายในทั้ง ๖ ให้เข้าสู่ลำดับวิปัสสนาญาณโดยความเป็นอนัตตาว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา จนจิตของผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานในที่สุด

การเจริญวิปัสสนาภาวนาในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงชักชวนผู้ปฏิบัติให้เจริญวิปัสสนา โดยมีสติสัมปชัญญะรู้อารมณ์ปรমัตถสภาวะทางอายตนะภายในทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจที่กำลังเกิดขึ้นเพราะผัสสะกับอายตนะภายนอกในปัจจุบันขณะซึ่งเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาหมวดอัมมานุสสนาสติปัญญาฐาน จัดเป็นนามรูปปริเฉทญาณ โดยความเป็นอนัตตาซึ่งอยู่ในไตรลักษณ์ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา ซึ่งจัดอยู่ในลำดับสัมมสนญาณ จิตของผู้ฟังอยู่ก็หยั่งลงสู่ลำดับวิปัสสนาญาณ เห็นความเกิดดับของสภาวะของอายตนะทั้งภายใน คือ อุทัยพพญาณจนเกิดความเบื่อหน่ายในสภาวะนั้นเป็นนิพพิทาญาณ ตามลำดับพุทธพจน์ว่าเมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด คือจิตเข้าสู่มูญจิตกัมยตาญาณ เพราะคลายกำหนดจิตย่อมหลุดพ้นคือได้บรรลุมรรค ผลญาณ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป จิตของผู้ฟังได้บรรลุถึงปัจจเวกขณะญาณ

Research Paper Title : A Study of Insight Meditation Practice in Ajjhattānattasutta

Researcher : Phra Somchai Candasāro (Tungmol)

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Research Paper Supervisor

: Phramaha Chit Ṭhāanajito, Dr., Pali VII, B.A. (Education),
M.A. (Sanskrit), Ph.D. (Sanskrit Vedic Studies)

Date of Completion : February 25, 2019

Abstract

This thematic paper had two objectives; 1) to study contents and essential teaching found in Ajjhattānattasutta, 2) to study insight meditation development in Ajjhattānattasutta. It was a documentary research by taking primary source from Theravada Buddhist texts; Tipitaka, its commentaries and sub-commentaries as well as concerned documents. The collected data was analyzed, compiled, approved by advisor then re-corrected and composed in descriptive style as supervisor suggested.

From study, it found that Ajjhattānattasutta contains main teachings; 1) 6 internal sense-fields or Ajjhatāyatana, namely, the eye, ear, nose, tongue, body, mind. They are all inner senses supported by outer sense organs, i.e. visible objects, sound, ordo, taste, tangible objects, mind-objects, 2) Non-self teaching, which is one of the three common characteristics; impermanence, suffering and non-self. In this discourse, the Buddha taught Bhikkhus to cultivate Insight meditation through observing the six internal sense-fields until their mind entering into Insight knowledge by realizing the non-self as that is not mine, I am not such, that is not myself, gaining knowledge through void liberation. Finally, his audiences entered Noble path and Nibbana.

For insight development found in Ajjhattānattasutta, it visualized the way that the Buddha persuaded Bhikkhus to follow insight meditation. At first, one must investigate his mindfulness and awareness observing the absolute state of 6 internal sense-fields namely, eye, ear, nose, tongue, body, mind which were happening while contacting with outer sensual organs at present moment classified as Dhammānupassanāsatiṭṭhāna named as Nāmarūpaparichedañāṇa, Then the Buddha persuaded to focus on non-self which was one in Three Common Characteristics as that

is not mine, I am not such, that is not my self, classified in Sammasanañāṇa. From that knowledge, the mind entered into true insight knowledge seeing rise and falls of internal sense-fields, that is Udayabbayañāṇa, then detaching from such conditions classified as Nibbidāñāṇa along with the words of the Buddha. Having detached, one renounces from pleasures and lust entering Muñcitukamyatāñāṇa, having renounced from all pleasures, his mind has liberated called as Maggañāṇa and Phalañāṇa. Having liberated, one realized that he had completely liberated, knowing that his birth ended, noble life had completed, his works is completed, no other works to be done again. At this state, audiences had attained final insight knowledge called as Paccavekkhaṇañāṇa.

กิตติกรรมประกาศ

กราบขอบพระคุณ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณราชวิทยาลัย) รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบวรวิศศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เจ้าคณะใหญ่หนกลาง เจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการามที่เต็มไปด้วยเมตตาธรรมเป็นอย่างสูง และขออนุโมทนา ทูลเกล้าเรียนหลวงสำหรับพระสงฆ์ไทย

สารนิพนธ์นี้ สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างยิ่ง จากคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ และคณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์มี พระมหาชิต ฐานชิต ดร., อาจารย์ที่ปรึกษา, พระเทพสุวรรณเมธี, ดร. ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ และประธานบริหารหลักสูตร, พระศรีวินยาภรณ์, ดร.คณบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และกรรมการตรวจสอบสารนิพนธ์, รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล, ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ้มครอง ดร.ชัยชาญ ศรีหามู ดร.ธานี สุวรรณประทีป ดร.สุพิชฌาย์ พรพิชญรงค์ และได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์ประเทือง ขนดีโก, พระอาจารย์สุคนธ์ ปญญาโร ในการตรวจรูปแบบ ตลอดจนเพื่อนนิสิตสาขาวิปัสสนาภาวนาทุกท่าน

กราบขอบพระคุณ และเจริญพรขอบใจเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำ ให้ความรู้ ความเข้าใจในการทำสารนิพนธ์ และช่วยอำนวยความสะดวกในการทำงานเป็นอย่างดี

กราบขอบพระคุณ พระครูกัลยาณวัตร เจ้าอาวาสวัดสุวรรณาราม เจ้าคณะอำเภอโซ่พิสัย ตำบลเหล่าทอง อำเภอโซ่พิสัย จังหวัดบึงกาฬ ที่ได้เมตตาอนุเคราะห์สนับสนุนการศึกษาในครั้งนี้ และได้อบรมสั่งสอนแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้ผู้วิจัยได้รู้จักพื้นฐานของกรรมฐาน

ขออนุโมทนาเจริญพรขอบคุณพ่อสมทรัพย์ ทุ่งมล และคุณแม่สมหวัง ราชชาติที่เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยได้มีกำลังใจต่อการศึกษาในระดับมหาบัณฑิตจนสำเร็จ พร้อมด้วยคณะศรีธัญชาติ โยมทุกท่านที่ได้สนับสนุนด้านปัจจัยสี่ ที่ได้มีส่วนร่วมในการทำสารนิพนธ์นี้ให้ลุล่วงไปด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าสารนิพนธ์นี้จะเป็นประโยชน์ และมีคุณค่าต่อการศึกษาในด้านปริยัติ และปฏิบัติสืบไป

พระสมชาย จนทสาโร (ทุ่งมล)

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๓
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๗
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๗
บทที่ ๒ เนื้อหาและสาระสำคัญในอักษิตตานัตตสูตร	๘
๒.๑ ความเป็นมาและความหมายอักษิตตานัตตสูตร	๘
๒.๒ เนื้อหาและสาระสำคัญในอักษิตตานัตตสูตร	๑๐
๒.๓ หลักธรรมที่ปรากฏในอักษิตตานัตตสูตร	๑๕
๒.๓.๑ อายตนะ	๑๕
๒.๓.๒ ไตรลักษณ์	๒๒
๒.๓.๓ อริยสัจ ๔	๒๙
๒.๔ สรุปท้ายบท	๓๕
บทที่ ๓ การเจริญวิปัสสนาภาวนาในอักษิตตานัตตสูตร	๓๖
๓.๑ ความหมายของวิปัสสนา	๓๖
๓.๒ ความหมายของภาวนา	๓๗

๓.๒.๑ สมณภาวนา	๓๗
๓.๒.๒ วิปัสสนาภาวนา	๓๘
๓.๓ ประเภทของวิปัสสนา	๔๑
๓.๓.๑. อนุปัสสนา ๗	๔๒
๓.๓.๒ มหาวิปัสสนา ๑๘	๔๔
๓.๔ ความสำคัญของวิปัสสนา	๔๕
๓.๕ วิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมมัตตानัตตสูตร	๔๗
๓.๕.๑ การกำหนดอารมณ์วิปัสสนาภาวนาในอายตนะ	๔๗
๓.๕.๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยการกำหนดโดยความเป็นอนัตตา	๔๘
๓.๕.๓ กำหนดอารมณ์วิปัสสนาภาวนาโดยไตรลักษณ์	๕๒
๓.๕.๔ กำหนดอารมณ์วิปัสสนาภาวนาโดยอริยสัจ ๔	๕๔
๓.๖ ผลแห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมมัตตानัตตสูตร	๖๑
๓.๖.๑ ผลแห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนา	๖๑
๓.๖.๒ อานิสงส์แห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนา	๖๓
๓.๗ สรุปท้ายบท	๖๕
บทที่ ๔ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๖๘
๔.๑ สรุปผลการวิจัย	๖๘
๔.๒ ข้อเสนอแนะ	๗๑
๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๗๑
๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้	๗๑
๔.๒.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	๗๑
บรรณานุกรม	๗๓
ภาคผนวก	๗๕
ภาคผนวก ก พระไตรปิฎกภาษาบาลี	๗๖
ภาคผนวก ข พระไตรปิฎกภาษาไทย	๗๙
ประวัติผู้วิจัย	๘๔

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในสารนิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ ส่วนคัมภีร์อรรถกถาใช้ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๓ ดังนี้

การอ้างอิงพระไตรปิฎก จะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อ เช่น ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๑/๑๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑/๑๓ หมายถึง มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณฑาสกปาติ ภาษาบาลี เล่ม ๑๓ ข้อ ๑๑ หน้า ๑๓ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐, มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณฑาสก เล่ม ๑๓ ข้อ ๑๑ หน้า ๑๓ ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

ส่วนคัมภีร์อรรถกถา จะระบุลำดับเล่ม (ถ้ามี)/หน้า เช่น ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๑๒๓/๔๕๖ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิสาลินี สีสกขณชวคคอฏฐกถา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๑๒๓ หน้า ๔๕๖ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑๒๓/๔๕๖ ทีฆนิกาย สุมังคลวิสาลินี สีสกขณชวคคอรรถกถา ภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๑๒๓ หน้า ๔๕๖ พ.ศ. ๒๕๕๓

๑. คำอธิบายคำย่อภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระวินัยปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิ.มหา. (บาลี)	วินัยปิฎก	มหาวิภังคปาติ (ภาษาบาลี)
วิ.มหา. (ไทย)	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	วินัยปิฎก	มหาบรรค (ภาษาไทย)
วิ.ป. (ไทย)	วินัยปิฎก	ปริวารบรรค (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.สี. (ไทย)	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สีสกขณชวคค (ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาบรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปิณฑาสก (ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณฑาสก (ภาษาไทย)

ม.อ.	(บาลี)	สุตตนต์ปิฎก	มชุฉินนิกาย	อุปริปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ส.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สหา.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายตนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(บาลี)	สุตตนต์ปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ม.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	ทุกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.ตีก.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	ตีกนินบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(บาลี)	สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมมปทปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ม.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานินทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสิมภิทามวรรค	(ภาษาไทย)

ข. ค่าย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถาพระวินัยปิฎกและพระสุตตันตปิฎก

ค่าย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิ.มหา.อ.	(บาลี)	วินยปิฎก สมณฑปาสาทีกา มหาวิภังคอุฎกถาปาติ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบทธอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ม.อ.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินีมหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ส.สหา.อ.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกายสารัตถปกาสินีสพายตนวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ส.นิ.อ.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกายสารัตถปกาสินี นินทานวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการเรียนรู้ทำให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน รู้ในความจริงอันประเสริฐนั่นคือทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสสอนอยู่เรื่องเดียวคือเรื่องทุกข์กับการดับทุกข์เพราะฉะนั้นทุกขอริยสัจ คือความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการของความทุกข์ คือ ความทุกข์ เหตุเกิดของความทุกข์ จุดสิ้นสุดของความทุกข์ และวิธีการของความดับทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงยกผลมาก่อนเหตุ คือ การดับทุกข์ ดังนั้นการอบรมจิตและพัฒนาปัญญาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบด้วยพระองค์เองอย่างศีลสมาธิ และปัญญา^๑ พิจารณาเห็นความทุกข์ สาเหตุของความทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางแห่งการดับทุกข์

พระสูตรนี้ได้กล่าวถึงความไม่ใช่ตัวตนของอายตนะภายใน ว่าด้วยอายตนะภายใน ๖ อัน ได้แก่ จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย มโน และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป สัททวะ คันธะ รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ พระธรรมสังคีติจารย์จึงได้ตั้งชื่อว่า สฬายตนะวรรค แปลว่า หมวดว่าด้วยอายตนะ ๖ มีพระสูตร ๔๒๐ สูตร พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในอนิจจสูตรให้พิจารณาว่าควรยึดมั่นหรือไม่ว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่านั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอิตตาของเรา”^๒ ถึงแม้ว่าชื่อพระสูตรไม่เหมือนกัน แต่ความสัมพันธ์กันยังคงมีอยู่ ผู้มีปัญญาพึงพิจารณาเนืองๆ จากที่ได้ศึกษาในอัมมัตตานิวัตตสูตร ว่า นั่นไม่ใช่เรา นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่ใช่ตัวของเรา อายตนะภายในและภายนอก ๓๓ ทั้ง ๔ และขันธทั้ง ๕ นั่นก็ไม่ใช่ของเรา พิจารณาอายตนะภายใน พิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์ และพิจารณาโดยอริยสัจ ๔ ที่กล่าวมานี้ล้วนแต่เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือเป็นไตรลักษณ์นั่นเอง แต่ในที่นี้จะวิจัยถึงอายตนะภายในเท่านั้น ดังในอัมมัตตานิวัตตสูตรบางตอนที่พระองค์ทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย จักขุเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อิตตาของเรา”^๓ การพิจารณาโยนิโสมนสิการโดยความเป็นอนัตตาเพื่อที่จะเจริญวิปัสสนา

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๗๓.

^๒ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๘๖/๗๙.

^๓ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓/๓.

ภาวนา กล่าวคือ พิจารณาตามกฎไตรลักษณ์ว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกขังคือทนอยู่ไม่ได้จึงดับไป ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตาที่ไม่ใช่ตัวตน คำว่าธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตานี้หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นอนัตตา แม้แต่พระนิพพานก็ย่อมเป็นอนัตตาเช่นกันจะสังเกตได้ว่าความเป็นอนัตตานี้เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องศึกษา ต้องรู้ ต้องเข้าใจ และนำไปปฏิบัติเจริญวิปัสสนาได้ เพราะชีวิตของคนเรานั้น มีทั้งความสมหวัง ความผิดหวัง ความพอใจ ความไม่พอใจทั้งหมดล้วนเป็นไปตามสังขารคือไตรลักษณ์ ซึ่งเกิดขึ้นอยู่กับทุกคน เมื่อเกิดปัญหา จึงเกิดความเดือดร้อน มีความทุกข์ใจมาก เพราะหาทางออกแก้ไขไม่ได้ ไม่เข้าใจในหลักของไตรลักษณ์ จึงเกิดความประมาทในการทำกรรมต่างๆ กันไม่ทันพิจารณาแม้เอาแต่ความสนุกสนาน หรือความเศร้าโศกเสียใจ มาปิดบังสภาพความเป็นจริงไว้จึงกลายเป็นความทุกข์อย่างหนัก ถ้าหากพิจารณาคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จะเข้าใจดีว่า ความทุกข์ความสุขเป็นของไม่ยั่งยืนถาวร เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาความสุขที่ยั่งยืนถาวรนั้นคือความสุขแบบนิพพานเท่านั้นให้พิจารณาตามความเป็นจริงดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่าถ้า นำหลักธรรมนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขกับตัวเองในการดำเนินชีวิตไม่ประมาทในชีวิตในการทำดีก็จะดียิ่งขึ้นไป

การที่จะเจริญวิปัสสนาภาวนาได้นั้นต้องรู้จักปัจจัยในการสนับสนุนก่อนเพื่อที่จะยกขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนาได้ นั่นคือการกำหนดอารมณ์วิปัสสนาภาวนาโดยอายตนะ ๖ โดยไตรลักษณ์ และโดยความเป็นอริยสัจ ๔ เมื่อพิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเราเขาแล้ว เข้าใจความเกิดดับตามความเป็นจริง ดังพระพุทธองค์ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย จักขุเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”^๔

เมื่อพิจารณาอย่างนี้ได้ชื่อว่าเข้าสู่การเจริญวิปัสสนาภาวนาแล้ว ก็จะสามารถกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย เจริญมรรค เข้าสู่โรจได้ หลักธรรม ๓ อย่างที่กล่าวมาสามารถสังเคราะห์เข้ากันได้ เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้วก็สามารถเจริญวิปัสสนาภาวนาได้อย่างถูกต้อง เพราะพระสูตรนี้เป็นสูตรที่มีหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นมีมากมาย แต่ในอัมมัตตานิวัตตสูตรนี้มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนที่เป็นไปในส่วนแห่งการพิจารณาความเป็นอนัตตาของอายตนะภายในหากมีการศึกษาอย่างจริงจัง ก็จะสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อละกิเลสทั้งหลายได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ผู้วิจัยมีความมั่นใจอย่างยิ่งว่าการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักในอัมมัตตานิวัตตสูตรนั้น สามารถขัดเกลากิเลสและทุกข์หมดไปหรือเบาบางลงไปได้

^๔ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒/๓.

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมตตานัตตสูตร ซึ่งมีเนื้อหาและสาระสำคัญเกี่ยวกับการพิจารณาความเป็นอนัตตา ซึ่งเป็นเครื่องละกิเลสที่เป็นเหตุให้บุคคลต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ และหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาอันเป็นแนวทางแห่งการบรรลุมรรค ผล นิพพาน เพื่อเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ที่สามารถนำมาเป็นบาทฐานและเป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนาภาวนา อันเป็นประโยชน์แก่วงศ์สกุลแก่พระพุทธศาสนาสืบต่อไป

๑.๒ คำถามวิจัย

- ๑.๓.๑ เนื้อหาและสาระสำคัญในอัมตตานัตตสูตรเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมตตานัตตสูตรเป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาเนื้อหาและสาระสำคัญในอัมตตานัตตสูตร
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมตตานัตตสูตร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ส่วนเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา วิสุทธิมรรค เอกสารตำรา และงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเรื่องเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมตตานัตตสูตร ในประเด็นเกี่ยวกับอายตนะภายใน และอายตนะภายนอกในส่วนแห่งการนำไปเจริญวิปัสสนาภาวนา

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

- ๑.๕.๑ อนัตตา หมายถึง ไม่ใช่ตัวตน หรือ สภาพที่บังคับบัญชาไม่ได้ โดยทั่วไปหมายถึงสังขารธรรม อันได้แก่ ชั้น ๕
- ๑.๕.๒ อัมตตานัตตสูตร หมายถึง พระสูตรที่ว่าด้วยอายตนะภายในเป็นอนัตตา
- ๑.๕.๓ การเจริญวิปัสสนาภาวนา หมายถึง การรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงเกิดปัญญา รู้อรูป นามตามความเป็นจริง เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา ตามกฎพระไตรลักษณ์

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาข้อมูลที่เป็นหลักฐานจาก พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณวิเสสเป็นลำดับ และจากเอกสารที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ศึกษาค้นคว้าแล้วเผยแพร่ ในเบื้องต้นผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาสรุปเป็นหมวดหมู่เพื่อสะดวกแก่การศึกษา ดังนี้

๑.๖.๑ คัมภีร์ในทางพระพุทธศาสนา

๑. **คัมภีร์พระไตรปิฎก** มีการอธิบายเกี่ยวกับวิปัสสนาไว้หลายแห่ง เช่น ที่มกนิกาย ภาค ๓ มัชฌิมนิกาย ภาค ๒ สังยุตตนิกาย ภาค ๒ อังคุตตรนิกาย ภาค ๑ ปฏิสัมภิทามรรค ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค

๒. **คัมภีร์อรรถกถา** แสดงข้อความอธิบายพระบาลีเกี่ยวกับวิปัสสนาภาวนาไว้หลายแห่ง เช่น ในคัมภีร์อรรถกถา ขุททกนิกาย ธรรมบท แสดงข้อความไว้ว่า ความเสื่อมและความสิ้นไปในอรรถกถาของภิกษุผู้มีความประพฤติเบาพร้อมยินดีแล้วในเสนาสนะอันเจียบสัจต เจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจที่ทำให้เป็นไปโดยติดต่อกัน จนถือเอาพระอรหัตต์ไว้ในนี้คือวิปัสสนาธุระ^๕

๓. **ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค** ได้อธิบายเกี่ยวกับวิปัสสนาแสดงภูมิของปัญญาว่า ปริปัญญา ๓ คือ ญาณตปริปัญญา ตีรณปริปัญญา และปหานปริปัญญา เป็นภูมิของปัญญา วิสุทธิ ๒ คือ สีสวิสุทธิและจิตตวิสุทธิเป็นมูลของปัญญา วิสุทธิ ๕ คือ ทิฐิวินัยวิสุทธิ ๑ กังขาวิตรณวิสุทธิ ๑ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ๑ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ๑ และญาณทัสสนวิสุทธิ ๑ เป็นสรีระของปัญญานี้ เพราะปัญญาอันภิกษุผู้ทำความสังขมความรู้โดยการเล่าเรียนและไต่ถามในธรรมที่เป็นภูมิเหล่านั้นแล้วยังวิสุทธิ ๒^๖

๑.๖.๒ ตำราทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง

๑. **สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม)** ได้กล่าวถึงอริยสัจ ๔ ไว้ในหนังสือ อริยวังสปฏิปทาว่า “พระพุทธพจน์ทั้งหมดหยั่งลงสู่อริยสัจ ๔ แม้จะมีเพียงคาถาหนึ่ง ก็นับเข้าในอริยสัจประการหนึ่งหรือหลายประการ ตามสมควรแก่เนื้อหานั้นๆ และแม้จะกล่าวถึงอริยสัจ ๔ อย่างไรก็ดีอย่างหนึ่งโดยตรงก็จัดว่าได้กล่าวถึงอริยสัจอื่นโดยอ้อมตามหลักของนันทิยาวิภูษิต”^๗

^๕ ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๓/๒/๑๕.

^๖ พระพุทธโฆสะจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), ๘๔๕.

^๗ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโมมหาเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D., **อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า**, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๗๑.

๒. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงเรื่อง วิญญูญาณ เป็นปริญาไญยธรรม คือ เป็นสิ่งที่เราควรกำหนดรู้หรือทำความรู้จักมันตามสภาวะของมันเท่านั้น เราไม่มีหน้าที่ที่จะต้องทำอะไรต่อมันอีก เพราะถึงอย่างไร มันก็ทำหน้าที่ของมันอยู่อย่างนั้น^๘

๓. พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ภาณสิทธิ ป.ธ. ๙) แสดงคำว่า “ศีล” ไว้ในหนังสือ วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๒ กล่าวว่า คำว่า ศีล อันนักศึกษาและนักปฏิบัติธรรม ควรทำความเข้าใจตามปัญหา แล้วท่านก็กล่าวไปควรสังวรอะไรบ้างก่อนที่จะเจริญวิปัสสนา^๙

๔. พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ว่า การฝึกฝนจิต หรือการบังคับจิตใจให้อยู่ในอำนาจนั้นเป็นของสำคัญมากที่สุด เท่า ๆ กับที่มันเป็นของธรรมดาที่สุดเหมือนกัน แต่อาศัยความที่มีผู้สนใจน้อย^{๑๐}

๕. พระอาจารย์อัสสเถร ปธานกัมมัฏฐานาจริยะ กล่าวเรื่องอนัตตานุปัสสนาไว้ในหนังสือ วิปัสสนาที่ปณีตกว่า ปัญญาที่ได้กำหนดรู้เห็นโดยไม่มีการบังคับบัญชาของรูป, นาม ที่เนื่องมาจากการพบการเห็นเป็นประจักษ์แห่งการไม่ใช่ตัวตน, เรา, เขา โดยอาการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปติดต่อกันอยู่อย่างไม่ขาดสาย ในขณะที่กำหนดรู้รูปนามตามสภาวะอยู่ ปัญญาที่ชื่อว่าอนัตตานุปัสสนา^{๑๑}

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑. พระมหาประเทือง สิริคุตโต (บุญเลิศ) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาการพิจารณาอินทรีย์ ๖ เพื่อให้เกิดปัญญาในการเจริญวิปัสสนาภาวนา” พบว่าการจะเจริญวิปัสสนาได้ต้องมีการสำรวมอินทรีย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ต้องระวางอย่างยิง ผู้มุ่งผลความสำเร็จแห่งสัมโพธิ^{๑๒}

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๔๕.

^๙ พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ภาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๒**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๓.

^{๑๐} พุทธทาสภิกขุ, **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา** (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ไทยควอลิตี้บุ๊คส์ (2006) จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๘๑.

^{๑๑} พระอาจารย์อัสสเถร ปธานกัมมัฏฐานาจริยะ, **วิปัสสนาที่ปณีตกว่า**, (ชลบุรี: พีแอนด์ โพร, ๒๕๒๖), หน้า ๔๘.

^{๑๒} พระมหาประเทือง สิริคุตโต (บุญเลิศ), “ศึกษาการพิจารณาอินทรีย์ ๖ เพื่อให้เกิดปัญญาในการเจริญวิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓.

๒. พระมหาศกดิ์ศรี อมโร (ศาตวศพล) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาในนิวาปสูตร” พบว่า คำว่า วิปัสสนา ตามคัมภีร์อภิธานนวรรณา ได้กล่าวว่า (วิ+ทิส เพกขเน+ยุ+อา) วิปัสสนาปัญญา ปัญญา รู้แจ้ง^{๑๓}

๓. พระมหาประทีป ปทีโป (ครุทสังข์) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาผล ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า การเจริญวิปัสสนานั้น เบื้องต้นต้องอาศัยอินทรีย์ ๕ คือ อินทรีย์ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ๆ โดยเป็นเจ้าของการในการทำหน้าที่และเป็นหัวหน้านำสัมปยุตตธรรมในการกำจัดธรรมที่เป็นปฏิปักษ์หรือความเป็นใหญ่^{๑๔}

๔. แมชชีลาลี สิงหรา ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาสมาธิและปัญญาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” พบว่า คำว่า ภาวนา มีความหมายเหมือนกัน แต่หลายสำนวน เช่น ภาวนา มีความหมายว่า การอบรม ๒ วิธี คือ สมถภาวนา (การสงบใจ) และวิปัสสนาภาวนา (การใช้ปัญญา)^{๑๕}

๕. แมชชีญาณิ ฤทธิเดช ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อละมานะสังโยชน์” พบว่า สังโยชน์มี ๓ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติต้องละในเบื้องต้น^{๑๖}

จากการศึกษาทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่างานวิจัย และวิทยานิพนธ์ที่ศึกษาทั้งหมดนี้ ได้วิจัยเฉพาะแง่มุมที่สอดคล้อง และใกล้เคียงกับเนื้อหาในเรื่อง “ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอชฌัตตานัตตสูตร” เท่านั้น แต่ยังไม่ตรง หรือครอบคลุมประเด็นเนื้อหาทั้งหมด เพียงแต่สามารถใช้เป็นแนวทางในการวิจัยเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยังไม่เคยมีงานวิจัยที่กล่าวถึงศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอชฌัตตานัตตสูตรอย่างเป็นกิจจะลักษณะ ดังนั้น การศึกษาวิจัยครั้งนี้ จึงมุ่งศึกษาเพื่อเติมรายละเอียดเพื่อประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้ที่สนใจการศึกษา เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยวิธีเจริญภาวนาเพื่อละอุปาทาน ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม ดำเนินสู่มรรค ผล และนิพพานสืบไป

^{๑๓} พระมหาศกดิ์ศรี อมโร (ศาตวศพล), “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาในนิวาปสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๔๘.

^{๑๔} พระมหาประทีป ปทีโป (ครุทสังข์), “ศึกษาผล ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๐.

^{๑๕} แมชชีลาลี สิงหรา, “ศึกษาสมาธิและปัญญาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๕.

^{๑๖} แมชชีญาณิ ฤทธิเดช, “ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อละมานะสังโยชน์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๕.

๑.๗. วิธีดำเนินการวิจัย

๑.๗.๑ ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ และชั้นทุติยภูมิเกี่ยวข้องกับอัครมัตตานัตตสูตร

๑.๗.๒ รวบรวมเนื้อหา ความสอดคล้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑.๗.๓ สรุปรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา

๑.๗.๔ นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และนำเสนอในรูปแบบสารนิพนธ์

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๘.๑ ทำให้ทราบเนื้อหาและสาระสำคัญในอัครมัตตานัตตสูตร

๑.๘.๒ ทำให้ทราบการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัครมัตตานัตตสูตร

บทที่ ๒

เนื้อหาและสาระสำคัญในอัมตตานัตตสูตร

ในชีวิตประจำวันเรานั้นได้พบกับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรามากมาย อายตนะภายนอก กระทบอายตนะภายใน อายตนะภายนอกได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อายตนะภายในได้แก่ จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย มโน สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นปัจจัยเกื้อกูลกันและกัน รู้ได้ด้วยจักขุวิญญาณ โสตะวิญญาณ ฆานะวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ เราอยู่ในสิ่งที่มากระทบ แต่เราไม่ได้สนใจ ไม่กำหนดรู้ คำว่าสนใจ คือจิตเราสนใจ แล้วเราต้องกำหนดรู้จิตที่สนใจ รู้ตามความเป็นจริง กล่าวคือรู้เท่าทันจิตแล้วจะสามารถเกิดปัญญาที่จะสามารถดับทุกข์ได้ ผู้วิสัยได้เรียบเรียงเป็นหัวข้อเพื่อสร้างความเข้าใจในบทนี้ดังนี้

๒.๑ ความเป็นมาและความสำคัญอัมตตานัตตสูตร

๒.๒ เนื้อหาและสาระสำคัญในอัมตตานัตตสูตร

๒.๓ หลักธรรมที่ปรากฏในอัมตตานัตตสูตร

๒.๔ สรุปท้ายบท

๒.๑ ความเป็นมาและความสำคัญอัมตตานัตตสูตร

ก่อนพระพุทธเจ้าจะดับขันธปรินิพพาน พระอานนท์ได้ทูลถามถึงองค์แทนแห่งพระศาสดา หลังจากที่พระองค์ได้ปรินิพพานไปแล้ว พระองค์ได้ตรัสกับ พระอานนท์ว่า ธรรมวินัยที่தாகคตได้แสดงไว้แล้วจะเป็นศาสดาแทน หลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานได้ ๓ เดือน พระอรียสาวก ๕๐๐ องค์ซึ่งมีพระมหากัสสปเถระ ได้ประชุมกันทำสังคายนา คือ รวบรวมพระพุทธพจน์จัดเป็นหมวดหมู่ มีหมวดธรรม และหมวดวินัย แล้วยังมีสังคายนาครั้งที่ ๒ ละ ๓ ตามมา ครั้งที่ ๓ นี้ เรียกว่า “พระไตรปิฎก” เมื่อศึกษาเข้าใจอย่างแท้จริงแล้วจะได้นำมาปฏิบัติได้ถูกต้อง พระไตรปิฎกประกอบไปด้วย พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก

พระสูตรนี้เกี่ยวกับอายตนะภายในที่ได้เป็นอนัตตา จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย มโนเมื่อกระทบกับอายตนะภายนอก คือ รูป เสียงกลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ย่อมเกิดสภาวะความรู้สึกต่าง ๆ เห็นความเปลี่ยนแปลงสุดท้ายย่อมแตกดับไปเหลือแต่ความว่างเปล่าความไม่มีตัวตนทำให้ถึง

ความสิ้นทุกข์โดยชอบ^๑ พระสูตรทุกพระสูตร ที่มีปรากฏในพระสูตรตันตปิฎกมีที่มาแตกต่างกันเป็นมูลเหตุให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนาหรือธรรมกถาเรื่องหนึ่ง ๆ ซึ่งพระอรธรรคกถาจารย์ได้กล่าวว่า มูลเหตุให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระสูตรไว้ ๔ ประการ^๒ คือ

๑. อัตตชฌาสมยะ คือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงเกิดจากอหยาศัยของพระองค์เอง โดยไม่ต้องมีผู้ใดหรือใครกราบทูลขอให้ทรงแสดง พระสูตรประเภทนี้เรียกว่า อัตตชฌาสมยะ พระสูตรที่จัดเข้าในอัตตชฌาสมยะนี้ ได้แก่ วัสสสูตร สัมมปปธานสูตร อิทธิบาทสูตร จันโทรมสูตร จิณณปมสูตร เป็นต้น พระสูตรเหล่านั้นชื่อว่าทรงแสดงตามอหยาศัยของพระองค์เองเป็นมูลเหตุแสดงพระสูตร

๒. ปรัชฌาสมยะ คือ ทรงแสดงตามอหยาศัยของผู้อื่น พระองค์ทรงเล็งเห็นอหยาศัย ความพอใจ ความชอบใจ และภาวะที่จะได้ทรงบรรลุธรรมของชนเผ่าอื่น จึงได้ตรัสสอนตัวอย่างเช่น จูฬราหุโลวาทสูตร มหาราหุโลวาทสูตร ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อัชฌัตตานัตตสูตร เป็นต้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงตามอหยาศัยของผู้อื่น ถึงความสำเร็จแก่ประโยชน์แก่ผู้ฟังพระสูตรประเภทนี้เรียกว่า ปรัชฌาสมยะ ได้แก่ ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ทรงแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ ซึ่งยึดติดในการทรมานตน ด้วยการเสนอแนวทางมัน เรียกว่าทางสายกลางเป็นทางเลือกใหม่

๓. ปุจฉาวลีเก คือ ทรงแสดงตามคำทูลถามของเหล่าหมู่เวไนยสัตว์ทั้งหลายซึ่งมีบริษัท ๔ วรรณะ ๔ นาค ครุฑ คนธรรพ์ อสูร ยักษ์ ท้าวจตุมหาราชเทวดาชั้นดาวดึงส์ เป็นต้น และท้าวมหาพรหม เข้าไปเฝ้าแล้วกราบทูลปัญหาแก่พระองค์โดยนัยเป็นต้นว่า ในโลกนี้อะไร คือทรัพย์เป็นเครื่องปลื้มใจ และประเสริฐที่สุดของมนุษย์ พระพุทธเจ้าตรัสบริษัท ๔ เหล่านี้เป็นต้น ทูลถามแล้วอย่างนั้น จึงได้ตรัสสูตรเหล่านี้ เช่น โพชฌังคสังยุต เป็นต้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงตอบปัญหาท้าวสักกะ และหมู่เทพชั้นดาวดึงส์ มีมงคลสูตร ทรงแสดงเพื่อตอบปัญหาว่าอะไรเป็นมงคล เช่น มงคลสูตร และสูตรอื่น ๆ เช่น สามัญญผลสูตร อาฬกสูตร จูฬเวทลสูตร มหาเวทลสูตร เป็นต้น พระสูตรเหล่านี้ชื่อว่ามีมูลเหตุ ทรงแสดงพระสูตรเป็นไปด้วยคำทูลถามของผู้อื่น

๔. อัตถูปัตตติเก คือ ทรงแสดงธรรมเรื่องหรือเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ พระองค์ทรงอาศัยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเช่นนั้น แล้วแสดงพระธรรมเทศนา ได้แก่ ธรรมทายาสสูตร มังสุปมสูตร ทารุขันธ์สูตร อัคคิกขันธปมสูตร และปาริฉัตตกุปมสูตร เป็นต้น พระองค์ทรงทอดพระเนตรเห็นพองน้ำใหญ่ที่แม่น้ำคงคา ทรงแสดงแนะนำให้ภิกษุพิจารณาชั้น ๕ ว่าเป็นของว่างเหมือนพองน้ำพระสูตรเหล่านี้ ชื่อว่าทรงแสดงตามมูลเหตุการณหรือเรื่องที่เกิดขึ้น

^๑ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๙/๒๕๗.

^๒ ส.น.อ. (ไทย) ๑๓/๑/๕.

อัมมัตตทานัตตสูตร^๓ เป็นสูตรหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ว่าด้วยอายตนะภายในเป็นอนัตตา เป็นอนัตตานุปัสสนา คือ ปัญญาที่ได้กำหนดรู้เห็นโดยไม่มีการบังคับบัญชาของรูป นามที่เนื่องมาจากการพบการเห็นเป็นประจักษ์แห่งการไม่ใช่ตัวตน เรา เขา โดยอาการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปติดต่อกันอยู่อย่างไม่ขาดสาย ในขณะที่กำหนดรู้รูป นามตามสภาวะอยู่นั้นแหละ ปัญญานี้ชื่อว่าอนัตตาวิปัสสนา

คำว่า อนัตตา เมื่อแยกบทแล้วได้ ๒ บท คือ น บทหนึ่ง อตต บทหนึ่ง น แปลว่า ไม่ใช่ อนตต แปลแยกออกได้เป็น ๔ อย่าง คือ จิต ๑ กาย ๑ สภาวะ ๑ ปรมัตถะหรือวิญญานพิเศษ ๑ รวมเป็น ๔ อย่าง

ข้อที่ ๑ อตต ในพระบาลีว่า อตตทานิ ทมยนติ ปณฺธิตา แปลว่า บัณฑิตทั้งหลายย่อมฝึกฝนตน คำว่าตน ในพระบาลี ได้แก่จิตใจ

ข้อ ๒ อตต ในพระบาลีว่า นตฺถิ อตตสมฺมิ เปมฺมิ แปลว่า ความรักเสมอด้วยตนไม่มี คำว่าตน ในพระบาลีนี้ ได้แก่กาย

ข้อ ๓ อตต ในพระบาลีว่า อตตทีปา ภิกฺขเว วิหฺรตฺถ แปลว่า ภิกษุทั้งหลายจงเป็นผู้มีตนเป็นที่พึ่งอยู่ คำว่าตน ในพระบาลีนี้ ได้แก่กุศลธรรม คือ สภาวะ

ข้อ ๔ อตต ในพระบาลีว่า อยฺ อตฺตา นิจฺโจ ฐโว สสฺสโต อวิปริณามธมฺโม แปลว่า ตนนี้เป็นของเที่ยง แข็งแรง ตั้งอยู่มั่นคง ไม่มีความแตกดับ คำว่าตน ในบาลีข้อที่ ๔ ได้แก่ ปรมัตถะ หรือปรมวิญญานที่ชาวอินเดียนถือกันตลอดมาจนถึงปัจจุบันนี้^๔

สรุป พระสูตรนี้เป็นพระสูตร ที่พระพุทธเจ้าได้สอนภิกษุทั้งหลายไม่พิจารณาทำที่ที่เกิดขึ้นระหว่างอายตนะทั้งภายในและภายนอกให้กำหนดรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่องให้รู้ถึงความเป็นอนัตตาของตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อกำหนดอย่างนี้แล้ว ย่อมรู้ถึงว่าธรรมทั้งหลายทั้งปวงย่อมเป็นอนัตตา ปัญญา ย่อมรู้แจ้งในไปรับและอริยะสัตว์ ๔ เมื่อรู้อย่างนี้แล้วย่อมสามารถดับทุกข์ได้

๒.๒ เนื้อหาและสาระสำคัญในอัมมัตตทานัตตสูตร

พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเรื่องความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่จะนำเข้าสู่ความจริงคือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แต่ในพระสูตรนี้พระองค์ทรงสอนในเรื่องอายตนะภายในเป็นอนัตตา เมื่ออายตนะภายนอกมากระทบอายตนะภายในย่อมเกิดความรับรู้ทางวิญญาน มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้ว

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๖/๑๖๔.

^๔ อาสภเถร ปธานกัมมัฏฐานาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, (ชลบุรี: พีแอนด์ โพร, ๒๕๒๖), หน้า ๔๘.

ดับไปโดยไม่หวนคืนกลับมา การดับไปไม่กลับมาเรียกว่า “อนัตตา” จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย และมโน เป็นอนัตตาอย่างไร จะได้มาทำความเข้าใจดังนี้

จักขุ หรือจักขุ เป็นอนัตตาไม่สามารถบังคับบัญชาจักขุหรือตาได้ ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนา รู้ซึ่งถึงสภาพการเห็นได้ตามความเป็นจริงนั้น ย่อมไม่รู้โดยนัยนี้คือ (๑) ย่อมรู้ลักษณะของจักขุวิญญาณ ดังนี้ว่า เป็นการรู้ที่มาจากภายในจักขุ เป็นการรู้รูปารมณ (๒) ย่อมไม่รู้สาระหรือกิจของจักขุวิญญาณ ดังนี้ว่า เป็นเพียงการรับเอารูปเท่านั้นเป็นอารมณ์หรือเป็นเพียงแค่สภาพการเห็นเท่านั้น (๓) ย่อมรู้ปัจจุภูมิตฐานของจักขุวิญญาณดังนี้ว่า จักขุวิญญาณนี้ย่อมมุ่งหน้าไปหาอารมณ์ (๔) ย่อมรู้ปัจจุภูมิตฐานของจักขุวิญญาณดังนี้ว่า จักขุวิญญาณนี้ย่อมเห็นรูปารมณ เพราะมีนสิกการ “การเอาใจใส่ในอารมณ์” เป็นเหตุหรือ เพราะมีจักขุและรูปารมณอยู่ จักขุวิญญาณจึงสามารถเห็นได้^๕

จักขุวิญญาณย่อมไปรับรู้สิ่งอื่น ๆ อีกมากมายที่มากกระทบ รูปที่เกิดขึ้นโดยทางจักขุ วิญญาณรับรู้ ย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เช่น จักขุวิญญาณเห็นต้นไม้ เมื่อรับรู้ว่าต้นไม้แล้ว วิญญาณ ย่อมมีความเกิดดับ ๆ อยู่ตลอด ตัวรู้ รู่ว่านั่นคือต้นไม้ ตัวรู้แรกจะไม่เหมือนตัวรู้ที่สอง เพราะตัวรู้แรก ดับไปแล้ว ตัวรู้ที่สองมาแทนที่ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ไม่ใช่ตัวบุคคลเราเขา ไม่มีตัวตน ทุกอย่าง เป็นอนัตตา

โสตะ เป็นอนัตตาไม่สามารถบังคับบัญชาโสตะหรือหูได้ การกำหนดรู้สัททหายตนะผู้ปฏิบัติ นั้นสามารถรับรู้สัททหายตนะ เสียง ตามความเป็นจริง ดังนี้

๑. รู้สภาวะลักษณะของสัททหายตนะว่า “เป็นสภาวะที่เกิดภายในโสตะปสาท”
๒. รู้สาระว่า “ดังจนทำให้ได้ยิน”
๓. รู้ปัจจุภูมิตฐานว่า “เป็นที่โคจรเที่ยวไปหรือวิสัยของการได้ยิน” หรือว่า “การได้ยินนั้น ล้วนแต่มาจากสภาวะนั้นนั่นเทียว”

๔. รู้ปัจจุภูมิตฐานว่า “เป็นธรรมชาติที่ตั้งอยู่หรืออาศัยอยู่บนรูปอากถาคือมหาภูตรูป” การกำหนดรู้สภาวะเหล่านี้สอดคล้องกับพระบาลีว่า สทเท จ ปชานาติ. “ย่อมกำหนดรู้เสียงทั้งหลาย ด้วย”

ทุกครั้งและผู้ปฏิบัติได้กลิ่น หากอยู่ที่สามารถกำหนดทำว่า หอมหนอ เหม็นหนอ หรือได้กลิ่น หนอ ไม่ขนาดนั้นมันตั้งสภาวะธรรม ๕ ประการสภาวะในสภาวะหนึ่งก็จะทำเดือนผลปรากฏโดย สภาวะลักษณะเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติที่รู้สภาวะธรรมนั้นตามที่ปรากฏนั่นเอง จึงจัดเป็นการรู้ในระดับของญาณปริยญา ซึ่งเป็นปริยญาขั้นต้น ส่วนในขั้นของปริยญาขั้นสูงกล่าวคือ

^๕ ส.นิ.อ. (ไทย) ๑๓/๒/ ๒๒๔-๒๒๕.

ตีรณปริญา และปะทานปริญยานั้น เป็นการรู้ลึกลงไปถึงการเกิดการดับและสามัญลักษณะมีอนิจจลักษณะเป็นต้นตามความเป็นจริง^๖

โสตะวิญญาณย่อมไปรับรู้เสียงอื่น ๆ อีกมากมายที่มากระทบ เสียงที่เกิดขึ้นโดยทางโสตะวิญญาณรับรู้ ย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เช่น โสตะวิญญาณได้ยินเสียง เมื่อรับรู้ว่าเป็นเสียงแล้ว วิญญาณย่อมมีความเกิดดับ ๆ อยู่ตลอด ตัวรู้รู้นั้นคือเสียง ตัวรู้แรกจะไม่เหมือนตัวรู้ที่สอง เพราะตัวรู้แรกดับไปแล้ว ตัวรู้ที่สองมาแทนที่ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ไม่ใช่ตัวบุคคลเราเขา ไม่มีตัวตน ทุกอย่างเป็นอนัตตา ย่อมเกิดดับอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงพระนิพพานถึงจะไม่มีเกิดการเกิดดับอีก

ฆานะ เป็นอนัตตาไม่สามารถบังคับบัญชาฆานะหรือจมูกได้ กล่าวคือ ฆานวิญญาณย่อมไปรับรู้กลิ่นอื่น ๆ อีกมากมายที่มากระทบได้ เพราะมีวิญญาณในการรับรู้ ดังนี้

๑. รู้สภาวะลักษณะของคันธายตนะ (กลิ่น) ว่า “เป็นสภาวะที่เกิดภายในฆานประสาท”
๒. รู้รส “หอมหรือเหม็นจนทำให้ได้กลิ่น”
๓. รู้ปัจจัยภูฐาน “เป็นที่โคจรเที่ยวไปหรือวิสัยของการได้กลิ่น” หรือรู้ว่า “การได้กลิ่นนั้น ล้วนแต่มาจากสภาวะนี้นั้นเที่ยว”

๔. รู้ปทัฏฐานว่า “เป็นธรรมชาติที่ตั้งอยู่หรืออาศัยอยู่บนรูปหยาบ กล่าวคือภูตรูป” ก็กำหนดรู้สภาวะเหล่านี้สอดคล้องกับพระบาลีว่า คนธะ จ ปชานาต. “โยคีย่อมกำหนดรู้กลิ่นทั้งหลาย ด้วย”^๗

ในการได้กลิ่นนั้น กลิ่นที่เกิดขึ้นโดยทางฆานวิญญาณรับรู้ ย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เช่น ฆานวิญญาณได้กลิ่น เมื่อรับรู้ว่าเป็นกลิ่นแล้ว วิญญาณย่อมมีความเกิดดับ ๆ อยู่ตลอด ตัวรู้รู้นั้นคือกลิ่น ตัวรู้แรกจะไม่เหมือนตัวรู้ที่สอง เพราะตัวรู้แรกดับไปแล้ว ตัวรู้ที่สองมาแทนที่ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ไม่ใช่ตัวบุคคลเราเขา ไม่มีตัวตน ทุกอย่างเป็นอนัตตา ย่อมเกิดดับอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ผู้ปฏิบัติควนใส่ใจในการกำหนดรู้สภาวะนั้น ๆ อย่างเนื่อง

๑. ชิวหา เป็นอนัตตาไม่สามารถบังคับบัญชาชิวหาหรือลิ้นได้ กล่าวคือ ชิวหาวิญญาณย่อมไปรับรู้รสอื่น ๆ อีกมากมายที่มากระทบเพราะมีวิญญาณ ดังนี้

๒. รู้สภาวะลักษณะของชิวหาวิญญาณดังนี้ “เป็นสภาวะที่รับรู้รสบนชิวหาประสาทหรือเป็นธรรมชาติที่หวาน เปรี้ยว เป็นต้น”

๓. รู้รักษาดังนี้ว่า “ทำหน้าที่รู้รสอารมณ์เท่านั้น”

๔. รู้ปัจจัยภูฐานดังนี้ว่า “มีลักษณะการมุ่งหน้าไปหาอารมณ์คือรส”

^๖ ส.นิ.อ. (ไทย) ๑๓/๒/๒๕๗-๒๕๘.

^๗ ส.นิ.อ. (ไทย) ๑๓/๒/๒๕๙.

๕. รูปพื้นฐานดังนั้นก็ “เนื่องจากการมนสิการเอาใจใส่จึงทำให้สามารถรับรู้รสและเพราะมีชีวหาปสาทและรสารมณั จึงทำให้เกิดการรับรู้รส”^๘

ในการกินนั้น พึงทราบถึงความสัมพันธ์กันระหว่างกิริยาอาการกับขณะของการรับรู้ดังนี้ การเห็น (จักขุวิญญาณ) ข้าว ปลา อาหาร เป็นต้น มีความสัมพันธ์กับขณะที่เห็น การได้กลิ่น (ฆานวิญญาณ) ข้าว ปลา อาหารเหล่านั้น มีความสัมพันธ์กับขณะที่ได้กลิ่นเท่านั้น การสัมผัสข้าว ปลา อาหารเหล่านั้นด้วยมือ ริมฝีปาก ลิ้น ลำคอ เป็นต้น มีความสัมพันธ์กับขณะที่กระทบสัมผัสเท่านั้น ส่วนการดู การใช้มือ การเปิด-ปิดปาก การเคี้ยว การใช้ลิ้น และการกลืนอาหารมีความสัมพันธ์กับขณะที่คิดและขณะที่กระทบสัมผัส ด้วยเหตุนี้ หากผู้ที่เจริญวิปัสสนาได้ทำการกำหนดเอาใจใส่ กิริยาอาการทั้งหลายให้สอดคล้องกับขณะที่กิริยาอาการนั้นมีความเกี่ยวข้อง รสที่เกิดขึ้นโดยทางชีวหาวิญญาณรับรู้ ย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เช่น ชิวหาวิญญาณได้รับรส เมื่อรับรู้ว่าเป็นรสแล้ววิญญาณย่อมมีความเกิดดับ ๆ อยู่ตลอด ตัวรู้รู้นั้นคือรส ตัวรู้แรกจะไม่เหมือนตัวรู้ที่สอง เพราะตัวรู้แรกดับไปแล้ว ตัวรู้ที่สองมาแทนที่ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ไม่ใช่ตัวบุคคลเราเขา ไม่มีตัวตน ทุกอย่างเป็นอนัตตา เมื่อกำหนดได้เช่นนี้ ย่อมสามารถรู้แจ้งถึงความเป็นจริงของสภาวะนั้น ๆ ได้อย่างแน่นอน

กาย เป็นอนัตตาไม่สามารถบังคับบัญชากายได้ กล่าวคือ กายวิญญาณย่อมไปรับรู้สิ่งที่สัมผัสจากภายนอกอื่น ๆ อีกมากมายที่กระทบ การถูกต้องสัมผัสที่เกิดขึ้นโดยทางกายวิญญาณรับรู้ ดังนี้

๑. รู้สภาวะลักษณะของกายวิญญาณว่า “เป็นสภาวะที่กระทบภายในกายหรือเป็นสภาวะที่รับการกระทำสัมผัส

๒. รู้สภาวะว่า “เป็นตัวทำหน้าที่รับเอาเฉพาะสัมผัสเท่านั้นเป็นอารมณ์”

๓. รู้ปัจจุบันฐานว่า “เป็นสภาวะที่มุ่งหน้าตรงไปหาไผภูฐัพพะ”

๔. รูปพื้นฐานว่า “เนื่องจากการมนสิการกล่าวคือเอาใจใส่ และเนื่องจากว่ามีกายวัตถุกับสิ่งที่น่าสัมผัสปรากฏอยู่ จึงทำให้เกิดสัมผัสขึ้น”^๙

การที่กายโดนกระทบจากภายนอก (ไผภูฐัพพะ) ย่อมมีสภาวะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เช่น กายวิญญาณได้ถูกต้องสัมผัส เมื่อรับรู้ว่าเป็นสภาวะที่ถูกสัมผัส ได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้นแล้ว วิญญาณย่อมมีความเกิดดับ ๆ อยู่ตลอด ตัวรู้รู้นั้นคือเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตัวรู้แรกจะไม่เหมือนตัวรู้ที่สอง เพราะตัวรู้แรกดับไปแล้ว ตัวรู้ที่สองมาแทนที่ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ไม่ใช่ตัว

^๘ ส.นิ.อ. (ไทย) ๑๓/๒/๒๖๐.

^๙ ส.นิ.อ. (ไทย) ๑๓/๒/๒๖๕.

บุคคลเราเขา ไม่มีตัวตน ทุกอย่างเป็นอนัตตา ย่อมเกิดดับอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงพระนิพพาน ถึงจะไม่มีเกิดการเกิดดับอีก

มโน เป็นอนัตตาไม่สามารถบังคับบัญชามโนหรือใจได้ เมื่อมีธรรมารมณีเข้ามาแทรกควรที่จะกำหนดรู้มโนสัมผัส

๑. ในกรณีที่ยึดผู้ซึ่งถึงการกระทบกันในระหว่างอารมณ์กับจิตนั้น เป็นการรู้สภาวะลักษณะของมโนสัมผัส

๒. การที่ยึดรู้ว่า เป็นธรรมชาติที่ทำให้จิตคิดหรือสัมผัสกับอารมณ์ จัดเป็น การรู้รสของมโนสัมผัส

๓. การที่ยึดรู้ว่า เป็นลักษณะของการเผชิญหน้ากันระหว่างหทัยวัตถุรูปความคิด (จิต) และอารมณ์นั้น จัดเป็นการรู้ปัจจุภูมิตฐานของมโนสัมผัส

๔. การที่ยึดรู้ว่า เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นโดยอาศัยอารมณ์ที่มาปรากฏทางทวาร เป็นต้นเหตุ จัดเป็นการรู้ปัจจุภูมิตฐานของมนุษย์สัมผัส^{๑๐}

มโนวิญญาณย่อมไปรับรู้อารมณ์อื่น ๆ อีกมากมายที่มากกระทบ อารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยทางมโนวิญญาณรับรู้ ย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เช่น มโนวิญญาณได้รับรู้อารมณ์ ได้แก่ รากะ โลกะ โทสะ โมหะ หงุดหงิด เครียด เป็นต้นเมื่อรับรู้ว่าเป็นรากะ โลกะ โทสะ โมหะ หงุดหงิด เครียดแล้ว วิญญาณย่อมมีความเกิดดับ ๆ อยู่ตลอด ตัวรู้รู้นั้นคือเสียง ตัวรู้แรกจะไม่เหมือนตัวรู้ที่สอง เพราะตัวรู้แรกดับไปแล้ว ตัวรู้ที่สองมาแทนที่ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ไม่ใช่ตัวบุคคลเราเขา ไม่มีตัวตนทุกอย่างเป็นอนัตตา ย่อมเกิดดับอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงพระนิพพานถึงจะไม่มีเกิดการเกิดดับอีก

การที่พระพุทธเจ้าทรงให้ภิกษุทั้งหลายได้เล็งเห็นความสำคัญของอายตนะภายในนั้น เพราะจุกุ (ตา) โสตะ (หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย มนะ (ใจ) ย่อมเป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร เรากล่าวว่า ร้อนเพราะไฟคือรากะ เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือโมหะ ร้อนเพราะความเกิดเพราะความแก่ เพราะความตาย เพราะความโศก เพราะความคร่ำครวญ เพราะทุกข์ เพราะโทมนัสเพราะความคับแค้นใจ^{๑๑}

พระพุทธองค์ได้ยกหลักธรรมที่ว่าด้วยเรื่องอายตนะภายในเป็นอนัตตา หรือเรียกอ้อมตามันตตสูตรมาทรงแสดงให้แก่ภิกษุทั้งหลายได้ฟัง ได้พิจารณา และกำหนดรู้ตามสภาวะที่เป็นจริง พระสูตรนี้มีหลักธรรมสำคัญ ดังนี้

^{๑๐} ส.นิ.อ. (ไทย) ๑๓/๒/๒๗๕.

^{๑๑} วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๔.

“ภิกษุทั้งหลาย จักขุเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”

โสตะเป็นอนัตตา ฯลฯ

ฆานะเป็นอนัตตา ฯลฯ

ชีวหาเป็นอนัตตา ฯลฯ

กายเป็นอนัตตา ฯลฯ

มโนเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ฯลฯ รู้ชัดว่า ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอยู่อย่างนี้อีกต่อไป”^{๑๒}

ดังนั้น พระสูตรนี้เป็นพระสูตร ที่พระพุทธเจ้าได้สอนภิกษุทั้งหลายให้พิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นระหว่างอายตนะทั้งภายในและภายนอกให้กำหนดรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่องให้รู้ถึงความ เป็นอนัตตาของตาหูจมูกลิ้นกายใจ เมื่อกำหนดอย่างนี้แล้วย่อมรู้ถึงว่าธรรมทั้งหลายทั้งปวงย่อมเป็นอนัตตา ปัญญาอย่างนี้แจ้งในไปรับและอารยะสัตว์ ๔ เมื่อรู้อย่างนี้แล้วย่อมสามารถดับทุกข์ได้

๒.๓ หลักธรรมที่ปรากฏในอัมมัตตานิตตสูตร

หลักธรรมที่ปรากฏในพระสูตรนี้ เป็นธรรมะที่จะนำพาไปสู่ความดับทุกข์ได้ เป็นเรื่อง ที่กล่าวถึงความ เป็นไตรลักษณ์ ความเป็นอริยสัจ ๔ ของอายตนะภายใน เมื่อศึกษาผู้วิจัยจึงได้รู้ว่า อายตนะของเรามีทั้งอายตนะภายนอก และอายตนะภายใน เป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ทำให้ เกิดสภาวะที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดจนในที่สุดย่อมดับไปโดยไม่หวนกลับมา นั่นเรียกว่า “ความเป็นอนัตตา” ผู้วิจัยจะได้กล่าวเป็นหัวข้อเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ ดังนี้

๒.๓.๑ อายตนะ

คำว่า อายตนะ หมายถึง ธรรมใดที่สภาพคล้ายกันยังผลของตนให้เกิดขึ้น ธรรมนั้นชื่อว่า อายตนะ คล้ายแต่ว่าไม่ใช่จริง อายตนะ ภายในมี ๖ ภายนอกมี ๖ อย่างตากับสีเป็นอายตนะคู่ที่ ๑ กระทบกัน จักขุปสาทคือประสาทตากับรูปารมณคือสีต่าง ๆ กระทบกันอีกแล้ว ก็ยังสภาพเห็นให้ เกิดขึ้น สภาพเห็นนั้นเป็นผลเกิดขึ้น สีกับตากระทบกันการเห็นก็เกิดขึ้น ฉะนั้นประสาทตากับสีซึ่งเป็น อายตนะ มีสภาพคล้ายกับยังผลของตนให้เกิดขึ้น ที่ใช้คำว่าคล้ายก็เพราะว่า ตากับสีนั้นที่จริงแล้วมันก็ ไม่ได้มีความหมายพยายามจะให้เกิดการเห็นแต่อย่างใดมันก็เป็นไปโดยธรรมชาติ เป็นอนัตตา ไม่ใช่มี

^{๑๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓/๓-๔.

ตัวตน ไม่ใช่เป็นเรื่องของตามันชวนชวยจะให้เห็นก็หาไม่ แต่ว่าเมื่อสึกระทบตาแล้วมันก็เกิดการเห็น
ขึ้นมีสภาพคล้าย ๆ กับจะยังผลให้เกิดขึ้น ผลของตนให้เกิดขึ้นระหว่างตากับสีกี่คือสภาพเห็น นั้นเป็น
ผลเกิดขึ้น ทางอื่นก็เหมือนกัน อายุตนะภายในมี ๖ เรียกว่า อัชฌัตติกายตนะ อายุตนะภายนอก
เรียกว่า พาหิรายตนะ ก็มี ๖ เหมือนกัน อายุตนะภายในมี ๖ อายุตนะภายนอกก็มี ๖

๒.๓.๑.๑ อายุตนะภายใน

๑. จักขายตนะ ได้แก่ จักขุปสาท (ประสาทตา) เป็นธรรมชาติที่มีความใสในการที่จะ
รับสีต่าง ๆ
๒. โสตายตนะ ได้แก่ โสตปสาท (ประสาทหู) เป็นธรรมชาติที่มีความใสในการรับ
เสียงต่าง ๆ
๓. ฆานายตนะ ได้แก่ ฆานสาท (ประสาทจมูก) เป็นความใสในการรับกลิ่นต่าง ๆ
๔. ชิวหายตนะ ได้แก่ ชิวหาประสาท (ประสาทลิ้น) เป็นความใสในการรับรสต่าง ๆ
๕. กายายตนะ ได้แก่ (กายปสาท) ประสาทกาย เป็นความใจในการรับโณภูฐัพพา
อารมณ
๖. มนายตนะ ได้แก่ จิต ๘๘ หรือ ๑๒๑ ธรรมชาติรับรู้อารมณ์ จัดเป็นมนายตนะ^{๑๓}

๒.๓.๑.๒ อายุตนะภายนอก

๑. รูปลายตนะ ได้แก่ สีต่าง ๆ เป็นธรรมชาติที่จะกระทบเฉพาะทางตาไม่สามารถที่จะ
ไปกระทบทางหูทางจมูกทางลิ้นทางกายได้
๒. สัททายตนะ ได้แก่ สีต่าง ๆ เป็นธรรมชาติกระทบเฉพาะทางหู
๓. คันธายตนะ ได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ เป็นธรรมชาติกระทบเฉพาะทางจมูก
๔. รสทายตนะ ได้แก่ รสต่าง ๆ เป็นธรรมชาติกระทบเฉพาะทางลิ้น
๕. โณภูฐัพพายตนะ ได้แก่ โณภูฐัพพารมณ คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เป็น
ธรรมชาติกระทบเฉพาะทางกาย
๖. ฌมมายตนะ ได้แก่ สภาพธรรมที่กระทบทางใจ องค์ธรรมปรมาตถ์ ก็คือเจตสิก
ทั้งหมด ๕๒ ชนิด แล้วก็รูปละเอียด เรียกว่าสุขุมรูป ๑๖ ตลอดทั้งนิพพาน เป็นฌมมายตนะ

อายุตนะภายใน ภายนอก จัดเป็นคู่กันกระทบกัน ในความหมายของคำว่า อายุตนะ อีก
ประการหนึ่งก็คือ กระทบซึ่งจิตและเจตสิกนั้นให้กว้างขวางเจริญขึ้น หมายความว่าอย่างไรก็
หมายความว่าเมื่ออายุตนะภายในและภายนอกกระทบกันแล้ว ก็จะทำให้วิถีจิตเกิดขึ้น ในวิถีหนึ่งก็จะ

^{๑๓} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), **วิปัสสนาภูมิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริ
การพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๗๕-๗๖.

มีจิตเกิดขึ้นหลายชนิด จิตที่เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง วิบากบ้าง กิริยาบ้าง เกิดขึ้นหลาย ๆ ชนิด แล้ววิถีจิตนี้เกิดขึ้นวนเวียนหลาย ๆ รอบ ฉะนั้นจิตก็เกิดขึ้นมากมายเมื่ออายตนะกระทบกัน เรียกว่าอายตนะนั้นเป็นธรรมชาติที่ยังให้จิตเจตสิกนั้นกว้างขวางเจริญขึ้น พุดถึงจิตแล้วก็ต้องรวมเจตสิกด้วยเพราะมันเกิดร่วมกัน อีกลักษณะหนึ่งคือ เมื่อวิถีจิตเกิดขึ้นวนเวียนหลาย ๆ รอบนั้นในวิถีจิตหนึ่ง ๆ นั้นเป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง ฉะนั้น กุศล อกุศล เมื่อวิถีจิตเกิดขึ้นบ่อย ชุมมากขึ้น ก็จะเป็นกำลังมากขึ้น สำเร็จเป็นสุจริตทุจริตต่าง ๆ ได้ เป็นกายสุจริต-ทุจริต วจิสสุจริต-ทุจริต มโนสุจริต-ทุจริต เรียกว่า อายตนะ นั้นทำให้กุศล อกุศล กว้างขวางเจริญขึ้น นี่คือลักษณะความหมายของอายตนะ^{๑๔}

อายตนะนี้มีทั้งภายในและภายนอกที่เป็นปัจจัยแก่กันและกันเป็นสภาวะของสิ่งทั้งหลายที่อาศัยกันและการเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ส่งผลให้ทุกสรรพสิ่งเป็นไปตามธรรมชาติ ไร้ผู้บังคับการกำหนด เป็นทางเกิดของกรรมทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ดังในมีหลักฐานปรากฏในพระสูตรสังยุตตนิกาย ว่า กรรมเก่า เป็นอย่างไร คือ จักขุ (ตา) บัณฑิตพึงเห็นว่าเป็นกรรมเก่า ถูกปัจจัยปรุงแต่ง สำเร็จด้วยเจตนา เป็นที่ตั้งแห่งเวทนา ฯลฯ ชิวหา (ลิ้น) บัณฑิตพึงเห็นว่าเป็นกรรมเก่า ถูกปัจจัยปรุงแต่ง สำเร็จด้วยเจตนา เป็นที่ตั้งแห่งเวทนา ฯลฯ มโน (ใจ) บัณฑิตพึงเห็นว่าเป็นกรรมเก่า ถูกปัจจัยปรุงแต่ง สำเร็จด้วยเจตนา เป็นที่ตั้งแห่งเวทนา นี้เราเรียกว่า กรรมเก่า กรรมใหม่ เป็นอย่างไร คือ กรรมที่บุคคลทำด้วยกาย วาจา ใจ นี้เราเรียกว่า กรรมใหม่ความดับกรรม เป็นอย่างไร คือ นิโรธที่ถูกต้องวิมุตติ เพราะดับกายกรรม วจกรรม และมโนกรรมได้ นี้เราเรียกว่า ความดับกรรม ปฏิปทาที่ให้ถึงความดับกรรมอะไรบ้าง คือ อริยมรรคมีองค์ ๘^{๑๕}

“ผู้ปฏิบัติธรรมที่กำหนดพิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ที่ปรากฏเสมออันตนไม่เคยกำหนดมาก่อนในรูปธรรม ย่อมเรียกว่าพระไตรลักษณ์เข้าในรูปธรรมนั้น”

ส่วนการสังวร การสำรวมนั้น เป็นการสังวร ด้วยกุศลธรรม คือ ด้วยสติ ขันติ ปัญญาวิริยะ เป็นต้น ดังนั้น การสำรวม การสังวร จึงไม่ใช่ด้วย การเดินดูภายนอกที่สำรวม จึงจะเป็นสังวร แต่การงดเว้น จากอกุศล คือ อกุศลไม่เกิด เมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส และกระทบสัมผัส คตินึก ก็ไม่ เป็นอกุศล เพราะกุศลธรรมเกิดขึ้นคือ สติและปัญญาเกิดขึ้นในขณะนั้น ชื่อว่า สังวร สำรวมในขณะนั้น อินทรีย์สังวรจึงเป็นการสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ด้วย สติและปัญญาเกิดรู้ความจริงของสภาพธรรมที่มีในขณะนี้ ว่าเป็นธรรมไม่ใช่เรา ขณะที่เห็น อกุศลไม่เกิดกุศลเกิด เพราะรู้ความจริงว่า เป็นธรรมไม่ใช่เรา ในสิ่งที่เห็น ขณะนั้น เป็นการสำรวมตาเป็นการสังวรทางตาขณะที่ได้ยินเสียง ก็รู้ความจริงว่า เสียงเป็นแต่เพียงธรรมไม่ใช่เราอกุศลไม่เกิด แต่กุศลที่ประกอบด้วยปัญญา เกิดเป็น การ

^{๑๔} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๗๗.

^{๑๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๔๖/๑๗๙.

สังวร สำรวมทางหู ทางทวารอื่น ๆ คือ จมูก ลิ้น กายและใจ ก็โดยนัยเดียวกัน อินทรีย์สังวร จึงเป็นเรื่องของสติและปัญญาที่รู้ความจริงของสภาพธรรม ที่ปรากฏทางทวาร ทั้ง ๖ ที่เป็นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ในชีวิตประจำวัน โดยไม่เป็นอกุศล แต่เป็นกุศลเกิดแทนเพราะรู้ความจริงในสิ่งที่ปรากฏทั้งทางทวารทั้ง ๖ ว่าเป็นธรรมไม่ใช่เรา

พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงความสำคัญของอายตนะไว้ว่า “สิ่งทั้งปวงนั้นก็คือ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโผฏฐัพพะ ใจกับธรรมารมณ์”^{๑๖} และตรัสอีกว่า “บุคคลจะสิ้นความทุกข์เมื่อกำหนดรู้ คลายกำหนดละสิ่งทั้งปวงนี้ได้”^{๑๗} และพระองค์ได้ตรัสให้พิจารณาอีกว่า ให้ตั้งสติกำหนดให้รู้จักตา ให้รู้จักรูป และให้รู้จักว่าตาและรูป อาศัยตาและรูปสังโยชน์คือความผูกพันใจ ย่อมเกิดขึ้น อาศัยหูกับเสียง อาศัยจมูกกับกลิ่น อาศัยลิ้นกับรส อาศัยกายและโผฏฐัพพะสิ่งถูกต้อง อาศัยมนคือใจและธรรมะคือเรื่องราว สังโยชน์คือความผูกพันใจก็เกิดขึ้น สังโยชน์มี ๓ ประการ ได้แก่ (๑) สักกายทิฏฐิ หมายถึง ความเห็นว่าเป็นตัวของตน (๒) วิจิกิจฉา หมายถึง ความลังเลสงสัย (๓) สีลัพพตปรามาส หมายถึง ความถือมั่นศีลพรต^{๑๘} สังโยชน์จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็ให้รู้ประการนั้น สังโยชน์จะละลายได้ด้วยประการใด ก็ให้รู้ประการนั้น สังโยชน์ที่ละลายแล้วจะไม่เกิดขึ้นได้ด้วยประการใด ก็ให้รู้ประการนั้น ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดให้รู้มีหลักฐานปรากฏใน ทิฆนิกาย มหาวรรค ดังนี้

รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชน์ใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และ อิกมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชน์ใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละลายแล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไป อิก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สังโยชน์ใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละลายแล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

^{๑๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๓/๒๒.

^{๑๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๐/๒๗.

^{๑๘} แมชีญาณี ฤทธิเดช, “ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อละมานะสังโยชน์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๕.

รู้ชัดลึ้น รู้ชัดรส สังกโยชนใดอาศัยลึ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง

รู้ชัดกาย รู้ชัดโณภูฏัพพะ สังกโยชนใดอาศัยกายและโณภูฏัพพะ ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง และสังโยชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง

รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ สังกโยชนใดอาศัยใจและธรรมารมณ ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง และสังโยชนที่ละ ได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง^{๑๙}

ในข้อที่ว่าด้วยอายตนะนี้ พระบรมศาสดาได้ตรัสสอนให้พิจารณา รวมความเข้าว่า ให้ตั้งสติกำหนดให้รู้จักตา ให้รู้จักรูป และให้รู้จักว่าตาและรูป อาศัยตาและรูปสังโยชนคือความผูกแห่งใจ ย่อมเกิดขึ้น อาศัยหูกับเสียง อาศัยจมูกกับกลิ่น อาศัยลิ้นกับรส อาศัยกายและโณภูฏัพพะสิ่งถูกต้อง อาศัยมนคือใจและธรรมะคือเรื่องราว สังกโยชนคือความผูกแห่งใจก็เกิดขึ้น สังกโยชนจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็ให้รู้ประการนั้น สังกโยชนจะละเสียได้ด้วยประการใด ก็ให้รู้ประการนั้น สังกโยชนที่ละแล้ว จะไม่เกิดขึ้นได้ด้วยประการใด ก็ให้รู้ประการนั้น ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดให้รู้ดังนี้

ในทางปฏิบัตินั้น ก็ให้ตั้งสติอยู่ที่จิตนี้เอง อีกโวรหารหนึ่งให้ตั้งสติรักษาอยู่ที่ทวารทั้ง ๖ ทวารก็แปลว่าประตู ทวารทั้ง ๖ ในที่นี้ก็หมายถึงจักขุทวารประตูตา อันเป็นที่เข้ามาของอารมณ์คือรูปโสตะ ทวารประตูหูอันเป็นที่เข้ามาของเสียง ของอารมณ์คือเสียง ฆานะ ทวารประตูจมูกอันเป็นที่เข้ามาของอารมณ์คือกลิ่น ชิวหาทวารประตูลิ้นอันเป็นที่เข้ามาของอารมณ์คือรส กายทวารประตูกาย อันเป็นที่เข้ามาของอารมณ์คือโณภูฏัพพะสิ่งถูกต้อง มโนทวารประตูใจอันเป็นที่เข้ามาของอารมณ์คือธรรมะอันได้แก่เรื่องราว ให้มีสติเหมือนอย่างนายทวารบาญคือคนรักษาประตูบ้านประตูเมืองเป็นต้น เมื่ออายตนะทั้ง ๑๒ มากระทบกัน ย่อมเกิดสัมผัสขึ้นมีอารมณ์ต่าง ๆ ตามมาดังนี้

จักขุสัมผัส (สัมผัสทางตา) (จกขุสมผัสโส) ความว่า ชื่อว่าจักขุเพราะความหมายว่ามองเห็น อธิบายว่า ยินดีรูป และทำรูปให้ชัดเจน สัมผัสที่เป็นไปทางจักขุ ชื่อจักขุสัมผัส ก็จักขุสัมผัส นั้นเป็นปัจจัยแก่เวทนาที่สัมปยุตกับตน ด้วยอำนาจปัจจัย ๘ อย่างคือ (๑) สหชาติปัจจัย (๒) อัญมัญญปัจจัย (๓) นิสสยปัจจัย (๔) วิปากปัจจัย (๕) อาหารปัจจัย (๖) สัมปยุตปัจจัย (๗) อัถถปัจจัย (๘)

^{๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

วิศตปัจจย ชื่อว่าโสตะ เพราะความหมายว่าฟัง โสตะนั้นให้สำเร็จความเป็นวัตถุและทวารตามควรแก่ โสตวิญญานเป็นต้น ตั้งอยู่ในประเทศมีสัณฐานดังเจาะด้วยนิ้วมือมีขนสีแดงบาง ๆ ขึ้นคลุม ภายในช่องสัมผัสโสตะ สัมผัสที่เป็นไปทางโสต ชื่อว่าโสตสัมผัส แม้ในขณะที่สัมผัสเป็นต้นก็ในนี้เหมือนกัน ชื่อว่าฆานะ เพราะความหมายว่าดม ฆานะนั้นให้สำเร็จความเป็นวัตถุและทวารตามควรแก่ฆานวิญญานเป็นต้น ตั้งอยู่ในประเทศมีสัณฐานดังกีบแพะ ภายในช่องสัมผัสฆานะ ชื่อว่าชีวหา เพราะความหมายว่าเรียกชีวิต อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่าชีวหา เพราะหมายว่าลิ้มรส ชิวหานั้นให้สำเร็จความเป็นวัตถุและทวารตามควรแก่ชีวหาวิญญานเป็นต้น ตั้งอยู่ในประเทศมีสัณฐานดังปลายกลีบดอกอุบลที่ทะเลตรงกลางใบข้างบน เว้นปลายสุด โคน และข้าง ๆ แห่งสัมผัสชีวหา ชื่อว่ากาย เพราะความหมายว่าเป็นที่เกิดแห่งธรรมที่เป็นไปกับอาสวะทั้งหลายที่นารังเกียจ คำว่า “อาโย” แปลว่าประเทศที่เกิดขึ้น กายประสาทให้สำเร็จ ความเป็นวัตถุทวารตามควรแก่กายวิญญานเป็นต้น โดยมากตั้งอยู่ในกายนั้นตลอดเวลาที่ความเป็นไปแห่งสังขารที่มีใจครองยังมีอยู่ในกายนี้ ชื่อว่ามโน เพราะความหมายว่ารู้ อธิบายว่า รู้แจ้ง คำว่ามโน (มโน) ได้แก่ ภาวังคจิตที่เป็นไปกับด้วยอวัชชนะ สัมผัสที่เป็นไปทางมโน ชื่อว่ามโนสัมผัส

เมื่อเกิดการสัมผัสสติต้องรักษาอยู่ที่จิตให้ได้ มีสติรักษาอยู่ที่จิตก็เป็นอันว่ามีสติรักษาอยู่ที่ทวารทั้ง ๖ นั้นด้วย ทวารทั้ง ๖ อันเป็นที่เข้ามาของอารมณ์ทั้ง ๖ นั้น ก็คือเข้ามาสู่จิต หรืออีกโหวหารหนึ่งก็คือว่าจิตออกรับอารมณ์ทั้ง ๖ ทางทวารทั้ง ๖ นั้น อายตนะ เป็นที่ต่อ หรือแดน หมายถึงที่ต่อกันให้เกิดความรู้ แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาของความรู้ แปลอย่างง่าย ๆ ว่าทางรับรู้มี ๖ อย่าง ดังที่เรียกในภาษาไทยว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ว่าต่อหรือเชื่อมต่อ ให้เกิดความรู้นั้นต่อ หรือเชื่อมต่อกับอะไร ตอบว่า เชื่อมต่อกับโลก คือภาพแวดล้อมภายนอก แต่โลกนั้นปรากฏลักษณะอาการแก่มนุษย์เป็นส่วน ๆ ด้าน ๆ ไป เท่าที่มนุษย์จะมีแดนหรือเครื่องมือสำหรับรับรู้ คือ เท่าจำนวนอายตนะ ๖ ที่กล่าวมาแล้วเท่านั้น ดังนั้น อายตนะทั้งหก จึงมีคู่ของมันอยู่ในโลกเป็นสิ่งที่รับรู้สำหรับแต่ละอย่าง ๆ โดยเฉพาะสิ่งที่ถูกรับรู้หรือลักษณะอาการต่าง ๆ ของโลก เหล่านี้ เรียกชื่อว่าอายตนะเหมือนกันเพราะเป็นสิ่งที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือเป็นแหล่งความรู้ เช่นเดียวกัน แต่เป็นฝ่ายภายนอก เพื่อแยกประเภทจากกันไม่ให้สับสน ท่านเรียกอายตนะพวกแรกว่า “อายตนะภายใน” (แดนต่อความรู้ฝ่ายภายใน) และเรียกอายตนะพวกหลังนี้ว่า “อายตนะภายนอก”^{๒๐} อายตนะเหล่านี้ย่อมเป็นปัจจัยแก่กันและกัน กล่าวคือ วิญญานทางอายตนะภายในย่อมรับรู้สภาวะที่ถูกอายตนะภายนอกมากระทบ จึงถือได้ว่าเป็นปัจจัยแก่กันและกัน

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๒๙-๓๐.

ธรรมชาติโดยย่อเห็น เหตุนั้น ธรรมชาตินั้นจึงชื่อว่าจักขุ ความ (แห่งศัพท์ว่า จักขุติ ย่อมเห็น) ว่าย่อมนินดี (ลึมรส) รูป และย่อมนบอก (ให้รู้) รูป สิ่งใดย่อมนแสดงสี เหตุนั้น สิ่งนั้นจึงชื่อว่ารูป ความ (แห่งศัพท์ รูปยติ แสดงสี) ว่า รูปเมื่อถึงความเปลี่ยนสีย่อมประกาศความในใจ

ธรรมชาติโดยย่อได้ยิน เหตุนั้น ธรรมชาตินั้นจึงได้ชื่อว่าโสตะ สิ่งใดถูก (ปัจจัยของตน) เลือก (ส่ง) ออกไป เหตุนั้น สิ่งนั้นจึงชื่อว่าสัททะ ความ (แห่งศัพท์ว่า สปปติ ถูกส่งออกไป) ว่า ถูกเปล่งขึ้น (ให้เป็นสิ่งพึงรู้ได้ทางโสตะ)

ธรรมชาติโดยย่อสูด (เอากิน) ได้ เหตุนั้น ธรรมชาตินั้นจึงได้ชื่อว่าฆานะ สิ่งใดย่อมนฟุ้งไปได้ เหตุนั้น สิ่งนั้นจึงได้ชื่อว่าคันธะ (กลิ่น) ความ (แห่งศัพท์ คนุชยติ ย่อมฟุ้งไป) ว่า ส่อที่อยู่ของตน

ธรรมชาติโดยย่อเรียกชีวิต เหตุนั้น ธรรมชาตินั้นจึงได้ชื่อว่าชีวหา สัตว์ทั้งหลายย่อมชอบใจ ซึ่งวิสัยนั้น เหตุนั้น วิสัยนั้นจึงชื่อว่ารส (วิสัยเป็นที่ชอบใจของสัตว์ทั้งหลาย) ความ (แห่งศัพท์ รสนนติ ชอบใจ) ว่า ยินดี (รู้สึกอร่อย)

ธรรมที่ชื่อว่ากายเพราะเป็นอายะ (ที่มา) แห่งกุจฉิตธรรม (ธรรมเลว) คือสาสวธรรม ธรรมที่เป็นไปกับอาสวะทั้งหลาย คำว่า อายะ (ที่มา) ได้แก่ที่เกิด สิ่งใดถูกต้องได้ (ด้วยกาย) เหตุนั้น สิ่งนั้นจึงชื่อว่าโณฏฐัพพะ

สภาพโดยย่อรู้ เหตุนั้น สภาพนั้นจึงชื่อว่ามโน สภาพทั้งหลายโดยย่อทรงไว้ ซึ่งลักษณะของตน เหตุนั้น สภาพทั้งหลายนั้นจึงชื่อว่าธรรม^{๒๑} สภาพธรรมนั้นย่อมถูกรับรู้ด้วยวิญญาณในอายตนะภายใน

ดังนั้น อายตนะเป็นที่ต่อกันให้เกิดความรู้ เราควรใส่ใจ ควรกำหนดรู้สิ่งที่มากระทบตามความเป็นจริง ในการปฏิบัติก็ให้หัดตั้งสติกำหนดอยู่ทุกขณะ ที่ตากับรูปกระทบกัน หูกับเสียงกระทบกัน เป็นต้น ตลอดจนถึงมโนคือใจกับธรรมะคือเรื่องราวกระทบกัน กล่าวคือเมื่อสติกำหนดอยู่ทุกขณะ ที่เห็นอะไร ได้ยินอะไร ได้ทราบอะไร ได้คิดได้รู้อะไร โดยกำหนดจำแนกให้รู้จักว่าที่เห็นนั้นก็คือตากับรูป ที่ได้ยินนั้นก็คือเสียงกับหู ที่ได้ทราบนั้นก็คือกลิ่นกับจมูก ลิ้นกับรส สิ่งถูกต้องกับกาย และเรื่องราวกับใจ กำหนดจำแนกให้รู้จักดังนี้ และเมื่อเกิดสังโยชน์คือความผูกแห่งจิต อันหมายความว่าเกิดความยินดีขึ้นในรูปในเสียงนั้นก็ดี เกิดความยินร้ายไม่ชอบใจในรูปเสียงเป็นต้นนั้นก็ดี หรือว่าเกิดความหลงใหลในรูปเสียงเป็นต้นนั้นก็ดี ก็ให้รู้จักว่านี่คือสังโยชน์คือความผูก อันหมายความว่าจิตนี้ผูกพัน หรือว่ารูปเสียงเป็นต้นนั้นยังผูกพันอยู่ในจิต จึงปรากฏเป็นยินดีชอบใจ หรือยินร้ายไม่ชอบใจ หรือว่าหลงใหลสยบติดอยู่ในรูปเสียงเป็นต้นเหล่านั้น ก็กำหนดดูให้รู้จักว่าเป็นตัวสังโยชน์คือความ

^{๒๑} พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๑๕), หน้า ๘๐๕-๘๐๖.

ผูก เพราะจิตมีสังโยชน์คือความผูกพันอยู่เนื่อง จึงยินดีชอบใจ หรือยินดีร้ายไม่ชอบใจ หรือว่าหลงไหล สยบติดในรูปเสียง เพราะอายตนะ ๖ เกิด เหตุเกิดแห่งผัสสะจึงมี เพราะอายตนะ ๖ ดับ ความดับแห่ง ผัสสะจึงมี^{๒๒} เหตุกับผลที่กล่าวมานี้ เป็นไปตามสภาวะ อายตนะต่าง ๆ เหล่านี้ มีการขวนขวาย พยายาม เพื่อให้ผลของตนเกิด สิ่งที่เชื่อมต่อกันเหล่านี้ ทำให้จิตและเจตสิกธรรมกว้างขวางเจริญขึ้น คือ เมื่ออายตนะภายในและภายนอกมากระทบกันเข้า เกิดการรู้อารมณ์ทางทวารนั้น ๆ วิธีจิตต่าง ๆ มี จักขุทวาร วิธียอมเกิดขึ้น วิธิจิตนั้นเมื่อเกิด มีใจเกิดเพียงวิธีเดียว แต่จะเกิดจำนวนนับไม่ถ้วน ในวิธีจิต หนึ่ง ๆ นั้น มีจิตหลายชนิดเกิดขึ้น ทั้งกุศลและอกุศล ทั้งวิบาก ทั้งกิริยา อากาโรที่เกิขึ้นดังกล่าวนี้ เรียกว่า จิต เจตสิก เจริญกว้างขึ้น

๒.๓.๒ ไตรลักษณ์

หลักไตรลักษณ์^{๒๓} หมายถึง สภาพที่เป็นปกติวิสัยหรือเป็นไปตามธรรมชาติ หรืออาจ เรียกว่าเป็นทฤษฎีแห่งความเหมาะสมเหมือน เพราะทุกสิ่งบนโลกจะอยู่ในกฎหรือภาวะเช่นนี้เหมือนกัน ทั้งหมด ไตรลักษณ์จึงเป็นหลักสัจธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งสอนให้เข้าใจชีวิตที่เป็นไปตาม ธรรมดาตามความเป็นจริง ทำให้ตระหนักรู้ และเกิดความเข้าใจว่าชีวิตเป็นอย่างไร เกิดความรู้เท่าทัน และรับรู้ต่อทุกอาการของการปฏิบัติตน

คำว่า ไตรลักษณ์ เป็นคำสันสกฤตที่นำมาใช้เป็นภาษาไทย (สะกดด้วยตัวอักษรโรมันแบบ ถ่ายเสียงได้เป็น ตรงกับคำบาลีว่า ติลักขณะ ซึ่งมาจากคำว่า ไตร หรือ ตี ที่แปลว่า ๓ รวมกับคำว่า ลักษณะ หรือ ลักษณะ ที่แปลว่า ลักษณะ (ที่เป็นสามัญทั่วไป) รวมกันแล้วจึงหมายความว่า ลักษณะที่ สามัญทั่วไป ๓ ประการ

๒.๓.๒.๑ อนิจจัง

อนิจจัง คือ ความเป็นของไม่เที่ยง หมายถึง ความไม่เที่ยง ความไม่ถาวรคงที่แน่นอน ความไม่คงที่อยู่ที่ได้ในสภาพเดิมตลอดไปความไม่เที่ยง ความไม่คงที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ อนิจจัง หรือ อนิจจลักษณะมีอยู่ ๑๐ ประการดังนี้

๑. ไม่เที่ยง (อนิจจ) คือ รู้เห็นว่าเกิดขึ้นแล้วดับไป

๒. แดกทำลายไปด้วยความแก่ ความเจ็บ และความตาย (ปโลก) คือ รู้เห็นว่ารูปนาม ที่กำหนดรู้แตกทำลายไปทันทีในขณะนั้น เหมือนดั่งสิ่งทรายพังทลายเมื่อถูกน้ำซัด เหมือนกระดาษที่ถูก

^{๒๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘/๔๓.

^{๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๕๔.

ฉีกกระจัดกระจายเหมือนกองไฟที่ดับลงทันทีเมื่อถูกน้ำราดใส่ หรือเหมือนควันไฟที่หายไปทันทีเมื่อถูกลมพัด

๓. หวั่นไหวเปลี่ยนแปลงด้วยความแก่ ความเจ็บ ความตาย (จล) คือ รู้เห็นว่ารูปรูปนามไม่ยั่งยืน เปลี่ยนแปลงด้วยความเกิดดับอยู่เสมอ

๔. สลายไปเร็ว (ปภงคุ) คือ รู้เห็นว่ารูปรูปนามดับไปก่อนจะกำหนดรู้เสียอีก

๕. ไม่ยั่งยืน (อหตุ) คือ รู้เห็นว่ารูปรูปนามดับไปเสมอไม่ยั่งยืน

๖. มีความแปรผันอยู่เป็นธรรมดาโดยไม่ต้องอยู่ในสภาพเดิม ด้วยความแก่และความตาย (วิปริณามธมม) คือ รู้เห็นว่ารูปรูปนามมีสภาพไม่เหมือนเดิมที่เริ่มเกิดขึ้นโดยแปรปรวนดับไป

๗. ไม่มีแก่นสาร (อสารก) คือ รู้เห็นว่ารูปรูปนามไม่มีแก่นสารที่นายัดมั่นว่าเป็นของเรา

๘. ปราศจากความเจริญ (วิภว) คือ ในเวลาก่อนการปฏิบัติธรรมจะยังไม่อ่านยาก สันตติบัญญัติ (สันตติโดยอาศัยความต่อเนื่อง) และขณะบัญญัติ (บัญญัติอาศัยกลุ่ม) ออกจากรูปรูปนามได้ บุคคลยอมเข้าใจว่าร่างกายและใจของตนดำเนินมาตั้งแต่เยาว์วัยค่อย ๆ เติบโตจนถึงปัจจุบันเหมือนต้นไม้ที่เกิดจากเมล็ดพืชแล้วเติบโตแตกกิ่งก้านสาขาออกไป แต่เมื่อเขาสามารถแยกรูปรูปนามออกจากบัญญัติได้ก็จะเข้าใจว่า สภาวะธรรมทางกายและใจที่เกิดขึ้นก่อนไม่เหมือนกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ต่อมาเมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่ทันได้ตั้งอยู่นานก็ดับไป แม้สภาวะธรรมที่เกิดต่อมาก็มิได้เกิดจากสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นก่อน ไม่มีรูปรูปนามใด ๆ ที่สืบต่อจากรูปรูปนามก่อนเลย

๙. ถูกปัจจัยปรุงแต่งด้วยอำนาจกรรม จิต อุตุ อาหาร (สงขต) คือ รู้เห็นว่ารูปรูปนามเกิดขึ้นเมื่อมีปัจจัยบริบูรณ์ มีความแตกดับเป็นธรรมดา (มรณธมม) คือ รู้เห็นว่ารูปรูปนามดับไปเสมอ^{๒๔}

หลักอนิจจัง ปรากฏขณะที่สรรพสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับสลายไปใน ๓ จังหวะ คือ สิ่งที่เป็นรูปธรรมมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น สังเกตได้จาก ๓ จังหวะนี้ คือ

๑. อุปจยะ มีการเกิดขึ้น
๒. สันตติ มีการสืบต่อ
๓. ชรตา มีการตาย แตกดับ และสลายไป

ส่วนสิ่งที่เป็นนามธรรมมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นสังเกตได้จาก ๓ จังหวะ คือ

๑. อุปปาทะ มีการเกิดขึ้นของความรู้สึกจำได้หมายรู้ คิดนึก และรับรู้ในทางจิต
๒. ฐิติ มีการตั้งอยู่ชั่วขณะของความรู้สึกจำได้หมายรู้ คิดนึก และรับรู้ในทางจิต

^{๒๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, ตรวจชำระโดย พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม, ปธ.๙, Ph.D.), (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสานไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๑๐.

๓. ภาวะ มีการแตกดับสิ้นสุดไปของความรู้สึกจำได้หมายรู้ คตินึก และรับรู้ในทางจิต

อนิจจัง เป็นสภาวะที่ไม่สามารถอยู่คงที่ได้นาน ในชีวิตประจำวันคงเคยเห็นแล้วว่า สิ่งทั้งหลายทั้งมวลล้วนแต่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถเป็นไปดั่งใจปรารถนาได้ เพียงแต่ให้ผู้ปฏิบัติได้ตามรู้ในสิ่งนั้น ๆ ที่เกิดขึ้น ตามรู้ความเป็นจริง

๒.๓.๒.๒ ทุกข์

ทุกข์ คือ ความเป็นทุกข์ หมายถึง ความผิดหวังที่เกิดจากสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความประสงค์ของตนเอง ทุกครั้งจะมีลักษณะ หลายประการ หรือที่เรียกว่าทุกข์ลักษณะ ๒๕ ได้แก่

๑. เป็นทุกข์ ไม่ใช่สุขถาวร (ทุกข์)
๒. เป็นโรคที่เสียบแทนอยู่เสมอ (โรค)
๓. เป็นต่อมผี (คณฺท) เพราะมีความเจ็บปวดคือความทนได้ยาก ความไม่เที่ยง และความแปรปรวน หมายความว่า รูปนามที่กำหนดรู้อยู่ได้เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ชั่วขณะแล้วดับไปเหมือนผีที่เกิดบวมขึ้นกลัดหนองข้างในแล้วแตกออก หรือมีอาการเป็นผี เพราะหลังน้ำหนองคือกิเลส
๔. เป็นลูกศรเสียบ (สลล) เพราะเข็มแทงจนทนไม่ได้ บีบคั้นอยู่ในร่างกายและใจ และตอนออกได้ยาก
๕. เป็นความชั่วร้าย (อฆ) เหมือนบาป เพราะพระอริยะตำหนิก่อให้เกิดโทษและเป็นที่ตั้งของบาปต่าง ๆ
๖. เป็นรากเหง้าของความชั่วร้าย (อฆมูล)
๗. เป็นความป่วยไข้ (อาพาธ) เพราะบีบคั้นไม่ให้เป็นอิสระตามต้องการ และเป็นเหตุใกล้ที่ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ
๘. เป็นความหายนะ (อิตติ) เพราะก่อให้เกิดความหายนะแห่งญาติ เป็นต้น
๙. เป็นอุปัทวะ (อุปทฺทว) เพราะก่อให้เกิดโทษอันใหญ่หลวงโดยพลัน เหมือนการเบียดเบียนของพระราชอา เป็นต้น
๑๐. เป็นภัยที่น่ากลัว (ภย) เพราะเหมือนภัยภายในอันก่อให้เกิดภัยต่าง ๆ มีสภาพตรงกันข้ามกับพระนิพพานอันปลอดจากภัยทั้งปวง
๑๑. เป็นอุปสรรค (อุปสคค) คือ สิ่งขัดขวางภายในมีความหายนะญาติ เป็นต้น และสิ่งขัดขวางภายนอกมีโรค เป็นต้น
๑๒. ไม่เป็นที่ต้านทาน (อตาน) คือ ไม่อาจใช้ต้านทานอุปสรรคอันตรายได้
๑๓. ไม่เป็นที่หลบหนี (อเลณ) คือ ไม่อาจใช้หลบหนีไปจากทุกข์ภัยได้

๑๔. ไม่เป็นที่พึง (อสรณ) คือ ไม่อาจใช้พึงพึ่งให้พ้นไปจากทุกข์ภัยได้ กล่าวคือ แม้จะเป็นรูปนามที่ตีเลิศเพียงใดก็ไม่อาจดับทุกข์ภัยได้สังขารคือรูปนามทั้งหมด จึงไม่เป็นที่ต้านทาน ไม่เป็นที่หลบหนี และไม่เป็นที่พึ่ง

๑๕. เป็นโทษ (อาทีนว) คือ คว่ำคร่าไม่ได้ยินดี เพราะไม่เที่ยงแปรปรวน และเป็นทุกข์อยู่เสมอ

๑๖. เป็นเพชฌฆาต (วธก) เพราะเหล่าสัตว์ตายอยู่เสมอเมื่อรูปนามดับไปทุก ๆ ขณะ

๑๗. เป็นอารมณ์ของอาสวะ (สาสว)

๑๘. เป็นเหยื่อล่อของมาร (มารามิส) คือ เป็นเหมือนเหยื่อล่อของกิเลส

๑๙. มีความเกิดเป็นธรรมดา (ชาติธมม)

๒๐. มีความแก่เป็นธรรมดา (ชราธมม)

๒๑. มีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา (พยาธิธมม)

๒๒. มีความโศกเป็นธรรมดา (โสภธมม)

๒๓. มีความคร่ำครวญเป็นธรรมดา (ปริเทวธมม)

๒๔. มีความคับแค้นใจเป็นธรรมดา (อุปายาธมม)

๒๕. มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา (สัทธิเลสิกธมม) คือ รู้เห็นว่ารูปนามเป็นอารมณ์ของกิเลสอันเศร้าหมองหรือเป็นที่แปดเปื้อนของกิเลส^{๒๕}

ในเรื่องของความทุกข์นั้นทำให้มนุษย์กลัวในเรื่องของความทุกข์ หลงในความสุขที่จริงไม่มีความสุขที่แน่นอนถาวรนอกจากนิพพานเท่านั้น ความทุกข์ทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ มนุษย์เราสามารถอยู่กับความทุกข์ได้ ให้เข้าใจความทุกข์ เมื่อเข้าใจทุกข์ย่อมสามารถอยู่กับทุกข์ได้ รู้ทุกข์อยู่ตลอดเวลา เพราะความทุกข์นั้นเกิดขึ้นทางอายตนะภายใน เราเพียงเข้าไปรู้ในสภาวะนั้น ๆ แล้วเราจะเข้าใจในเรื่องนี้ได้

๒.๓.๒.๓ อนัตตา

อนัตตา คือ ความเป็นอนัตตา หมายถึง ความไม่ใช่ตัวตน หรือ ความไม่มีตัวตนแท้จริงของสรรพสิ่ง และไม่สามารถควบคุมให้คงอยู่ได้ตามความมุ่งหมายของตน กล่าวคือ ชีวิตหรือร่างกายนี้ไม่อาจกล่าวได้ว่าเป็นตัวตนแท้จริงของบุคคล เพราะที่เรามองเห็นเป็นรูปร่างหรือเป็นชีวิตนี้ก็เพราะมีการรวม ๓ อนัตตา จะมีลักษณะหลายประการ หรือที่เรียกว่าอนัตตลักษณะ มีอยู่ ๕ ประการ

^{๒๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, หน้า ๓๑๓.

๑. เป็นสิ่งไม่ใช่ตัวตน (อนตต) คือ เป็นเพียงสภาวะธรรมที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวตนที่เป็นใหญ่ซึ่งดำรงอยู่เสมอ และทำอากัปภิกิริยาเดิน เป็นต้น หรือเป็นผู้เสวยผลกรรม ควบคุมร่างกาย หรืออยู่ในอำนาจของตน

๒. เป็นของผู้อื่น (ปร) เพราะไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการ แม้ต้องการควบคุมให้หยุด แก่หรือไม่ตายก็ทำไม่ได้

๓. เป็นสิ่งเปล่า (ริตต) เพราะไม่คงที่ ไม่มีความสุขถาวร ไม่สวยงาม และไม่ใช่ตัวตน

๔. เป็นสิ่งว่าง (ตฺจฺจ) คือ เป็นสภาวะธรรมที่ว่างเปล่าจากตัวตนเรา ของเรา

๕. เป็นของสูญ (สุญฺญ) คือ เป็นสภาวะธรรมที่ไม่ใช่อัตตา หรือวิญญาณในแบบที่เข้าใจ ผิดกันว่าเป็นกายทิพย์อยู่ในร่างกาย

การที่เราไปยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งนี้ สิ่งนั้นเป็นของเรา ย่อมทำให้เราหลงกับสิ่งนั้น ๆ เมื่อเกิดความหลงกายเป็นอวิชชา ความเข้าใจผิดว่าสิ่งนั้นเป็นของเราเขา หลงในความสวยงามจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ที่จริงแล้วรูปนามเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สภาวะทุกอย่างล้วนแต่เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ย่อมทำให้เจริญวิปัสสนาในระดับขั้นที่สูงขึ้นได้ เพราะเกิดสัมมาทิฐิ ย่อมสำเร็จในธรรมอันเป็นเบื้องสูงอย่างแน่นอน

ไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน^{๒๖} เป็นสิ่งชาวพุทธพึงระลึกได้ หากเกิดทุกข์ คือ ความทุกข์ที่เกิดซ้ำไปซ้ำมาแล้ว ให้พึงใช้ปัญญามองให้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งบนโลก คือ อนิจจัง ซึ่งจะนำไปสู่ความเห็นแจ้งในอนัตตา คือ ความไม่มีตัวตนที่ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ได้โดยไม่มีวันเสื่อมสลาย เหมือนดังคำว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็น นั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา”^{๒๗} สังขารทั้งปวงที่ปัจจัยปรุงแต่ง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๒๘}

ลักษณะเครื่องหมาย ๓ ประการนี้ ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาคือวิปัสสนาที่เกิดขึ้นนั้น จะต้องไปเห็นไตรลักษณ์ วิปัสสนาคือความรู้แจ้งความรู้จริงตามความเป็นจริง ก็คือการเข้าไปรู้เห็นรูปธรรมนำธรรมที่มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์คืออนิจจังทุกขังอนัตตาเรียกว่าตามความเป็นจริงตามความเป็นจริงของรูปนามก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าไปเห็นความจริง เข้าไปเห็นความจริง ความจริงก็คือ รูปนาม หมายถึงปฏิเสธความเป็นสัตว์เป็นบุคคล ความจริงก็คือรูปนามธรรม ตามความเป็นจริงก็คือรูปนามที่เกิดดับ กัดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การเข้าไปรู้เห็นอันนี้ชื่อว่าวิปัสสนา ชื่อว่าความรู้แจ้งตามความเป็นจริงรู้ของจริงตามความเป็นจริง ฉะนั้นการที่จะเกิดการรู้เห็นตามความเป็น

^{๒๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗.

^{๒๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๕๕.

^{๒๘} วิ.ป. (ไทย) ๘/๒๕๗/๓๔๒.

จริงก็ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ คือตัวสติระลึกรู้ให้ตรงสัมปชัญญะก็พิจารณาให้ตรงพิจารณาให้ตรงตัว
 รูปนามหากพิจารณาไม่ตรงตัวรูปนาม มันก็ไม่เห็นรูปนาม และก็ไม่เห็นลักษณะไตรลักษณ์ของรูปนาม
 คือ ไปพิจารณาดูไปแรงอยู่กับสมมติบัญญัติ หรือรูปนามที่ดับไปแล้ว หรือรูปนามที่ยังไม่เกิดเป็นอดีต
 อนาคต ก็ไม่สามารถจะรู้แจ้งตามความเป็นจริงได้ สิ่งใดที่ดับไปแล้วก็ไม่เป็นเหตุปัจจัยที่จะให้รู้แจ้ง
 เพราะมันพิสูจน์ไม่ได้ มันไม่มีหลักฐานที่จะแสดงให้เกิดสังขธรรม ฉะนั้นการที่จะรู้แจ้งมันต้องมีหลักฐาน
 ที่อยู่เฉพาะหน้า คือรูปนามที่อยู่เฉพาะหน้าต่อหน้าต่อตาแสดงลักษณะ อนิจจังทุกขังอนัตตา ที่ยังไม่
 เกิดมันยังปรากฏขึ้นมันก็มีหลักฐานที่เพียงพอเป็นข้อมูลเพียงพอ ที่จะพิสูจน์ ให้รู้ตามความเป็นจริงได้

ฉะนั้น หลักของการเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็ต้องพิจารณารูปนามให้ได้ปัจจุบัน คือช่วงที่
 กำลังปรากฏ ปัจจุบันหมายถึงกำลังปรากฏ ปัจจุบันแคไหน ปัจจุบันชั่วขณะนิดเดียว แล้วก็ผ่าน เป็น
 อดีตแล้ว ขณะไต่ยาก็เพียงแบบเดียว ไต่ยินแวบเดียวเป็นอดีตไปแล้ว เพลงก็อีกแล้วหนึ่งก็เป็นอดีต ได้
 กลืนนิดหนึ่ง ลิ้มรสนิดหนึ่ง รู้สัมผัสเย็น รู้สึกเย็นกระทบ เย็นก็แวบเดียวก็ผ่านไป แล้วว่ามันเกิดซ้ำ
 ซ้ำกันและถี่มาก มันก็เลยดูว่าไม่เห็นมันดับไปสักที เย็นตลอดสาย ที่จริงมันเย็นแล้วก็ดับไป เย็นแล้วก็
 ดับไปมันไม่ใช่ว่าเย็นแล้วอยู่คงที่อย่างนั้น เย็นแวบเดียวก็ผ่านไปผ่านไป เราไม่สังเกตก็ดูมันก็เห็นเป็น
 พืด หรือความตึงความหย่อนก็เหมือนกัน มันก็แวบเดียวตึงนิดเดียว อันนี้ต้องให้ไปเห็นรูปนามที่
 ปรากฏแวบเดียวอย่างนี้ ถ้าเห็นปรากฏแวบหนึ่งผ่านไป แวบหนึ่งผ่านไปจะได้ปัจจุบัน แล้วก็นำมาซึ่ง
 ปัญหาคือจะเกิดความรู้แจ้งขึ้นว่าไม่เที่ยง เป็นทุก เห็นไตรลักษณ์โดยไม่ต้องไปบังคับให้เกิด ปัญญา
 มันก็เกิดขึ้นเอง เหมือนกับว่าเมื่อมองไปที่วัตถุชิ้นใดชิ้นหนึ่ง มันย่อมจะเห็นสวดลายของสิ่งเหล่านั้น
 อย่างแผ่นหินอ่อนนี้ถ้าเรามองที่แผ่นหินอ่อนขึ้นไป มันก็ต้องเห็นสวดลายของมันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้
 ฉันทก็ดีเมื่อได้กำหนดลงรูปนามได้ปัจจุบันอยู่ ก็จะต้องลักษณะของรูปนามเครื่องหมายของรูปนามก็
 คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา^{๒๙}

พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนเรื่องไตรลักษณ์ไว้ว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงสังขารทั้งปวงเป็น
 ทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา” เพราะตถาคตอุบัติขึ้นก็ตาม ไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ธาตุ นั้น คือ ความตั้งอยู่
 ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดาก็คงตั้งอยู่อย่างนั้นเอง ตถาคตตรัสรู้ บรรลุธาตุนั้นว่า สังขารทั้ง
 ปวงไม่เที่ยง ครั้นแล้วจึงบอก แสดง บัญญัติ แต่งตั้ง เปิดเผย จำแนก ทำให้เข้าใจง่าย ว่าสังขารทั้งปวง
 ไม่เที่ยง ภิกษุทั้งหลาย เพราะตถาคตอุบัติขึ้นก็ตาม ไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ธาตุ นั้น คือ ความตั้งอยู่ตาม
 ธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้นเอง ตถาคตตรัสรู้ บรรลุธาตุนั้นว่า สังขารทั้งปวง
 เป็นทุกข์ ครั้นแล้วจึงบอก^{๓๐}

^{๒๙} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท
 บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗๔-๑๗๕.

^{๓๐} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

ไตรลักษณ์มีลักษณะที่เป็นสามัญทั่วไป ๓ ประการ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความมิใช่ตัวตน อายตนะภายในไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตรัสสอนให้พิจารณาด้วยปัญญาอันชอบตามความ เป็นจริงว่า อายตนะภายในไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด และหลุดพ้น^{๓๑}

อายตนะภายนอกไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตรัสสอนให้พิจารณาด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่า อายตนะภายนอกไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดและหลุดพ้น^{๓๒}

อายตนะภายในทั้งที่เป็นอดีตและอนาคตไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา ตรัสสอนว่า อายตนะภายใน ที่เป็นอดีตและอนาคตไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๓๓}

อายตนะภายนอกทั้งที่เป็นอดีตและอนาคต ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็น อนัตตา ตรัสสอนว่า อายตนะภายนอก ที่เป็นอดีตและอนาคตไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ภิกษุทั้งหลายอริยสาวกผู้ ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมไม่เฝ้าใฝ่ในอายตนะภายใน ภายนอกทั้งที่เป็นอดีต และอนาคตย่อมปฏิบัติ เพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับธรรมารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน^{๓๔}

เมื่อปัญญาเห็นอาการดับของธรรมารมณ์ ย่อมเข้าถึงความเป็นอนัตตานั้นเอง พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ว่า “ภิกษุพึงอยู่อย่างมีสติ เพื่อละกามราคะ เหมือนบุคคลถูกแทงด้วยหอก มุ่งถอนหอกออก เหมือนบุคคลถูกไฟไหม้อยู่บนศีรษะ มุ่งดับไฟ ฉะนั้น”^{๓๕}

ดังนั้น ต้องรีบดับกิเลส เพราะอายตนะไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย จักขุ ไม่เที่ยง เป็นต้น ในพระบาลีนั้น กล่าวโดยพิสดารท่านประกาศไว้แล้วในหนหลัง โดยนัยมีอาทิว่า “รูปชื่อว่าไม่เที่ยงด้วยเหตุ ๔ ประการเพราะมีเหตุเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา” แม้โสตพระองค์ ก็ทรงประสงค์เอาโสตประสาทเท่านั้น จมูก ลิ้น และกายพระองค์ก็ทรงประสงค์เอาอย่างนั้นเหมือนกัน คำว่า ใจ (มโน) ได้แก่ จิตที่ดำเนินไปในการพิจารณาธรรมอันเป็นไปในภุมิ ๓^{๓๖}

เมื่ออายตนะภายในไม่เที่ยง ย่อมเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า จักขุเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นท่านทั้งหลายจงเห็นด้วยปัญญาอันชอบ

^{๓๑} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑-๓/๑-๔.

^{๓๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔/๔.

^{๓๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๗/๖.

^{๓๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๐/๘.

^{๓๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑/๒๕.

^{๓๖} ส.สพ.อ. (ไทย) ๑๔/๑/๓.

ตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา หูเป็นทุกข์ จมูกเป็นทุกข์ ลิ้นเป็นทุกข์ กายเป็นทุกข์ ใจเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริง อย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น เราไม่ใช่ตัวตนของเรา^{๓๗}

อายตนะทั้งภายในและภายนอกเมื่อกระทบกันแล้วย่อมตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ เราควรศึกษาและทำความเข้าใจในเรื่องนี้ที่เป็นเรื่องใกล้ตัวของเรา

ดังนั้น ผู้ศึกษามีความเห็นว่ ไตรลักษณ์เป็นกฎธรรมชาติของสิ่งทั้งปวง แต่พระพุทธองค์ทรงเน้นสอนไตรลักษณ์ในลักษณะที่เป็นสังขารของชีวิตของมนุษย์ สอนให้มนุษย์รู้ชีวิตตามความเป็นจริง ดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความจริง เพื่อนำชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ อายตนะภายนอกทั้ง ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์^{๓๘} ล้วนเป็นอนัตตาไม่มีตัวตนแท้จริง ไม่มีใครเป็นเจ้าของได้อย่างแท้จริง ตัวตนที่เห็นหรือสิ่งที่เกิดจากการผัสสะทางอายตนะนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่ประกอบกันขึ้น จึงไม่สามารถควบคุมบังคับบัญชาได้ตามปรารถนาของตน ทั้งมีความเสื่อมหรือแปรปรวนเป็นไปตามธรรมชาติ เมื่อเกิดปัญญาเข้าใจตามความเป็นจริง ย่อมคลายความยึดมั่น ถือมั่นในธรรมต่าง ๆ เพราะรู้จักสรรพสิ่งตามความเป็นจริง อยู่กับทุกข์ด้วยความเข้าใจ ไม่ใช่การดิ้นรนเพื่อหนีทุกข์ด้วยความไม่เข้าใจ

๒.๓.๓ อริยสัจ ๔

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญในเรื่องของปัญญาเพื่อเป็นเครื่องมือดับทุกข์ของชีวิต พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนเรื่องความทุกข์และความดับทุกข์ว่าเป็นหลักสำคัญของคำสอนในพระพุทธศาสนา โดยสอนให้รู้ความจริงของชีวิตที่เชื่อมโยงไว้อย่างเป็นรูปแบบและครบถ้วนสมบูรณ์ มุ่งหมายให้เกิดความรู้ความเข้าใจอริยสัจอย่างถ่องแท้และครบถ้วนอย่างเป็นเหตุเป็นผลต่อกันทั้งระบบ ความรู้จากองค์ธรรมนี้ ครอบคลุมความรู้ที่มนุษย์ควรรู้เพื่อดับทุกข์อันเป็นเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต สามารถนำไปปฏิบัติและบรรลุผลที่แท้จริงต่อชีวิตได้ เพราะการที่จะดับทุกข์ได้นั้นต้องเข้าใจในเรื่องของอริยสัจ ๔ อย่างแจ่มแจ้ง แม้จะเป็นหลักธรรมสั้น ๆ

พระพุทธพจน์ทั้งหมดหยั่งลงสู่อริยสัจ ๔ แม้จะมีเพียงคาถาหนึ่ง ก็นับเข้าในอริยสัจประการหนึ่งหรือหลายประการตามสมควรแก่เนื้อหานั้น ๆ และแม้จะกล่าวถึงอริยสัจ ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งโดยตรงก็จัดว่าได้กล่าวถึงอริยสัจอื่นโดยอ้อม ตามหลักของนันทิยาวิภูษณีย์ ในสมัยก่อนที่มีบุคคลบางท่านฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลได้ก็เพราะว่าเข้าใจหลักธรรมตามแนวทางของ

^{๓๗} ส.สพ.อ. (ไทย) ๑๔/๒/๔.

^{๓๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๕/๒๙๒.

อริยสัจ ๔ จึงกำหนดรู้ทุกขสัจแล้วบรรลุธรรมในขณะฟังธรรมจบ ทุกขสัจดังกล่าวอาจเป็นการกำหนดรู้สภาวะการเห็น ได้ยินในขณะฟังธรรมจนรู้เห็นสภาวะที่ไม่เที่ยงคือความเกิดดับ ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตนในสภาวะเห็นหรือได้ยินนั้น และการพัฒนาอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้เจริญหรืออาจกำหนดรู้สภาวะกระทบสัมผัสที่ปรากฏในร่างกายคือความรู้สึกเป็นสุขหรือทุกข์ เป็นต้น ยสฺมา ภควโต วจนฺ อเอกคณตตมปิ สจฺจวินิมุตฺตํ นตฺถิ พระดำรัส ของพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้เพียงคาถาเดียว ก็ไม่พ้นจากสัจจะ^{๓๙} เป็นหลักธรรมที่ผู้ปฏิบัติควรใส่ใจแล้วปฏิบัติตาม เป็นหลักแห่งความจริงอันประเสริฐ

หลักอริยสัจ ๔ เป็นระบบคำสอนที่สำคัญของพระพุทธศาสนา มีความมุ่งหมายเพื่อสร้างปัญญาให้กับชีวิต แสดงให้เห็นการเชื่อมโยงความจริงของธรรมชาติไว้อย่างเป็นเหตุเป็นผลโดยลำดับ ครอบคลุมทั้งด้านปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ เป็นศาสตร์แห่งความจริงของชีวิตที่กล่าวถึงการเกิดและการดับของความทุกข์ไว้อย่างสมบูรณ์ครบถ้วน

อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกขอริยสัจ (อริยสัจคือทุกข์) ทุกขสมุทยอริยสัจ (อริยสัจ คือเหตุเกิดแห่งทุกข์) ทุกขนิโรธอริยสัจ (อริยสัจคือความดับแห่งทุกข์) และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ(อริยสัจ คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์) นี่คือการ ๔ ประการ ที่ควรรู้อย่าง^{๔๐}

พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้แก่ภิกษุผู้ปฏิบัติ กำหนดรู้ในสภาวะธรรมนั้น ๆ ให้รู้แจ้งแทงตลอด “ภิกษุทั้งหลาย เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ประการ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้”^{๔๑} ภิกษุทั้งหลาย เพราะเรารู้แจ้งอริยสัจ ๔ ประการนี้ตามความเป็นจริง ชาวโลกจึงเรียกตถาคตว่า พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า^{๔๒}

อริยสัจ คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการที่ว่า อิทัมฺหิ ทุกฺขํ อริยสจฺจํ ปริณญฺเวยนฺติ แปลว่า ทุกขอริยสัจนี้ควรกำหนดรู้, ทุกขในที่นี่ คือ อุปาทานขันธ ทั้ง ๕^{๔๓} อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกขสัจ (ความจริงคือทุกข์) มีสภาพบีบคั้น สมุทัยสัจ (ความจริงคือเหตุแห่งทุกข์) เป็นเหตุของทุกขสัจ นิโรธสัจ (ความจริงคือความดับทุกข์) เป็นความดับของทุกขสัจ และมคฺคสัจ (ความจริงคือทางดับทุกข์) เป็นทางบรรลุนิโรธสัจ ว่าโดยโลกุมาหรือการเปรียบเทียบในทางโลกแล้ว ทุกขสัจ เหมือนเชื้อโรค นิโรธ เหมือนความมีสุขภาพดี มคฺคสัจเหมือนการรักษาโรค^{๔๔}

^{๓๙} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D., อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๗๑.

^{๔๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

^{๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙.

^{๔๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๓/๖๐๗.

^{๔๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓.

^{๔๔} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์, อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า, หน้า ๗๒.

สรุปว่า อริยสังข์เป็นความจริงอันประเสริฐที่พระพุทธองค์ทรงมุ่งสอนอย่างเป็นระบบเพื่อความเข้าใจเรื่องความทุกข์และการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ เป็นศาสตร์แห่งการสร้างปัญญาให้กับชีวิต มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำชีวิตออกจากวิภวัญแห่งความทุกข์ เป็นการศึกษาที่ควรรู้อย่างยิ่ง ที่สำคัญคือทรงสอนในสิ่งที่ประจักษ์แจ้งด้วยพระองค์เองแล้วว่าเป็นระบบความรู้ที่ดับความทุกข์ได้จริง

และมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้การศึกษาขั้นสูงสุดกับมนุษย์ นั่นคือการพัฒนาความรู้ในระดับปัญญา เพื่อนำชีวิตออกจากสังสารวัฏไปสู่พระนิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของชีวิต ถ้าไม่รู้แจ้งแทงตลอดย่อมเร่ร่อนตามเวลาอันยาวนาน “ภิกษุทั้งหลาย เราและพวกเธอเร่ร่อนไปตลอดเวลานานถึงเพียงนี้เพราะไม่ตรัสรู้และไม่แทงตลอดอริยสังข์ ๔ ได้แก่ เราและพวกเธอเร่ร่อนไปตลอดเวลานานเพราะไม่ตรัสรู้และไม่แทงตลอดทุกขอริยสังข์ ฯลฯ ทุกขสมุททยอริยสังข์ ฯลฯ ทุกขนิโรธอริยสังข์ ฯลฯ เราและพวกเธอเร่ร่อนไปตลอดเวลานานถึงเพียงนี้เพราะไม่ตรัสรู้และไม่แทงตลอดทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์ ภิกษุทั้งหลาย แต่บัดนี้ทุกขอริยสังข์ อันเราและพวกเธอได้ตรัสรู้และแทงตลอดแล้วทุกขสมุททยอริยสังข์ อันเราและพวกเธอได้ตรัสรู้และแทงตลอดแล้ว ทุกขนิโรธอริยสังข์ อันเราและพวกเธอได้ตรัสรู้และแทงตลอดแล้ว ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์ อันเราและพวกเธอได้ตรัสรู้และแทงตลอดแล้ว เราและพวกเธอตัดค้นหาในภพได้เด็ดขาด ตัณหาที่จะนำไปเกิดสิ้นแล้วบัดนี้จึงไม่มีการเกิดอีกต่อไป เพราะไม่เห็นอริยสังข์ ๔ ตามเป็นจริง เราและพวกเธอจึงต้องท่องเที่ยวไปในชาตินั้น ๆ ตลอดเวลานาน แต่เพราะได้เห็นอริยสังข์ ๔ เราและพวกเธอจึงถอนตัณหาที่จะนำไปเกิดได้ ตัณหาแห่งทุกข์ได้เด็ดขาด บัดนี้จึงไม่มีการเกิดอีกต่อไป^{๔๕}

เมื่อเจริญวิปัสสนาแล้วย่อมเห็นเหตุของความเกิดทุกข์ ข้อนี้เป็นทุกข์อริยสังข์ คือ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ ก็เป็นทุกข์ ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขสมุททยอริยสังข์ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีกประกอบด้วยความเพติดเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพติดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เมื่อกำหนดรู้ทุกข์เพื่อละสมุทัยแล้วปัญญาย่อมเห็นความดับเรียกว่า “นิโรธ” ข้อนี้เป็นทุกขนิโรธอริยสังข์ คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละทั้งความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แหละ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากรรมมัตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ^{๔๖}

^{๔๕} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๘๗/๑๐๕.

^{๔๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

กิจทั้งหลาย มีการกำหนดรู้เป็นต้น ในเวลาตรัสรู้ ซึ่งกล่าวไว้แล้วนั้น โยคีควรทราบไว้ตามสภาวะทุกประการ” ความว่า ที่จริง ในเวลาตรัสรู้ (อริยะ) สัจจะ ท่านกล่าวไว้ว่า บรรดาญาณทั้งหลาย ๔ เหล่านั้น ในแต่ละญาณ มีกิจ (ญาณละ) ๔ มีปริยญา (การกำหนดรู้) เป็นต้น เหล่านี้คือปริยญา กำหนดรู้ ปหาน ประหาณ (ละ) สัจฉิกิริยา ทำให้เห็นแจ้ง และภาวนาทำให้เกิดเพราะว่ากิจ ๔ อย่างนี้ พระโบราณจารย์ทั้งหลายได้กล่าวไว้แล้วว่า “ดวงประทีปทำกิจ ๔ อย่างไม่ก่อนไม่หลังโดยขณะเดียวกัน คือเผาไส้ ๑ กำจัดความมืด ๑ ทำแสงสว่างให้ปรากฏ ๑ ทำน้ำมันให้สิ้นไป ๑ ฉันทมรรคญาณก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ตรัสรู้สัจจะ ๔ ไม่ก่อนไม่หลังในขณะเดียวกัน คือตรัสรู้ทุกข์ ด้วยการตรัสรู้โดยกำหนดรู้ ๑ ตรัสรู้สมุทัย ด้วยการตรัสรู้โดยการละ ๑ ตรัสรู้มรรค ด้วยการตรัสรู้โดยการทำให้ (มรรค) เกิด ๑ ตรัสรู้ นิโรธ ด้วยการตรัสรู้โดยการทำให้เห็นแจ้ง ^{๔๗} จึงควรใส่ใจรู้เท่าทันสภาวะที่เกิดขึ้น จะมาทำความเข้าใจเกี่ยวกับอายตนะภายในว่าเป็นอริยสัจ ๔ คือ

๒.๓.๓.๑. ทุกข์

ทุกข์ สภาพที่บีบบังคับไม่สามารถทนอยู่ได้นานย่อมแตกดับสลายไปเป็นธรรมดา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อกระทบกับ รูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐัพพะ^{๔๘} ธรรมารมณ์เข้า สภาวะที่วิญญาณรับรู้ย่อมเปลี่ยนแปลงแล้วดับไปสภาวะอื่นมาแทนที่แล้วดับไปอีกมีสภาพบีบบังคับทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้นาน เช่น ได้เห็นรูปตายเป็นอมระพิบหรือมองไปทางรูปตัวอื่น แล้วหันกลับมามองรูปตัวเดิมอีกครั้ง อาการเห็นครั้งแรก จะไม่เหมือนครั้งที่ ๒ เพราะครั้งแรกดับไปแล้วเป็นอดีตไปแล้วไม่สามารถกลับคืนมาได้ อาการเห็นครั้งที่ ๒ มาแทนที่ เมื่อมาแทนที่แล้วย่อมมีความดับไปอีก เพราะอาการเห็นรู้นั้น คือรูป เป็นวิญญาณที่รับรู้ เรียกว่า จักขุวิญญาณ ย่อมมีความเกิดดับจึงได้ชื่อว่าทุกอย่างย่อมเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป สภาวะเช่นนี้เรียกว่า “ทุกข์”

๒.๓.๓.๒. สมุทัย

สมุทัย เหตุทำให้เกิดทุกข์มีต้นเหตุ ๓ ได้แก่ กามตัณหา (ความอยากหรือไม่อยาก ในสัมผัสทั้งห้า) ภวตัณหา (ความอยากทางจิตใจ เมื่อได้สิ่งนั้นมาแล้ว ไม่ต้องการให้มันเปลี่ยนแปลง) วิภวตัณหา (ความไม่อยากทางจิต ความอยากดับสูญ) การที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อกระทบกับรูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐัพพะ ธรรมารมณ์เข้า สภาวะที่วิญญาณรับรู้ ย่อมเกิดต้นเหตุทำให้เกิดทุกข์ได้ เช่น ได้เห็นรูปจักขุวิญญาณเมื่อรู้นี้คือรูปย่อมมีฉันทะความพอใจ ชอบไม่ชอบ มีความมีมีความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นต้น มีความอยากในสิ่งนั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเห็น การได้ยินเสียง การได้กลิ่น การ

^{๔๗} พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมหาราช (อจา อสภมหาราช), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๔๒๖.

^{๔๘} วิ.ม.ท. (ไทย) ๑/๓-๔/๓.

ได้ล้มรส การถูกต้องสัมผัส การรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ย่อมเป็นต้นเหตุทั้งนั้น เพราะฉะนั้นการที่อายตนะภายนอกมากระทบทางอายตนะภายใน ย่อมทำให้เกิดเหตุที่นำไปสู่ความทุกข์ได้โดยไม่มีที่สิ้นสุดมีแต่ต้นเหตุรอบงำสภาวะเช่นนี้เรียกว่า “สมุทัย”

๒.๓.๓.๓. นิโรธ

นิโรธ ความดับทุกข์ กล่าวคือการทำลายสมุทัย และดับสมุทัย คือดับต้นเหตุให้สิ้นไปจนไม่เกิดอีก โดยสภาวะคือนิพพานนั่นเอง เมื่ออายตนะภายนอกมากระทบอายตนะภายใน ย่อมเกิดปัญหาหรือความอยากขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้จนเห็นความเกิดดับของสภาวะนั้น ๆ แล้ว สภาวะที่เห็นนั้นเรียกว่า “นิโรธ” นิโรธ คือ ความดับมีอยู่ ๕ ประการ (๑) วิกขัมภนนิโรธ จบด้วยข่มไว้โดยการบำเพ็ญฌาน (๒) ตทังคนิโรธ ดับด้วยองค์นั้น ๆ คือสามารถแยก รูปนามออกได้ด้วยการกำหนดรู้เป็นการชั่วคราวในกรณีนั้น ๆ (๓) สมุจเฉทนิโรธ ดับด้วยตัดขาด คือดับกิเลสสิ้นเด็ดขาดด้วยโลกุตตรมรรค ในขณะที่แห่งมรรคนั้น ๆ (๔) ปฏิปัสสทธินิโรธ ดับด้วยสงบระงับ คืออาศัยโลกุตตรมรรคดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้วบรรลุโลกุตตรผล (๕) นิสสรณนิโรธ ดับด้วยสลัดออกได้^{๔๙} หรือดับด้วยปลดปล่อยไปดับกิเลสติดขึ้นแล้ว ได้แก่ อมตธาตุ สภาวะที่สงบ ประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสลัดคืนอุปธิกิเลสทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งต้นเหตุ ความคลายกำหนด ความดับ นิพพาน^{๕๐} นั่นเอง เพราะฉะนั้นนิโรธคือความดับมีหลายลักษณะด้วยกัน ขึ้นอยู่กับตัวบุคคลแต่ละคนที่จะมีความเพียรกำหนดรู้อยู่ตลอด ทำให้อินทรีย์ ๕ สมบูรณ์ย่อมเข้าสู่ความดับของสภาวะนั้นนั้นได้

๒.๓.๓.๔. มรรค

มรรค คือหนทางแห่งการดับทุกข์ ในขณะที่กำหนดอยู่นั้นสติสัมปชัญญะ สมาธิดี กำหนดรู้อยู่ตลอดตามความเป็นจริงเห็นชัดของอาการว่าเป็นอย่างไร สำรวมอินทรีย์ ๖ ปฏิบัติตามครูบาอาจารย์ที่ได้แนะนำมาโดยตลอด กำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างจดจ่อต่อเนื่องตามความเป็นจริง อินทรีย์ ๕ สมบูรณ์ ศील สมาธิ ปัญญาเกิดขึ้น มรรคย่อมเกิดขึ้น เป็นหนทางแห่งการดับทุกข์ นี้เรียกว่า “มัคคส์ัจจะ”

เมื่อใดบุคคลรู้ชัดซึ่งอายตนะ ๖ เหตุเกิดแห่งอายตนะ ๖ ความดับ แห่งอายตนะ ๖ และปฏิบัติทาที่จะให้ถึงความดับอายตนะ ๖ แม้ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ บุคคลชื่อว่าเป็นสัมมาทิฐิ อริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ นี้แหละ คือ ความเห็นชอบ ดำริชอบ เจรจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ พยายามชอบ ระลึกชอบ ความตั้งใจชอบ ชื่อว่าปฏิบัติทาที่จะให้ถึงความดับอายตนะ ๖ เมื่อใดบุคคลรู้ชัดซึ่งอายตนะ ๖ เหตุเกิดอายตนะ ๖ ความดับอายตนะ ๖ และปฏิบัติทาที่จะให้ถึงความดับ

^{๔๙} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๕๘๐.

^{๕๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๓/๑๔๘.

อายตนะ ๖ อย่างนี้ เมื่อนั้นท่านละกามราคะนุสัย ปฏิฆานุสัย ทิฏฐานุสัย วิจิกิจฉานุสัย มานานุสัย ภวราคะนุสัย อวิชชานุสัย^{๕๑} โดยประการทั้งปวง ละอวิชชา ยังวิชชาให้เกิด ย่อมกระทำซึ่งที่สุดแห่งทุกข์ การรับรู้จะเกิดขึ้นได้เมื่อวิญญูณเกิดขึ้น ซึ่งโดยปกติวิญญูณจะเกิดขึ้นเมื่อเกิดการกระทบกันระหว่างอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน แต่ในบางกรณีก็ไม่เกิดการรับรู้ เช่น ถูกสัมผัสขณะหลับ หรือมองสิ่งต่างๆ ขณะเหม่อลอย จะไม่เกิดการรับรู้ได้ ๆ การรับรู้จะเกิดขึ้นต่อเมื่อมีองค์ประกอบเกิดขึ้นครบทั้ง ๓ อย่าง ได้แก่ อายตนะ อารมณ์ และวิญญูณ เรียกว่าผัสสะ หรือสัมผัส แปลว่า การกระทบหรือหมายความว่า การบรรจบพร้อมกันแห่งอายตนะ อารมณ์ และวิญญูณ

ดังนั้น เมื่อผัสสะเกิดขึ้น กระบวนการรับรู้ก็ดำเนินต่อไป เริ่มตั้งแต่ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้น การจำหมาย การคิดปรุงแต่ง ตลอดจนการแสดงออกต่างๆ ที่สืบเนื่องไปตามลำดับ ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เรียกว่า เวทนา แปลว่า การเสวยอารมณ์ หรือการเสพรสอารมณ์ คือ ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้นโดยเป็นสุขสบาย ไม่สบาย หรือเฉย ๆ อย่างไรก็ดี โดยเวทนามีการเกิดตามช่องทางของอายตนะที่เกิดขึ้น เช่น เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางตา เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางหู เป็นต้น ซึ่งสามารถจัดระดับเวทนาออกเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ สุข ทุกข์ อทุกขมสุข หรือถ้าจัดให้ละเอียดลงไปอีกก็จะได้ ๕ ระดับ ได้แก่ สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส และอุเบกขา การกำหนดรู้อารมณ์ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต้องกำหนดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ในชีวิตประจำวันคนเราต้องทำงานเกือบทุกวันมีการพบปะกับผู้คนมากมาย ถ้าเรามีสติกำหนดรู้ย่อมทำให้เกิดปัญญาเมื่อสภาวะธรรมเกิดขึ้น เรากำหนดรู้ตาม ปัญญาย่อมเห็นความเปลี่ยนแปลงของรูป-นาม เกิดดับอยู่ตลอดเวลา ตากระทบรูป เห็นรูปก็รู้ว่าเห็น หูได้ยินเสียงก็รู้ว่าได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่นก็รู้ว่าได้กลิ่น ลิ้นรู้รสก็รู้ว่ารู้รส กายสัมผัสกับสิ่งภายนอกก็รู้ว่าสัมผัส เช่น เย็นก็รู้ว่าเย็น หนาวก็รู้ว่าหนาว ร้อนก็รู้ว่าร้อน เป็นต้น ใจหรือจิตเป็นตัวที่รับรู้อารมณ์ของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น อาการเครียดก็รู้ว่าเครียด มีราคะก็รู้ว่ามีราคะ เป็นต้น เมื่อสภาวะธรรมเกิดขึ้น ย่อมมีความเกิดดับ อารมณ์แรกดับอารมณ์ที่สองมาแทนที่ และจะแทนที่กันไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีที่สิ้นสุดนอกจากนิพพานเท่านั้นอารมณ์ทั้งหลายจะดับลงทุกอย่างที่กล่าวมากำหนดรู้เป็นกลาง ๆ ไม่ต้องกำหนดให้เป็นบุคคลเราเขา เช่นได้ยินเสียงนกร้องกำหนดรู้แค่ได้ยินเท่านั้น ไม่ต้องไปบอกว่าได้ยินเสียงนก เป็นต้น ทุกอย่างเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปไม่มีตัวตนเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่ออินทรีย์แก่กล้าปัญญาหยั่งรู้อนันตทุกข์ นี้คือเหตุทำให้เกิดทุกข์ เห็นอาการดับของทุกข์ เนื่องด้วยการปฏิบัติตามมรรคมือองค์แปด เรียกว่า “อริยสัจ ๔”

๒.๔ สรุปท้ายบท

^{๕๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๖/๓๓๗.

อายตนะ มีความหมายในลักษณะเป็นธรรมที่มีสภาพคล้ายกับพยายามเพื่อให้เกิดผลตามคุณสมบัติของตน เช่น ตากระทบหรือเชื่อมต่อกับสีจึงมีการเห็นสี หูเชื่อมต่อกับเสียงจึงมีการได้ยินเกิดขึ้น จมูกเชื่อมต่อกับกลิ่นจึงมีการรู้กลิ่นเกิดขึ้น จึงกล่าวได้ว่าอายตนะภายใน และอายตนะภายนอก เป็นเหตุให้มีผลเกิดขึ้น เช่น จักขายตนะกับรูปายตนะ (เป็นเหตุ) การเห็น (เป็นผล) โสตายตนะกับสัททายตนะ (เป็นเหตุ) การได้ยิน (เป็นผล) ฆานายตนะกับคันธายตนะ (เป็นเหตุ) การได้กลิ่น (เป็นผล) ชิวหายตนะกับรสายตนะ (เป็นเหตุ) การรู้รส (เป็นผล) กายายตนะกับโผฏฐัพพายตนะ (เป็นเหตุ) การรู้สัมผัส (เป็นผล) มนายตนะกับธัมมายตนะ (เป็นเหตุ) การรู้เรื่องราวต่าง ๆ (เป็นผล)

ดังนั้น เมื่อเหตุกับผลที่กล่าวมานี้ เป็นไปตามสภาวะ อายตนะต่าง ๆ มีการขวนขวายพยายาม เพื่อให้ผลของตนเกิด สิ่งที่เชื่อมต่อกันเหล่านี้ ทำให้จิตและเจตสิกธรรมกว้างขวางเจริญขึ้น คือเมื่ออายตนะภายในและภายนอกมากระทบกันเข้า เกิดการรู้อารมณ์วิถีจิตต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้น ทั้งกุศลและอกุศล ทั้งวิบาก ทั้งกิริยา อาการที่เกิดขึ้นดังกล่าวนี้เรียกว่า จิต เจตสิก เจริญกว้างขึ้น

นอกจากนี้ กุศลธรรม มีศรัทธา สติ ปัญญา อกุศลธรรม มีโลภะ และโทสะ เป็นต้น เมื่อเกิดในระยะแรกยังมีกำลังอ่อน แต่เมื่อเกิดวนเวียนซ้ำหลายรอบเข้า กำลังแห่งกุศลและอกุศลเหล่านี้ก็เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ กระทั่งสำเร็จเป็นสุจริต ทุจริต ลักษณะดังกล่าวนี้เรียกว่าจิต เจตสิก มีความเจริญกว้างขวางเพราะอาศัยการกระทบเชื่อมต่อกับอายตนะภายใน ภายนอก อายตนะเป็นของร้อนในชีวิตประจำวันของเราได้ประสพอะไรหลายสิ่ง หลายอย่างมากมายแต่เราลืมหำหนดรู้สิ่งที่เราพบเห็นไม่ว่าจะเป็นสิ่งของต่าง ๆ หรืออารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามา เราปล่อยให้ผ่านไปไม่ได้กำหนดให้รู้เท่าทันเหตุการณ์ปัจจุบัน ไม่ได้กำหนดรู้เท่าทันจิตของตน ถ้าเรากำหนดรู้เท่าทันอยู่ตลอดเวลา กำหนดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ย่อมสามารถดับทุกข์ได้

บทที่ ๓

การเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมตตานัตตสูตร

การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นการมีสติสัมปชัญญะเป็นหลัก เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งทางตลอดในรูปนาม งานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอายตนะภายในอายตนะภายในจะเจริญเป็นวิปัสสนาได้นั้นอันเนื่องมาจากเหตุปัจจัยที่เกื้อหนุนต่อกันและกัน นั่นคืออายตนะภายนอก อายตนะภายนอกได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มากระทบอายตนะภายใน อายตนะภายในได้แก่ จักขุ (ตา) โสตะ (หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย มโน (ใจ) สิ่งเหล่านี้เมื่อกระทบกันแล้วย่อมเกิดสภาวะธรรมต่างๆ เมื่อเกิดสภาวะธรรมควรกำหนดรู้สภาวะธรรมนั้นตามความเป็นจริง เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาย่อมรู้ถึงไตรลักษณ์และอริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์และโดยผู้วิจัยจะได้เรียบเรียงหัวข้อเพื่อที่จะได้ศึกษาและทำความเข้าใจได้ง่ายดังนี้

๓.๑ ความหมายของวิปัสสนา

๓.๒ ความหมายของภาวนา

๓.๓ ประเภทของวิปัสสนา

๓.๔ ความสำคัญของวิปัสสนา

๓.๕ วิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมตตานัตตสูตร

๓.๖ ผลแห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมตตานัตตสูตร

๓.๗ สรุปท้ายบท

๓.๑ ความหมายของวิปัสสนา

วิปัสสนากรรมฐาน วิ แปลว่า แจ่มแจ้ง แตกต่างจากและพิเศษกว่าการหยั่งรู้โดยโลกวิธี ปัสสนา แปลว่า การเห็น คือ การหยั่งรู้ด้วยปัญญา ซึ่งเกิดจากวิปัสสนาวิธี เมื่อรวมเข้ากันแล้วกลายเป็น วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้ง^๑ กรรม แปลว่า การกระทำ คือ การกระทำด้วยใจอันประกอบด้วยความเพียร สติ สัมปชัญญะ ฐาน แปลว่า การงาน คือ สิ่งที่ตัวกระทำ ได้แก่ ใจเข้าไปกำหนดเพื่อความรู้แจ้ง นำมารวมกันเป็น วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การเพียรใช้สติ สัมปชัญญะ เข้าไปกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นทางกายและ ใจเพื่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้อย่างแจ่มแจ้งซึ่งมิใช่จากสุตวิธี (คือ

^๑ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๙.

การฟังผู้อื่นบอกเล่า) หรือ ตรรกวิธี (การคิดตามด้วยเหตุผล) การเจริญวิปัสสนานั้นต้องรู้เท่าทันจิตของตน “จิตมีราคะก็รู้ว่า จิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคาก็รู้ว่า จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ว่า จิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่า จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ว่า จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่า จิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ก็รู้ว่า จิตหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะก็รู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ หรือจิตไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิก็รู้ว่า จิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่า จิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นก็รู้ว่า จิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่า จิตไม่หลุดพ้น”^๒

พระมหาศกดิ์ศรี อมโร (ศาคตศพล) ได้ให้ความหมายคำว่า วิปัสสนา ตามหลักคัมภีร์ภิกขวนวรรณา ว่า วิปัสสนา (วิ+ทิส เพกฺขเน+ยุ+อา) วิปัสสนาปัญญา ปัญญา รู้แจ้ง วิวิธ อนิจจาतिक สงฺขารesu ปสฺสตีติ วิปสฺสนา ปัญญาที่เห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ มีอนิจลักษณะเป็นต้นในสังขาร ชื่อว่า วิปัสสนา (อาเทศ ทิส ธาตุเป็น ปสฺส, ยุ เป็น อน, ลบสระหน้า)^๓ เพราะฉะนั้นวิปัสสนาจึงแปลว่า ปัญญาที่รู้แจ้งในสภาวะธรรมนั้น ๆ เพื่อกำหนดให้สิ้นทุกข

ดังนั้น การเจริญวิปัสสนานั้น สามารถขจัดสิ่งเลวร้ายภายในตนเองออกไปและเสริมสร้างความดีให้เกิดขึ้นในตนเองได้ มีปัญญา สามารถตีค่าความดีชั่วได้อย่างตรงไป ตรงมา พร้อมกับการเกิดการกลับใจได้โดยฉับพลันโดยไม่ยากไม่ลำบาก ตามความเข้าถึงของแต่ละบุคคล ชีวิตของผู้เป็นเช่นนี้ย่อมประเสริฐกว่าความมีฤทธิ์เดช เพราะอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ ไม่สามารถขจัดสิ่งเลวร้ายภายในตนเองออกไปได้ ยิ่งไปกว่านั้นอาจทำให้กิเลสตัณหาที่มีอยู่ในตัวกลับเพิ่มสูงขึ้นอีกด้วย

๓.๒ ความหมายของภาวนา

คำว่า ภาวนา มีความหมายเหมือนกัน แต่หลายสำนวน เช่น ภาวนา มีความหมายว่า การอบรม ๒ วิธี คือ สมถภาวนา (การสงบใจ) และวิปัสสนาภาวนา (การใช้ปัญญา)

๓.๒.๑ สมถภาวนา

สมถภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบเป็นการฝึกสมาธิ คือฝึกจิตให้ตั้งมั่น แน่วแน่ ประณีตยิ่งขึ้นไปเป็นขั้น ๆ โดยลำดับ จนถึงขั้นฌานในระดับต่าง ๆ

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๖/๓๐๓, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๔๒/๘๐-๘๑.

^๓ พระมหาศกดิ์ศรี อมโร (ศาคตศพล), “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาในนิวาปสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๔๘.

๓.๒.๒ วิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การนำสมาธิไปใช้เป็นพื้นฐานในการฝึกอบรมปัญญา, เจริญปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงในสภาวะ (รูป-นาม) ของสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ในร่างกายจิตใจของเรา โดยอาการแห่งความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และอสุภะ ทำให้เกิดญาณระดับต่าง ๆ และหลุดพ้นจากกองกิเลส กองทุกข์ทั้งปวง จนกระทั่งบรรลุนิพพาน (สองอย่างนี้ในบาลีท่านเรียกว่า ภาเวตัพพะธรรม และวิชาภาคิยธรรม ในคัมภีร์สมัยหลัง บางทีเรียกว่า กรรมฐาน)^๔

ภาวนา แปลว่า การทำให้มี การทำให้มีให้เป็น การทำให้เจริญ การเจริญเพิ่มพูน การบำเพ็ญ การอบรม หรือการฝึกอบรม และมี ๓ อย่างคือ กายภาวนา ฝึกอบรมกาย จิตตาภาวนา ฝึกอบรมจิตปัญญาภาวนา ฝึกอบรมปัญญา

คำว่า ภาวนา คือ การทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นทางทิศใจ สำรวมใจตั้งความปรารถนาให้แน่น เป็นสมาธิ เช่นสวตมณต์ภาวนา สำรวมใจท่านปรารถนา เช่นภาวนาขอให้พระเจ้าช่วย ภาวนามัย สำเร็จด้วยภาวนา

คำว่า ภาวนา อธิบายไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ให้ความหมาย ๔ ประการ คือ (๑) ธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวนานั้นไม่ล่วงเลยกัน (๒) อินทรีย์ทั้งหลายมีรสอย่างเดียวกัน (๓) นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นเข้าไป (๔) มีการปฏิบัติเนื่อง ๆ

การภาวนา คือ การกระทำให้เจริญขึ้น การทำให้มีขึ้น การทำบ่อย ๆ ในการทำอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การบริกรรมกสิณว่าปฐวี ๆ การคิดในใจหรือการท่องในใจบ่อย ๆ ทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า เรียกว่า บริกรรมภาวนา เป็นภาวนาในระดับการบริกรรม อยู่ในขั้นเตรียมคือการกำหนดการกรรมฐานเพื่อทำมาก ๆ เข้าทำบ่อย ๆ เข้า จิตเป็นสมาธิมีความสงบมากขึ้นใกล้ต่อฌานในขั้นนี้เรียกว่า อุปจารภาวนา เมื่อจิตสงบแน่วแน่เมื่ออารมณ์เป็นหนึ่ง ประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา จะเป็นอัปนาภาวนา ภาวนา ๓ พบในอภิมมัตถสังคหะ ให้แก่ บริกรรมภาวนาอุปจารภาวนา และอัปนาภาวนา^๕

ภาวนา แปลว่า การเจริญ การอบรม การทำให้มีให้เป็นขึ้น หมายถึง การทำจิตใจให้สงบ และทำปัญญาให้เกิดขึ้น ด้วยการฝึกฝนอบรมจิตไปตามแบบที่ท่านกำหนดไว้ ซึ่งเรียกชื่อไปต่าง ๆ เช่น

^๔ พระมหาบุญเลิศ อนทปญโญ, **สุดยอดแห่งวิชา คือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี: แก้วแสนกราฟฟิคทาว์น, ๒๕๖๑), หน้า ๓๒.

^๕ แมชีส์ลาลี สิงหราช “ศึกษาสมาธิและปัญญาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๕.

การบำเพ็ญกรรมฐาน กายภาวนา (การอบรมกาย) จิตตภาวนา (การอบรมจิต) ปัญญาภาวนา (การอบรมปัญญา)^๖ หรือที่เรียกกันว่า ภาวนามัยบุญกิริยาวัตถุ (บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยภาวนา)^๗

กายภาวนา และจิตตภาวนา หมายถึง ผู้ที่อบรมกายให้ทนต่อความอยากลำบาก เมื่อเกิดทุกข์เวทนาขึ้นจิตย่อมไม่กะสัดกะส่าย เพราะการอบรมกายได้ จิตจึงอบรมได้ การฝึกฝนจิต หรือการบังคับจิตใจให้อยู่ในอำนาจนั้นเป็นของสำคัญมากที่สุด เท่า ๆ กับที่มันเป็นของธรรมดาที่สุดเหมือนกัน แต่อาศัยความที่มีผู้สนใจน้อย จึงดูคล้ายเป็นของยากหรือพันวิสัย ซึ่งแท้ที่จริงเป็นเพียงความรู้สึกใจความของการฝึกฝนบังคับจิต นั้นเมื่อกกล่าวโดยโวหารธรรมดาที่สุดแล้ว มันเป็นเพียงการระวังรักษาสิ่งที่กลับกลอกเร็วชนิดหนึ่งนั่นเอง ถ้าจะเปรียบด้วยอุปมาเพื่อให้เข้าใจได้ง่าย ๆ ข้าพเจ้าอยากจะสามารถด้วยเรื่องธรรมดาที่สุดว่า มีคน ๆ หนึ่งอยากได้เงินโดยวิธีแสดงละครลิงให้คนดู เขาก็ต้องไปจับลิงมาฝึกหัดเป็นธรรมดา ถึงเป็นสัตว์ที่กลับกลอก ปลอดภัย ลุกกลน และรวดเร็วอย่างไรก็เป็นที่ทราบกันอยู่ดีแล้ว การที่จะฝึก หรือบังคับลิงอันเป็นสัตว์มีลักษณะกลับกลอกถึงปานนั้น ให้กลับกลายมาเป็นสัตว์ที่กระทำตามคำสั่งอย่างเคร่งครัดย่อมเป็นของยากและซับซ้อน แต่เพราะเป็นของยากนั่นเอง คนจึงอยากดู และเก็บเงินได้ง่ายเพราะเหตุนั้น^๘ ทั้งกาย และจิตต้องอบรมไปด้วยกัน ถ้าไม่รู้กายภาวนา แล้วจะรู้จิตตภาวนาได้อย่างไร ดังพระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับสัจจกะ นิครนถบุตร อัครศิเวสนะ ในเรื่องของกายภาวนา และจิตตภาวนา

บุคคลผู้ไม่ได้อบรมกาย มีได้อบรมจิต เป็นอย่างไร คือ ปุณฺชนในโลกนี้ผู้ยังไม่ได้ดับ มีสุขเวทนาเกิดขึ้น ถูกสุขเวทนากระทบ แล้วมีความยินดียิ่งนักในสุขเวทนา และถึงความเป็นผู้ยินดียิ่งนักในสุขเวทนา สุขเวทนานั้นของเขาย่อมดับไป เพราะสุขเวทนาดับไป ทุกขเวทนาจึงเกิดขึ้น เขาถูกทุกขเวทนากระทบเข้าแล้ว ก็เศร้าโศก เสียใจ รำพัน ตีอก คร่ำครวญ ถึงความหลงใหลสุขเวทนานั้นแม้ที่เกิดขึ้นแก่เขาแล้ว ก็ครอบงำจิตอยู่ เพราะเหตุที่มีได้อบรมกายทุกขเวทนาแม้ที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ครอบงำจิตอยู่ เพราะเหตุที่มีได้อบรมจิต สุขเวทนา และทุกขเวทนาทั้ง ๒ ฝ่ายที่เกิดขึ้นแก่ปุณฺชนคนใดคนหนึ่งอย่างนี้ ก็ครอบงำจิตอยู่ เพราะเหตุที่มีได้อบรมกาย เพราะเหตุที่มีได้อบรมจิต อัครศิเวสนะ บุคคลผู้ มีได้อบรมกาย มีได้อบรมจิต เป็นอย่างนี้^๙

บุคคลผู้ได้อบรมกาย ได้อบรมจิต เป็นอย่างไร คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ผู้ได้ดับแล้ว มีสุขเวทนาเกิดขึ้น ถูกสุขเวทนา กระทบเข้าแล้ว ไม่มีความยินดียิ่งนักในสุขเวทนาและไม่ถึงความเป็นผู้

^๖ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๒.

^๗ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๙๖.

^๘ พุทธศาสนิกฯ, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ไทยควอลิตี้บุ๊คส์ (๒๐๐๖) จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๘๑-๘๓.

^๙ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๘/๔๐๔.

ยินดียิ่งนักในสุขเวทนา สุขเวทนานั้นของเขาย่อมดับไป เพราะสุขเวทนาดับไป ทุกขเวทนาจึงเกิดขึ้น เขาถูกทุกขเวทนากระทบเข้าแล้ว ก็ไม่เศร้าโศก ไม่เสียใจ ไม่รำพัน ไม่ตีกอกคร่ำครวญ ไม่ถึงความหลงใหล สุขเวทนานั้นแม้ที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกแล้ว ก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้อบรมกาย ทุกขเวทนาแม้ที่เกิดขึ้นแล้วก็ครอบงำจิตอยู่ไม่ได้ เพราะเหตุที่ได้อบรมจิต สุขเวทนาและทุกขเวทนาทั้ง ๒ ฝ่ายที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกผู้ใดผู้หนึ่งอย่างนี้ ก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้อบรมกายเพราะเหตุที่ได้อบรมจิต อัครคิเวสสนะ บุคคลผู้ได้อบรมกาย ได้อบรมจิต เป็นอย่างนี้^{๑๐}

เมื่ออบรมกายและจิต (กายภาวนา และจิตตภาวนา) ได้แล้ว ย่อมเป็นการเจริญวิปัสสนา ภาวนาในตัว กายที่กายเป็นทุกข์ เมื่อกายทนความทุกข์อยู่ได้ เพราะมีจิตที่ทนความทุกข์ได้ หรือที่เรียกว่า สังขารูปกขาญาณ นั้นเอง หมายถึง จิตที่ปรารถนาจะพ้นไปจากความเกิด ความเป็นไป นิमितกรรม ปฏิสนธิ คติ ความบังเกิด ความอุปบัติ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เศร้าโศก รำพัน คับแค้นใจ พิจารณาและดำรงมั่นอยู่ว่า สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ เป็นภัย เป็นอาミス เป็นสังขาร และเพ่งเฉยสังขารเหล่านั้น จึงชื่อว่า สังขารูปกขาญาณ จิตที่วางเฉยต่อความทุกข์กาย ทุกข์ใจ เพราะเป็นกายและจิตที่อบรมดีแล้วจึงได้ชื่อว่า กายภาวนา และจิตภาวนา^{๑๑}

ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ปัญญามี ๓ ลักษณะ ดังนี้ (๑) จินตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการคิด) (๒) สุตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฟัง) (๓) ภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการอบรม)^{๑๒}

๑. จินตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการเอาสุตมยปัญญาที่ได้เรียนรู้ มาพิจารณาความีเหตุผลควรเชื่อถือได้หรือไม่ และสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์กับตนเอง หรือนำไปสู่ทางพ้นทุกข์ได้หรือไม่

๒. สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการได้ฟัง ได้อ่าน ได้เรียนรู้เรื่องราวจากผู้อื่น ซึ่งเป็นความรู้ที่นำมากำหนดแนวคิดของเราเอง และนำไปใช้ในการทำงานการใช้ชีวิต เป็นการสร้างปัญญาขั้นแรกของมนุษย์ สุตมยปัญญา ไม่อาจทำให้เราหลุดพ้นได้ เพราะเป็นปัญญาที่เกิดจากความ

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๙/๔๐๔.

^{๑๑} พระพุทธโฆสจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕๗.

^{๑๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

เชื่อที่ได้ยินมา หรือสอนต่อกันมา จนกลายเป็นความเชื่อโดยไม่สนใจว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ จนกลายเป็นการหลงงมงาย

๓. ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติจนรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นปัญญาที่แท้จริง ซึ่งเป็นการต่อยอดจาก สุตมยปัญญา และจิตมยปัญญา ซึ่งจะนำไปในรูปแบบของการ รู้ คิด ทำ ภาวนามยปัญญาในทางธรรม เพื่อการหลุดพ้นนั้นจะเกิดจากการปฏิบัติ สมาธิกรรมฐาน และการ วิปัสสนา ส่วนภาวนายปัญญาในทางโลก ก็คือการลงมือทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งในเชี่ยวชาญ จนแตกฉานในสิ่งนั้น ๆ

สรุปว่า กายภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา นั้นต้องพัฒนาควบคู่กันไป พัฒนากายได้ จิตย่อมพัฒนา เมื่อจิตพัฒนาปัญญาย่อมพัฒนาไปด้วย ในการพัฒนาปัญญานั้น ต้องใช้ปัญญาทั้ง ๓ ประการนี้ด้วยกัน เพราะถ้ามีแต่ สุตมยปัญญา นั้นท้ายที่สุดแล้วจะเป็นผู้หลงในความรู้เท่านั้นเพราะถ้ามีแต่ จิตมยปัญญา กับ สุตมยปัญญา นั้นท้ายที่สุดแล้วจะเป็นผู้ยึดติดในอดีตว่าตัวนี้เป็นผู้มีปัญญา มาพอแล้ว เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องละอดีตตัวตนมุ่งปฏิบัติตามมรรคมืองค์แปด ให้อย่างถูกต้อง จึงจะสามารถล่วงพ้นความทุกข์ไปได้

๓.๓ ประเภทของวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนานั้น เบื้องต้นต้องอาศัยอินทรีย์ ๕ คือ อินทรีย์ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ๆ โดยเป็นเจ้าของในการทำหน้าที่และเป็นหัวหน้านำสัมปยุตตธรรมในการกำจัดธรรมที่เป็นปฏิปักษ์หรือความเป็นใหญ่ หมายถึง คุณธรรมที่เป็นใหญ่ในการทำความคิดด้านมี ๕ ประการ คือ

๑. สัทธา ความเชื่อ หมายถึงกิริยาที่เชื่อ ความเชื่อมั่นในกรรม ผลของกรรม และพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ความเชื่อมั่นว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตนเอง

๒. วิริยะ ความเพียร หมายถึงการปรารถนาความเพียรทางใจ ความของขะมักเขม้น ความบากบั่น ความอุตสาหะก้าวไปอย่างไม่ห้อถอย

๓. สติ ความระลึกได้ หมายถึงกิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย และความไม่ลืมสติ

๔. สมาธิ ความตั้งมั่น หมายถึงความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ ความดำรงอยู่แห่งจิต

๕. ปัญญา ความรู้แจ้งชัดในเหตุผล หมายถึงความไม่หลง ความวิจัย ความเลือกสรร กิริยาที่รู้ชัด เป็นต้น^{๑๓}

เมื่ออินทรีย์ ๕ สมบูรณ์อุปสรรคในการเจริญวิปัสสนานั้นย่อมง่ายต่อการปฏิบัติ ในการเจริญวิปัสสนานั้นตามนัยของคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แยกประเภทของวิปัสสนาดังนี้

๓.๓.๑. อนุปัสสนา ๗

อนุปัสสนา เป็นวิปัสสนาอันมีลักษณะเป็นอารมณ์ เป็นไปด้วยสามารถแห่งการละวิปลาสทั้งหลาย มีนิจสัญญาวิปลาสเป็นต้น อนุปัสสนามีปริญญาการกำหนดรู้อยู่ ๓ อย่าง ได้แก่

๑. ญาตปริญญา หมายถึง ปัญญาที่ยิ่ง ชื่อว่า ญาณโดยความหมายว่าปรากฏอยู่แล้ว ดังนี้แล้วกล่าวไว้โดยสังเขปอย่างนี้ว่า ธรรมทั้งหลายใด ๆ เป็นธรรมที่รู้แล้วด้วยความรู้ยิ่ง ธรรมทั้งหลายนั้น ๆ เป็นธรรมปรากฏแล้ว ดังนี้ (และ) กล่าวโดยพิสดารโดยนัยว่า ภิกษุทั้งหลาย สิ่งทั้งปวงพึงรู้ด้วยความรู้ยิ่ง ภิกษุทั้งหลาย และสิ่งทั้งปวงที่พึงรู้ด้วยความรู้ยิ่งคืออะไร ภิกษุทั้งหลาย คือจักขุ เป็นสิ่งที่พึงรู้ด้วยความรู้ยิ่ง ดังนี้ เป็นต้น ชื่อว่า ญาตปริญญา การกำหนดรู้สิ่งที่ ได้รู้แล้ว

ความรู้ด้วยปัญญารู้ยิ่งซึ่งนามและรูปพร้อมทั้งปัจจัย (ของนามและรูปนั้น) เป็นภูมิพื้นเฉพาะของญาตปริญญา^{๑๓}

๒. ตีรณปริญญา หมายถึง ปัญญาที่กำหนดรู้ ชื่อว่า ญาณโดยความหมายว่าไตร่ตรอง ดังนี้แล้วกล่าวไว้โดยสังเขปอย่างนี้ว่า ธรรมทั้งหลายใด ๆ เป็นธรรมที่กำหนดรู้แล้ว ธรรมทั้งหลายนั้น ๆ เป็นธรรมที่ท่านไตร่ตรองแล้ว ดังนี้ (และ) กล่าวโดยพิสดารโดยนัยว่า ภิกษุทั้งหลาย สิ่งทั้งปวงพึงกำหนดรู้ ภิกษุทั้งหลาย และสิ่งทั้งปวงที่พึงกำหนดรู้ คืออะไร ภิกษุทั้งหลาย คือจักขุเป็นสิ่งที่พึงกำหนดรู้ ดังนี้ เป็นต้น ชื่อว่า ตีรณปริญญา การกำหนดรู้ด้วยความไตร่ตรอง

การกำหนดรู้ที่ดำเนินไปด้วยความไตร่ตรองว่า “ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา” เริ่มตั้งแต่กลาปสัมมสนญาณจนถึงอนุโลมญาณ เป็นภูมิพื้นเฉพาะของตีรณปริญญา^{๑๔}

๓. ปหานปริญญา หมายถึง ปัญญาในการปหาน (การละ) ชื่อว่า ญาณโดยความหมายว่า ละทิ้งไป ดังนี้ แล้วกล่าวไว้โดยพิสดารอย่างนี้ว่า ธรรมทั้งหลายใด ๆ เป็นธรรมที่ละได้แล้ว ธรรมทั้งหลายนั้น ๆ เป็นธรรมที่ท่านละทิ้งไปแล้ว ดังนี้ (และ) ดำเนินไปโดยนัยเป็นต้นว่า ละอนิจจสัญญา (ความหมายรู้ว่าเที่ยง) ด้วยอนิจจานุปัสสนา ดังนี้ ชื่อว่าปหานปริญญา

^{๑๓} พระมหาประทีป ปทีโป (ครุฑสังข์), “ศึกษาพละ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๐.

^{๑๔} พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า, ๘๔๕.

การกำหนดรู้ เริ่มตั้งแต่กัณฑ์คานุปัสสนาญาณจนถึงมรรคญาณ เป็นภูมิพื้นของปหาน ปริญญานัน ในกิจคือปริญญาณี ท่านประสงค์เอาปหานปริญญาดังกล่าวนี้อธิบายว่า เพราะเหตุที่แม่ญาติ ปริญญาและตีปริญญาก็มีปหานปริญญา (หรือมรรค) นั้นเป็นเป้าหมายอยู่โดยเฉพาะและเพราะเหตุที่ โยคีละธรรมทั้งหลายเหล่าใด ธรรมทั้งหลายเหล่านั้นก็เป็นธรรมที่ปรากฏแล้วและไตร่ตรองไว้แล้วโดย แน่นนอน เพราะฉะนั้นจึงทราบว่าเป็นปริยายนี้แม่ทั้ง ๓ ปริญญาก็เป็นกิจของมรรคญาณด้วยกัน

คำว่า แม่กิจคือ ปหาน ก็มี ๓ อย่างเหมือนกัน ความว่า ที่จริงแม่ปหาน ประหาณคือการ ละ ก็มี ๓ อย่างเหมือนปริญญานันแล คือ^{๑๕} (๑) วิกขัมภนปหาน ละด้วยการข่มไว้ (๒) ตทังค ปหาน ละองค์นั้น ๆ ด้วยองค์นั้น ๆ (๓) สมุจเฉทปหาน ละโดยตัดขาด

บรรดาปริญญาทั้ง ๓ นั้น ตั้งต้นแต่สังขารปริจเฉทญาณ ญาณในการกำหนดสังขารธรรม จนถึงปัจจุยปริคคหญาณ ญาณในการกำหนดสังขารธรรมโดยความเป็นปัจจุย เป็นภูมิของญาติ ปริญญา เพราะในระหว่างนี้ ความเป็นอธิปัตย์ยอมมีแก่พระโยคีบุคคลผู้แห่งตลอดลักษณะโดยเฉพาะ ๆ ของสภาวะธรรมทั้งหลายได้ ตั้งแต่กัลยาปัสสัมสนญาณ ญาณในการพิจารณาสังขารธรรมโดยกัลยาจนถึง อุทัพพยานุปัสสนาญาณ ญาณในการเห็นอยู่เนื่อง ๆ ซึ่งการเกิดขึ้นและดับไปของสังขารธรรม เพราะ ในระหว่างนี้ ความเป็นอธิปัตย์ยอมมีแก่พระโยคีบุคคลผู้แห่งตลอด สามัญลักษณะ ได้ตั้งต้นแต่กัณฑ์คานุปัสสนาญาณ ญาณในการเห็นอยู่เนื่อง ๆ ซึ่งความดับไปแห่งสังขารธรรมขึ้นไป เป็นภูมิแห่งปหาน ปริญญา เพราะจำเดิมแต่นั้นไป ความเป็นอธิปัตย์ยอมมีแก่ อนุปัสสนา ๗ ได้แก่

- ๑) อนิจจานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นเป็นของไม่เที่ยง
- ๒) ทุกขานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นเป็นทุกข์
- ๓) อนัตตานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นว่าเป็นอนัตตา
- ๔) นิพพิทานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นความเบื่อหน่าย
- ๕) วิราคานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นความคลายกำหนด
- ๖) นิโรธานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นความดับ
- ๗) ปฏินิสสัคคานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นการสลละคืน

อนุปัสสนาทั้ง อย่างข้างต้น สามารถย่อให้เหลือเพียง ๓ อย่างเท่านั้น คือ อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา อนัตตานุปัสสนาอันจะทำให้สำเร็จการละวิปัสสนามีนิจสัญญาวิปัสสนาเป็นต้น ได้อย่างนี้คือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง ก็ยอมละนิจสัญญาวิปัสสนาได้

^{๑๕} พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๗๒.

๓.๓.๒ มหาวิปัสสนา ๑๘

มหาวิปัสสนา คือ ใช้ปัญญาในการพิจารณาสังขารธรรมโดยกลาป ด้วยอำนาจปหาน ปริยญา ตั้งแต่ภังคานุปัสสนาญาณ (ปัญญาคำนึงเห็นความดับ) เป็นต้นไปมี ๑๘ ประการ ดังนี้

๑. ทำอนิจจานุปัสสนา คือการสร้างปัญญาให้เห็นถึงความไม่เที่ยงเกิดขึ้นเนื่อง ๆ ก็จะละละนิจสัญญา คือความสำคัญว่าเที่ยงได้

๒. ทำทุกขานุปัสสนา คือการพิจารณาให้เห็นความทุกข์อยู่เนื่อง ๆ ก็จะละสุขสัญญา ความสำคัญผิดว่าชีวิตเป็นสุขลงได้

๓. ทำอนัตตานุปัสสนาให้เกิดขึ้น โดยให้เห็นว่าไม่มีอัตตาอยู่เนื่อง ๆ ก็จะละอัตตาสัญญา ลงได้

๔. ทำนิพพิทานุปัสสนาให้เกิดขึ้น มีปัญญาเห็นอยู่เนื่อง ๆ ว่าด้วยความเบื่อหน่าย ก็จะละละนันทิ คือความเพลิดเพลินในชีวิตลงได้

๕. ทำวิราคานุปัสสนาให้เกิดขึ้น มีปัญญาเห็นความปราศจากกำหนด ก็จะละระคะ คือความเพลิดเพลินได้

๖. ทำนิโรธานุปัสสนาให้เกิดขึ้น โดยปัญญาให้เห็นความดับเกิดขึ้นเนื่อง ๆ ก็จะละสมุทัย คือสิ่งอันเป็นแดนเกิดได้

๗. ทำปฏินิสัคคานุปัสสนาให้เกิดขึ้น โดยปัญญาเห็นการสละทิ้ง ก็จะละอาทานะ คือความยึดถือไว้ลงได้

๘. ทำขยานุปัสสนาให้เกิดขึ้น โดยปัญญาเห็นถึงความสิ้นไป ก็จะละฉนสัญญา คือความสำคัญเป็นก้อนได้

๙. ทำวยานุปัสสนาให้เกิดขึ้น โดยปัญญาให้เห็นความเสื่อมสูญ ก็จะละอายุหนะ คือความดิ้นรนชวนขวยลงได้

๑๐. ทำวิปริณามานุปัสสนาให้เกิดขึ้น โดยปัญญาให้เห็นความแปรผันอยู่เนื่อง ๆ ก็จะละชฎสัญญา คือความสำคัญว่ายั่งยืนมั่นคงลงได้

๑๑. ทำอนิมิตตานุปัสสนาให้เกิดขึ้น โดยปัญญาให้เห็นว่าไม่มีนิมิตอยู่เนื่อง ๆ จะละนิมิตตา คือความมีนิมิตได้

๑๒. ทำอัปภินิหิตานุปัสสนาให้เกิดขึ้น โดยปัญญาให้เห็นถึงว่าไม่มีที่ตั้งอยู่เนื่อง ๆ ก็จะละปณิธิ คือค้นหาเป็นที่ตั้งได้

๑๓. ทำสุญญตานุปัสสนาให้เกิดขึ้น โดยปัญญาให้เห็นความว่างเปล่าอยู่เนื่อง ๆ ก็จะละอภินิเวสสะ คือความยึดมั่นได้

๑๔. ทำอธิปัญญาธัมมวิปัสสนา คือวิปัสสนาในธรรมปัญญาอันยังให้เกิดขึ้น ก็จะละสารทนานาภินิเวสสะ ความยึดมั่นถือมั่นว่ามีสาระลงได้

๑๕. ทำยาถาญตญาณทัสสนะให้เกิดขึ้น คือปัญญาให้เห็นตามความเป็นจริง ก็จะละสัมโมหะกิณีเวสะ ความยึดถือด้วยความลุ่มหลงลงได้

๑๖. ทำหาที่นวางุปัสสนาให้เกิดขึ้น คือปัญญาให้เห็นโดยความเป็นโทษ ก็สามารถละอาลยาภิณีเวสะ คือความยึดถือด้วยความอาลัยลงได้

๑๗. ทำปฏิสังขานุปัสสนาให้เกิดขึ้น คือปัญญาด้วยการพิจารณาทบทวน ก็จะละอัปปฏิสังขา คือความไม่พิจารณาทบทวนได้

๑๘. ทำวิวิฏฐานุปัสสนาให้เกิดขึ้น โดยปัญญาให้เห็นเนื่อง ๆ ด้วยจิตถอยกลับ จะละสังโยคาภิณีเวสะ ความยึดมั่นด้วยสังโยคได้^{๑๖}

ในการแบ่งแยกออกเป็นหัวข้อได้ถึง ๑๘ ประการหากพิจารณาอย่างถี่ถ้วนก็จะเห็นว่าบางหัวข้อมีความหมายเดียวกันจะต่างก็เพียงพยัญชนะที่ใช้เท่านั้นยกตัวอย่างเช่น อนัตตานุปัสสนา กับ สุธมฺมตานุปัสสนา เป็นต้น โดยรวมก็คล้ายพระอรหันตคัมภีร์ ๘ ประการ หากคลุ่มอยู่ในหลักแห่งศีล สมาธิ และปัญญา และทั้ง ๑๘ ประการแห่งมหาวิปัสสนา ก็อยู่ในหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสำคัญ การปล่อยวางด้วยญาณ คือความรู้เห็นเป็นจริงในธรรมปัญญาโดยยิ่งเพื่อความหลุดพ้นในที่สุด

ประเภทของวิปัสสนานี้ผู้วิจัยได้แยกออกมาเป็น ๒ ประเภทที่ได้กล่าวไว้ในเบื้องต้นแล้ว ในมหาวิปัสสนา ๑๘ นั้น การละนิจจสัญญาเป็นต้นด้วยอนุปัสสนา ๗ มีอนิจจานุปัสสนาเป็นต้นโดยประการใด การรับด้วยประการนั้น ได้กล่าวไว้ใน ภังคานุปัสสนา แต่คำว่า ขยานุปัสสนา หมายถึงญาณของท่านผู้ทำการสลายตัวของความเป็นก้อนออกไป แล้วเห็นความสิ้นไปอย่างนี้ว่า ชื่อว่าไม่เที่ยง โดยความหมายว่าสิ้นไป การชนสัญญา (ความสำคัญว่า เป็นก้อน) ก็มีได้ด้วยญาณนั้น คำว่า “ขยานุปัสสนา” หมายถึงความเป็นผู้เห็นความดับของสังขารทั้งหลายโดยพิจารณาเห็นเองและโดยอนุमान แล้วน้อมจิตไปในนิโรธ กล่าวคือความดับนั้นโดยเฉพาะ^{๑๗} อธิบายขยายความเพื่อให้เข้าใจยิ่งขึ้น สามารถนำไปใช้ในการเรียนการสอน และเป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนาระดับขั้นสูงสุดต่อไปได้

๓.๔ ความสำคัญของวิปัสสนา

วิปัสสนากัมมัฏฐานคือกระบวนการฝึกเพื่อเสริมสร้างสติกำหนดตระลึกรู้อารมณ์ โดยไม่ติดหรือปรุงแต่งไปกับทั้งอารมณ์ใด ไม่ว่าจะเป็สุขหรือทุกข์ จนจิตเกิดปัญญาในการลดละกิเลส ๓ คือ โลภะ โทสะ และโมหะ เกิดขึ้นในตน ย่อมทำร้ายบุรุษผู้มีจิตเลวทราม เหมือนขุยไผ่กำจัดต้นไผ่

^{๑๖} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า, ๑๐๕๔.

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๗๖.

ฉะนั้น ที่ชื่อว่าอันตราย เพราะเป็นอกุศลธรรมที่นอนเนื่องอยู่ในอัตภาพ^{๑๘} ซึ่งสอดคล้องกับการฝึกฝนในระดับจิตสำนึก (จิตรับรู้ทั่วไปในระดับตื่น) เพื่อแก้ไข ปรับเปลี่ยนหรือพัฒนา จิตใต้สำนึก (จิตในระดับลึกที่เก็บสะสมนิสัย หรือพฤติกรรม) ตามหลักจิตวิทยาตะวันตก เพราะวิปัสสนาสามารถนำพาจิตลงสู่เบื้องลึก เพื่อเปิดจิตใต้สำนึก แล้วชำระล้างกิเลส ๓ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดี ในจิตใต้สำนึกทางด้านความคิด คำพูด และการกระทำ เมื่อเจริญวิปัสสนาแล้วจิตเข้าสู่ธรรมอันสูงสุด จิตย่อมเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุผู้นั้นยอมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ รู้ชัดอย่างนี้ว่า ภายของเรานี้คุ้มกันเป็นรูปร่าง ประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ เกิดจากบิดามารดา เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเพ้น มีอันแตกกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา วิญญาณของเราอาศัยและเนื่องอยู่ในกายนี้^{๑๙}

วิปัสสนามีความสำคัญอย่างยิ่งการเจริญวิปัสสนานั้นส่วนมากในชีวิตประจำวันเรานั้นมักพบเจอกับสิ่งรอบข้างที่เราได้กำหนดรู้ทางอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) เมื่ออายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์) มากระทบ ย่อมเกิดการรับรู้ ตัวที่รับรู้นี้เรียกว่า “วิญญาณ” วิญญาณ เป็นปริยไฉยธรรม คือ เป็นสิ่งที่เราควรกำหนดรู้หรือทำความรู้จักมันตามสภาวะของมันเท่านั้น เราไม่มีหน้าที่ที่จะต้องทำอะไรต่อมันอีก เพราะถึงอย่างไร มันก็ทำหน้าที่ของมันอยู่อย่างนั้น สิ่งที่กระทบเรียกว่า “ผัสสะ” ผัสสะ เป็นแหล่งแห่งความรู้ ความรู้ทั้งหมดทุกอย่างทุกประเภทเกิดจากผัสสะ หรือเกิดขึ้นที่ผัสสะ โดยผ่านอายตนะ (แดนรับรู้) ทั้ง ๖ หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ผ่านทวาร (ทางรับรู้) ทั้งหมด คือ จักขุ โสตะ ชานะ ชิวหา กาย มโน หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ ความรู้ที่ได้ทางปัญจทวาร หรือเบญจทวาร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้แก่ ความรู้ขั้นต้นหลายอย่าง คือ ความรู้รูป (สี) เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ^{๒๐} เมื่อเจริญวิปัสสนาแล้วจิตย่อมหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงไม่ช้าไม่เร็วถ้าลงมือปฏิบัติ วิปัสสนาจะไม่เกิดขึ้นกับผู้ที่ไม่มีศรัทธา ไม่มี ความเพียร เกียจคร้าน และมิจฉาภิภูติ ผู้มีที่มีลักษณะอย่างนี้ย่อมทำที่สุดแห่งทุกข์มิได้

ดังนั้น เนื่องจากนิสัยของจิต ที่คอยแต่จะวิ่งไปที่โน่น ที่นี้ได้ฝังลึกมานานแล้ว จิตจึงคอยแต่จะหลบหนีจากความเป็นจริงในปัจจุบันไปสู่อดีตหรืออนาคตที่คาดไม่ถึงอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นจิตที่ไม่สงบ เร่าร้อน และทุกข์ทรมานอยู่เสมอ วิปัสสนาจึงมีความสำคัญกับผู้สนใจ มีศรัทธา มีความเพียร มี

^{๑๘} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕/๒๑.

^{๑๙} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๗๒/๒๐๕.

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๔๖.

สัมมาทิฐิ เชื่อฟังคำแนะนำครูบาอาจารย์ เป็นต้น ขอเพียงให้จิตอยู่กับปัจจุบัน ย่อมสามารถเจริญวิปัสสนาจนได้เข้าสู่ญาณอันสูงตามลำดับได้ ย่อมทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ด้วยเวลาอันไม่ไกลไม่ไกล

๓.๕ วิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมมัตตานัตตสูตร

๓.๕.๑ การกำหนดอารมณ์วิปัสสนาภาวนาในอายตนะ

การเจริญวิปัสสนาในอายตนะทั้ง ๖ เราต้องรู้ตามความเป็นจริงคือ ทั้งอายตนะภายนอก ๖ (อารมณ์) คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) ธรรมารมณ์ (สิ่งที่ใจคิด) และอายตนะภายใน ๖ (อินทรีย์) คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ การยึดติดด้วยความรู้สึกติดใจ หรือ อยากจะหลีกเลี่ยง ในสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อเข้าใจตามความเป็นจริงแล้วก็จะละความยึดติด ในสิ่งเหล่านี้ได้ เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ตัณหา จะไม่เกิดตามมา เข้าสู่ภาวะที่อยู่ดีมีสุขทางจิตใจได้โดยสมบูรณ์ เป็นอิสระไม่ต้องพึ่งอารมณ์เหล่านั้น ดังมีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทว่า

ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ รมเมสุ รมมานุปลสี วิหริติ ฌสุ อชมตติกพาหิเรสุ อายตเนสุ.
กถณจ ปน ภิกขเว ภิกขุ รมเมสุ รมมานุปลสี วิหริติ ฌสุ อชมตติกพาหิเรสุ อายตเนสุ.

ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งคือ พริกสูตรตามรู้ในสภาวะธรรมคืออายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ ว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ ภิกษุตามรู้ในสภาวะธรรมคืออายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่อย่างไร^{๒๑}

พระพุทธองค์ทรงแสดงชั้น ๕ ไว้ในพระสูตรบางสูตร และแสดงอายตนะ ๑๒ ไว้ในบางแห่ง คำว่า อายตนะ แปลว่า ที่อาศัยของจิตและนามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต (เจตสิก) จำแนกออกเป็นอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัส และธรรมารมณ์ (มนัสสัมผัส) จะเห็นได้ว่าอายตนะเหล่านี้เป็นที่ตั้งของจิตและเจตสิก ถ้าไม่มีตาหรือรูป เจ็บที่รู้อารมณ์ผ่านดวงตาก็ปรากฏไม่ได้ อายตนะเหล่านี้อาจจำแนกเป็น ๓ ประเภทตามลักษณะที่ปรากฏดังต่อไปนี้

๑. ธาตุรับ คือ อายตนะภายใน ๕ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่เป็นรูปธรรม
๒. ธาตุกระทบ คือ อายตนะภายนอก ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่ง สัมผัสที่เป็นรูปธรรมพร้อมทั้งธรรมารมณ์ที่เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม

^{๒๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, ตรวจชำระโดย พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ช.๙, M.A., Ph.D.), แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๒๑.

๓. ธาตุรู้ คือ อายตนะที่เป็นนามอันได้แก่ จิตที่รู้อารมณ์ผ่านดวงตา เป็นต้น

การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยอายตนะภายในนั้น ต้องอาศัยองค์ธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา องค์ธรรมที่สำคัญในการเจริญวิปัสสนาภาวนามีอยู่ ๓ ประการ ดังนี้

๑. อาตาปี หมายถึง การมีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่วได้แก่ การตั้งใจทำจริง ๆ

๒. สติมา หมายถึง การมีสติความระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือระลึกได้ก่อนรูปนามจะเกิด

๓. สัมปชาโน หมายถึง การมีสัมปชัญญะ คือมีสติปัญญาเพื่อรู้รูปนามอยู่ทุกขณะคำว่า สัมปชัญญะ มีความหมายคือ ความรู้ตัวความรู้สึกตัว^{๒๒} และโดยมากจะมากับคำว่าสติ ดังพระพุทธวจนะเป็นอนุสาวินว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่ นี้เป็นอนุสาวินของเราสำหรับเธอ ภิกษุทั้งหลาย อย่างไรก็ตามแล้วภิกษุจึงจะชื่อว่าเป็นผู้มีสติ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ เป็นผู้มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติ พึงกำจัดอภิชชาและโทมนัสในโลกอย่างนี้แล ภิกษุจึงจะชื่อว่าเป็นผู้มีสติ ภิกษุทั้งหลายอย่างไรแล้ว ภิกษุจึงจะชื่อว่าเป็นผู้ประกอบด้วยสัมปชัญญะ ธรรม ๒ อย่างมีอุปการะมาก^{๒๓} ธรรม ๒ อย่างมีอุปการะมากเป็นไฉนคือ สติสัมปชัญญะ^{๒๔} สติสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีอุปการะมากคือนำมาซึ่งความเกื้อกูลในกิจการงานทั้งปวงเกื้อกูลในการทำความดีทุกอย่าง

ส่วนคำว่า อาตาปี คือ ความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ยังกิเลสให้เกิดห่างไป จนถึงความพ้นทุกข์ (วิริเยน ทุกขมจเจติ แปลว่า บุคคลล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร)^{๒๕} การเจริญวิปัสสนาจะได้อผลหรือไม่ จะถูกจะผิดอยู่ที่องค์ธรรมทั้ง ๓ นี้เป็นข้อสำคัญ

๓.๕.๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยการกำหนดโดยความเป็นอนัตตา

๓.๕.๒.๑ รูปกระทบจักขุ

คำว่า “จิตเห็น” ในที่นี้ หมายถึง จักขุทวารวิถีทั้งวิถี ซึ่งเริ่มต้นที่อวัยวะขณะสิ้นสุดที่ตทารัมมณะ ทั้งนี้เพราะว่า ในการเจริญวิปัสสนานั้น โยคีไม่สามารถนำเอาจิตตูปบาทแต่ละดวงมา กำหนดหรือพิจารณาแยกเป็นดวง ๆ ได้เลย จึงต้องกำหนดโดยวิถีจิตทั้งวิถี^{๒๖}

^{๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๘๒.

^{๒๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๗๘/๒๙๐.

^{๒๔} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๘๐/๑๒๙.

^{๒๕} ชุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๑๑/๓๖๑, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๔๓/๓๕๓.

^{๒๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา: ฉบับสมบูรณ์, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑๓.

ในขณะที่เห็น ฟังกำหนดว่า “เห็นหนอ” ให้ทันในทุกขณะของการเห็นเลยทีเดียว แม้ในขณะอื่น ๆ ก็ฟังกำหนดโดยทำนองเดียวกันนี้ ในขณะที่ได้ยินเสียง ก็ฟังกำหนดว่า “ได้ยินหนอ” เป็นการกำหนดสภาวะธรรม ๕ ประการ คือ จักขุปสาท รูปอายตนะ จักขุวิญญาณ ผัสสะ และเวทนา โดยมีลักษณะของการกำหนดรู้ดังนี้ คือหากจักขุรูป (จักขุปสาท) ที่มีความใสหมดจดนั้นปรากฏเด่นชัดขึ้นมาโยคีก็จะสามารถเห็นจักขุรูปที่มีความผ่องใส ซึ่งเรียกว่า “จักขุปสาท” เป็นอารมณ์ แล้วในกรณีเดียวกัน หากสภาวะธรรมฝ่ายที่เป็นรูปารมณฺ์ปรากฏชัดกว่า ก็เรียกว่าเป็นการรู้รูป (สีสังวรณะ) ซึ่งเรียกว่า “รูปายตนะ” นั้นเป็นอารมณ์หลักโดยทำนองเดียวกันหากจิตที่รู้ว่าปรากฏชัดกว่าทั้งสอง (จักขุปสาทและรูปายตนะ) ก็เรียกว่าเป็นการรู้ตัวจิตซึ่งเป็นตัวเห็น ซึ่งเรียกว่า “จักขุวิญญาณ” นั้นเป็นอารมณ์หลัก หากการกระทบสัมผัสระหว่างรูปสีสังกับการเห็นปรากฏชัดกว่า ก็เรียกว่าเป็นการกำหนดรู้การเห็นการกระทบสัมผัส ซึ่งเรียกว่า “จักขุสัมผัสสะ” นั้นเป็นอารมณ์หลัก โดยทำนองเดียวกัน หากเห็นรู้แล้วรู้สึกดี เห็นแล้วรู้สึกไม่ดี เห็นแล้วรู้สึกทั้งดีและไม่ดี ก็เรียกเป็นการกำหนดรู้ความรู้สึกจากการเห็นดังกล่าวซึ่งเรียกว่า “จักขุสัมผัสสะชาเวทนา”^{๒๗}

เมื่อรูปกระทบจักขุ (ตา) จักขุสัมผัสเป็นของร้อน^{๒๘} วิญญาณทางจักขุ (ตา) ได้รับความรูปร่างนี้คือรูป กำหนดเห็นหนอจิตมีความสนใจในสิ่งนั้นจึงกำหนดต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะเลิกสนใจ แต่ถ้ากำหนดสภาวะเห็นหนออยู่ แล้วมีความรู้สึกนึกคิดความฟุ้งซ่านเข้ามาแทรก จึงกำหนดคิดหนอหรือฟุ้งซ่านหนอกำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าสภาวะความคิดหรือความฟุ้งซ่านเหล่านั้นจะดับจะดับ ถ้ารู้สึกชอบไม่ชอบ จึงกำหนดชอบหนอหรือไม่ชอบหนอกำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าสภาวะเหล่านั้นจะดับลง ถ้ามีสภาวะหงุดหงิดกระวนกระวาย จึงกำหนดหงุดหงิดหนอหรือกระวนกระวายหนอกำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าสภาวะเหล่านั้นจะดับลง ฯลฯ เป็นต้น กำหนดโดยไม่มี ความอยากให้ดับ แต่กำหนดโดยความเป็นจริงตามสภาวะที่มีอยู่ ให้สภาวะเหล่านั้นดับไปเอง เราแค่กำหนดรู้ตามเท่านั้น จึงรักษาจักขุ นทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุ นทรีย์^{๒๙} จะเห็นได้ว่าจักขุ (ตา) ของเรานั้นไม่สามารถมองหรือจ้องรูปเหล่านั้นได้นานยอมเปลี่ยนแปลงไปดูไปเห็นไปจ้องดูสิ่งอื่นอยู่ตลอด แม้แต่อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดความฟุ้งซ่าน ย่อมเปลี่ยนแปลงไปไม่สามารถบังคับบัญชาได้ อย่าไปยึดมั่นถือมั่นว่ารูป จักขุ (ตา) และความรู้สึกนึกคิดความฟุ้งซ่านนั้นเป็นของเราเขา เพราะมีการดับสลายไป ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเราเขา แต่เป็นอนัตตา

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๔.

^{๒๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓.

^{๒๙} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๓/๗๓.

๓.๕.๒.๒. โสตะกระทบเสียง

เมื่อเสียงกระทบโสตตะ (หู) เป็นของร้อน เสียงทั้งหลายเป็นของร้อน^{๓๐} วิญญาณทางโสตตะ (หู) ได้รับเสียงว่านี่คือเสียง กำหนดเสียงหนอจิตมีความสนใจในสิ่งนั้นจึงกำหนดต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะเลิกสนใจ แต่ถ้ากำหนดสภาวะได้ยินหนออยู่ แล้วมีความรู้สึกนึกคิดความฟุ้งซ่านเข้ามาแทรก จึงกำหนดคิดหนอหรือฟุ้งซ่านหนอกำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าสภาวะความคิดหรือความฟุ้งซ่านเหล่านั้นจะดับ ถ้ารู้สึกชอบไม่ชอบ จึงกำหนดชอบหนอหรือไม่ชอบหนอกำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าสภาวะเหล่านั้นจะดับลง ถ้ามีสภาวะหงุดหงิดกระวนกระวาย จึงกำหนดหงุดหงิดหนอหรือกระวนกระวายหนอกำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าสภาวะเหล่านั้นจะดับลง เป็นต้น กำหนดโดยไม่มีความอยากให้ดับ แต่กำหนดโดยความเป็นจริงตามสภาวะที่มีอยู่ ให้สภาวะเหล่านั้นดับไปเอง เราแค่กำหนดรู้ตามเท่านั้น จะเห็นได้ว่าโสตตะ (หู) ของเรานั้นไม่สามารถได้ยินหรือสัมผัสเสียงเหล่านั้นได้นานยอมเปลี่ยนไปได้ยินเสียงอื่นอยู่ตลอด แม้แต่อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดความฟุ้งซ่าน ย่อมเปลี่ยนแปลงไปไม่สามารถบังคับบัญชาได้ อย่าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเสียง โสตตะ (หู) และความรู้สึกนึกคิดความฟุ้งซ่านนั้นเป็นของเราเขา เพราะมีการดับสลายไป ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเราเขา แต่เป็นอนัตตา

๓.๕.๒.๓. ฆานะกระทบกลิ่น

เมื่อกลิ่นกระทบฆานะ (จมูก) ฆานะ (จมูก) เป็นของร้อน กลิ่นทั้งหลายเป็นของร้อน^{๓๑} วิญญาณทางฆานะ (จมูก) ได้รับกลิ่นว่านี่คือกลิ่น กำหนดได้กลิ่นหนอจิตมีความสนใจในสิ่งนั้นจึงกำหนดต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะเลิกสนใจ แต่ถ้ากำหนดสภาวะเหล่านั้นอยู่ แล้วมีความรู้สึกนึกคิดความฟุ้งซ่านเข้ามา จึงกำหนดคิดหนอหรือฟุ้งซ่านหนอกำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าสภาวะความคิดหรือความฟุ้งซ่านเหล่านั้นจะดับจะดับ ถ้ารู้สึกชอบไม่ชอบ จึงกำหนดชอบหนอหรือไม่ชอบหนอกำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าสภาวะเหล่านั้นจะดับลง ถ้ามีสภาวะหงุดหงิดกระวนกระวาย จึงกำหนดหงุดหงิดหนอหรือกระวนกระวายหนอกำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าสภาวะเหล่านั้นจะดับลง ๆ เป็นต้น กำหนดโดยไม่มีความอยากให้ดับ แต่กำหนดโดยความเป็นจริงตามสภาวะที่มีอยู่ ให้สภาวะเหล่านั้นดับไปเอง เราแค่กำหนดรู้ตามเท่านั้น จะเห็นได้ว่าฆานะ (จมูก) ของเรานั้นไม่สามารถได้กลิ่นเหล่านั้นได้นานยอมเปลี่ยนไปได้กลิ่นอื่นอยู่ตลอด แม้แต่อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดความฟุ้งซ่าน ย่อมเปลี่ยนแปลงไปไม่สามารถบังคับบัญชาได้ อย่าไปยึดมั่นถือมั่นว่ากลิ่น ฆานะ (จมูก) และความรู้สึกนึกคิดความฟุ้งซ่านนั้นเป็นของเราเขา เพราะมีการดับสลายไป ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเราเขา แต่เป็นอนัตตา

^{๓๐} วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๔.

^{๓๑} วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๔.

๓.๕.๒.๔. ชิวหากระทบรส

ชิวหาเป็นอนัตตา เมื่อรสกระทบชิวหา (ลิ้น) ชิวหา (ลิ้น) เป็นของร้อน รสทั้งหลาย เป็นของร้อน^{๓๒} วิญญาณทางชิวหา (ลิ้น) ได้รับรสว่านี่คือรส กำหนดรสหนอ จิตมีความสนใจในสิ่งนั้น จึงกำหนดต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะเลิกสนใจ แต่ถ้าเห็นแล้วมีความรู้สึกนึกคิดความฟุ้งซ่าน จึง กำหนดคิดหนอหรือฟุ้งซ่านหนอกำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าสภาวะความคิดหรือความฟุ้งซ่านเหล่านั้นจะดับจะดับ ถ้ารู้สึกชอบไม่ชอบ จึงกำหนดชอบหนอหรือไม่ชอบหนอกำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าสภาวะ เหล่าเหล่านั้นจะดับลง ถ้ามีสภาวะหงุดหงิดกระวนกระวาย จึงกำหนดหงุดหงิดหนอหรือกระวนกระวาย หนอกำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าสภาวะเหล่านั้นจะดับลง ฯลฯ เป็นต้น กำหนดโดยไม่มี ความอยากให้ดับ แต่กำหนดโดยความเป็นจริงตามสภาวะที่มีอยู่ ให้สภาวะเหล่านั้นดับไปเอง เราแค่กำหนดรู้ตาม เท่านั้น จะเห็นได้ว่าชิวหา (ลิ้น) ของเรานั้นไม่สามารถรับรสเหล่านั้นได้นานย่อมเปลี่ยนไปรับรสอื่นอยู่ ตลอด แม้แต่อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดความฟุ้งซ่าน ย่อมเปลี่ยนแปลงไปไม่สามารถบังคับบัญชาได้ อย่า ไปยึดมั่นถือมั่นว่ารส ชิวหา (ลิ้น) และความรู้สึกนึกคิดความฟุ้งซ่านนั้นเป็นของเราเขา เพราะมีการดับ สลายไป ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเราเขา แต่เป็นอนัตตา

๓.๕.๒.๕. กายกระทบผัสสะ

เมื่อโณภูฏัพพะกระทบกาย กายเป็นของร้อน โณภูฏัพพะ (สิ่งที่กายสัมผัสถูกต้อง) ทั้งหลายเป็นของร้อน^{๓๓} วิญญาณทางกายได้รับโณภูฏัพพะว่านี่คือสิ่งที่มากระทบ ไม่ว่าจะเป็นลม แดด ของแข็ง ของเหลว ของร้อน ของเย็น เป็นต้น มากระทบกาย กำหนดเย็นหนอ สบายหนอ ร้อนหนอ แสบหนอ เหลวหนอ เย็นหนอ หนาวหนอ เป็นต้น จิตมีความสนใจในสิ่งนั้นจึงกำหนดต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะเลิกสนใจ แต่ถ้ากำหนดสภาวะเหล่านั้นอยู่ แล้วมีความรู้สึกนึกคิดความฟุ้งซ่านเข้ามา แทรก จึงกำหนดคิดหนอหรือฟุ้งซ่านหนอกำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าสภาวะความคิดหรือความฟุ้งซ่าน เหล่าเหล่านั้นจะดับจะดับ ถ้ารู้สึกชอบไม่ชอบ จึงกำหนดชอบหนอหรือไม่ชอบหนอกำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าสภาวะเหล่านั้นจะดับลง ถ้ามีสภาวะหงุดหงิดกระวนกระวาย จึงกำหนดหงุดหงิดหนอหรือ กระวนกระวายหนอกำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าสภาวะเหล่านั้นจะดับลง เป็นต้น กำหนดโดยไม่มี ความอยากให้ดับ แต่กำหนดโดยความเป็นจริงตามสภาวะที่มีอยู่ ให้สภาวะเหล่านั้นดับไปเอง เราแค่กำหนด รู้ตามเท่านั้น จะเห็นได้ว่ากายนั้นไม่สามารถสัมผัสสิ่งภายนอกเหล่านั้นได้นานย่อมเปลี่ยนไปสัมผัสสิ่ง อื่นอยู่ตลอด แม้แต่อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดความฟุ้งซ่าน ย่อมเปลี่ยนแปลงไปไม่สามารถบังคับบัญชา

^{๓๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๔.

^{๓๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๔.

ได้ ออย่าไปยึดมั่นถือมั่นว่าผัสสะ ภาย และความรู้สึกนึกคิดความฟุ้งซ่านนั้นเป็นของเราเขา เพราะมีการดับสลายไป ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเราเขา แต่เป็นอนัตตา

๓.๕.๒.๖. มโนกระทบธรรมารมณ

เมื่อธรรมารมณกระทบมโน (จิต) มโน (ใจ) เป็นของร้อน ธรรม (อารมณ์) ทั้งหลาย เป็นของร้อน มโนวิญญาณ (ความรู้ทางใจ) เป็นของร้อน มโนสัมผัส (การกระทบทางใจ) เป็นของร้อน^{๓๔} วิญญาณทางมโนได้รับความรู้สึกว่านี้คือความรู้สึก ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ต่างที่เข้ามาแทรก ในขณะปฏิบัติอยู่นั้น ไม่ว่าจะเป็น รากะ โทสะ โมหะ เป็นต้น กำหนดรากะหนอ โทสะหนอ โมหะหนอ เป็นต้น กำหนดต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าสภาวะเหล่านั้นจะดับลง แต่ถ้ากำหนดสภาวะเหล่านั้นอยู่ แล้วมีความรู้สึกนึกคิดความฟุ้งซ่านมาแทรก จึงกำหนดคิดหนอหรือฟุ้งซ่านหนอ กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าสภาวะความคิดหรือความฟุ้งซ่านเหล่านั้นจะดับ ถ้ารู้สึกชอบไม่ชอบ จึงกำหนดชอบหนอหรือไม่ชอบหนอ กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าสภาวะเหล่านั้นจะดับลง ถ้ามีสภาวะหงุดหงิดกระวนกระวาย จึงกำหนดหงุดหงิดหนอหรือกระวนกระวายหนอ กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าสภาวะเหล่านั้นจะดับลง เป็นต้น กำหนดโดยไม่มีควมอยากให้ดับ แต่กำหนดโดยความเป็นจริงตามสภาวะที่มีอยู่ ให้สภาวะเหล่านั้นดับไปเอง เราแค่กำหนดรู้ตามเท่านั้น จะเห็นได้ว่ามโน (จิต) นั้นไม่สามารถรับรู้อารมณ์เหล่านั้นได้นานยอมเปลี่ยนแปลงไปรับรู้อารมณ์อื่นอยู่ตลอด แม้แต่อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดความฟุ้งซ่านยอมเปลี่ยนแปลงไปไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ออย่าไปยึดมั่นถือมั่นว่าธรรมารมณ มโน (จิต) และความรู้สึกนึกคิดความฟุ้งซ่านนั้นเป็นของเราเขา เพราะมีการดับสลายไป ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเราเขา แต่เป็นอนัตตา

๓.๕.๓ กำหนดอารมณ์วิปัสสนากาวนาโดยไตรลักษณ์

๓.๕.๓.๑ อนิจจัง

เมื่ออายตนะภายนอกเข้ามากกระทบอายตนะภายใน ย่อมเกิดความรู้สึก ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส ภายถูกต้องสัมผัส ใจรู้สึก และมีอาการทุกอย่างที่มากระทบมีทั้งเกิด เพราะภายนอก มีทั้งเกิดเพราะภายใน ภายนอกคือ อายตนะภายนอก มากระทบ ส่วนภายในคือ ความรู้สึกที่ เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นรากะ โทสะ โมหะ เป็นต้น อารมณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นทางตา เห็นรูป เช่น เห็นคน บางครั้งเห็นเป็นตัวคน บางครั้งเห็นเป็นสี ไม่เที่ยง ได้ยินเสียง เสียงบางครั้งได้ยินชัดบ้าง บางครั้งไม่ชัดบ้าง จมูกได้กลิ่น กลิ่นนั้นที่แรกรู้ชัดต่อไปเริ่มจางลงเรื่อย ๆ ลิ้นลิ้มรสที่แรกเข้มข้นพอนาน ๆ เข้าเริ่มจางลง ๆ เรื่อย ๆ ภายถูกต้องสัมผัส เช่นถูกลมพัด บางครั้งรู้สึกเย็นบางครั้งรู้สึกร้อน จิตมีอารมณ์แปรปรวน เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด เช่น มีรากะ รากะเริ่มแรงขึ้นเรื่อย ๆ แล้วลดลง จะเห็น

^{๓๔} วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๔.

ได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ เป็นต้น ทุกอย่างที่กล่าวมาย่อมไม่คงที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ลักษณะแบบนี้เรียกว่า อนิจจัง

๓.๕.๓.๒ ทุกขัง

เมื่ออายตนะภายนอกเข้ามากระทบอายตนะภายใน ย่อมเกิดความรู้สึก ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส ใจรู้สึก และมีอาการทุกอย่างที่กระทบมีทั้งเกิดเพราะภายนอก มีทั้งเกิดเพราะภายใน ภายนอกคือ อายตนะภายนอก กระทบ ส่วนภายในคือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะป็นราคะ โทสะโมหะ เป็นต้น อารมณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นทางตา เห็นรูป เช่น เห็นคน บางครั้งเห็นเป็นตัวคน บางครั้งเห็นเป็นสี สีนั่นดับลง กลายเป็นคน หรือมองนานรู้สึก แสบตาทนอยู่ไม่ได้นาน ได้ยินเสียง สักพักเสียงก็ดับหายไปเกิดเสียงใหม่ขึ้นมาแทนที่ จมูกได้กลิ่น กลิ่นนั้นเกิดแล้วดับ จาง ๆ ลงแล้วดับไป ลิ้นลิ้มรส รสที่แรกเข้มข้นพอนาน ๆ เข้าเริ่มจางลง ๆ เรื่อย ๆ แล้วก็ดับไปไม่มีรส กายถูกต้องสัมผัส เช่น ถูกลมพัด บางครั้งรู้สึกเย็นบางครั้งรู้สึกร้อนอาการเหล่านั้นย่อมดับไปแล้วเกิดใหม่ ใจมีอารมณ์แปรปรวน เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด เช่น ราคะเกิดขึ้นแล้วค่อย ๆ ดับไป โทสะขึ้นมาแทนที่แล้วก็ดับไปทนอยู่ไม่ได้นาน ทุกอย่างที่กล่าวมาย่อมไม่คงที่เปลี่ยนแปลงแล้วดับไปในที่สุดอาการที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้เวลานานลักษณะอย่างนี้เรียกว่า ทุกขัง

๓.๕.๓.๓ อนัตตา

เมื่ออายตนะภายนอกเข้ามากระทบอายตนะภายใน ย่อมเกิดความรู้สึก ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส ใจรู้สึก และมีอาการทุกอย่างที่กระทบมีทั้งเกิดเพราะภายนอก มีทั้งเกิดเพราะภายใน ภายนอกคือ อายตนะภายนอก กระทบ ส่วนภายในคือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะป็นราคะ โทสะโมหะ เป็นต้น อารมณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นทางตา เห็นรูป เช่น เห็นสีน้ำที่ระบายภาพนั้นสีนี้ สักพักสีเริ่มจางลง ๆ แล้วหายไป เรามองดูสิ่งต่าง ๆ ตาก็ไม่สามารถจับภาพนั้นไว้ได้เพราะไม่ใช่ของเรา เขามองนานก็ไม่ได้แสบตาไม่สามารถบังคับไม่ให้แสบได้ ได้ยินเสียง สักพักเสียงก็ดับหายไปเกิดเสียงใหม่ขึ้นมาแทนที่ไม่สามารถบังคับให้เสียงนั้นอยู่ทนถาวรได้ จมูกได้กลิ่น กลิ่นนั้นเกิดแล้วดับ จาง ๆ ลงแล้วดับไปอยากให้กลิ่นนั้นชัดขึ้นก็บังคับไม่ได้ ลิ้นลิ้มรสรสที่แรกเข้มข้นพอนาน ๆ เข้าเริ่มจางลง ๆ เรื่อย ๆ แล้วก็ดับไปไม่มีรสอยากให้รสอย่างนั้นกลับมาก็บังคับไม่ได้ กายถูกต้องสัมผัส เช่น ถูกลมพัด บางครั้งรู้สึกเย็นบางครั้งรู้สึกร้อนอาการเหล่านั้นย่อมดับไปแล้วเกิดใหม่ ไม่สามารถให้อารมณ์ร้อนอยู่คงที่ได้ ใจมีอารมณ์แปรปรวน เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด เช่น ราคะเกิดขึ้นแล้วค่อย ๆ ดับไป โทสะขึ้นมาแทนที่แล้วก็ดับไปทนอยู่ไม่ได้นานอยากให้ดับไปเร็วกว่านี้ก็ไม่ได้ ตามใจเราที่เราปรารถนา ทุกอย่างที่กล่าวมาย่อม บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่มีตัวตน ไม่มีตัวเราเขา ลักษณะอย่างนี้เรียกว่า “อนัตตา” เพราะฉะนั้นควรรู้ในเรื่องนี้ เมื่อรู้แจ้งในเรื่องนี้แล้ว ย่อมรู้หรือริยสัจ ๔ ผู้วิจยจักได้กล่าวต่อไป

๓.๕.๔ กำหนดอารมณ์วิปัสสนาภาวนาโดยอริยสัง ๔

อริยสัง ๔ เป็นหลักคำสอนหนึ่งของพระโคตมพุทธเจ้า แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยบุคคล หรือความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ มีอยู่ ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมทัย นิโรธ และมรรค ดังพระบาลีที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทไว้ว่า

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ ฌเมสุ ฌมมานุปัสสี วิหริติ จตุสุ อริยสจเจสุ. กถณจ ปน ภิกขเว ภิกขเว ภิกขเว ภิกขุ ฌเมสุ ฌมมานุปัสสี วิหริติ จตุสุ อริยาจเจสุ. อิธ ภิกขเว ภิกขุ อิหํ ทุกขนติ ยถาภูตํ ปนาชาติ. อयํ ทุกขสมุทโยติ ยถาภูตํ ปชานาติ. อयํ ทุกขนิโรโธติ ยถาภูตํ วิหริติ. ทุกขนิโรโธติ ยถาภูตํ ปชานาติ. อยํ ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทาติ ยถาภูตํ ปชานาติ.

ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ พิสูจน์ตามรู้ในสภาวะธรรมคืออริยสัง ๔ ว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ ภิกษุตามรู้ในสภาวะธรรมคืออริยสัง ๔ ว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมรู้ตามเป็นจริงว่า นี่คือทุกข์ นี่คือเหตุเกิดของทุกข์ นี่คือความดับทุกข์ นี่คือทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์^{๓๕}

การไม่รู้แจ้งอริยสัง ๔ ย่อมทำให้หนีไม่พ้นอบายภูมิ ย่อมมีแต่ความทุกข์ เพราะฉะนั้น ต้องมีความมีสติอยู่ทุกขณะจิตถึงจะเข้าถึงอริยสัง ๔ ดังที่ปรากฏในคัมภีร์ที่ ฌนิกาย มหาเวคคว่า

จตุณํ อริยสังจານํ อนนุโพธา อปปฏิเวธา เอวมิทํ ที่ชมทธานํ สนธาวิตํ สัสมิตํ มมถเจว ตุมหากถจ.^{๓๖}

เราและท่านต้องท่องเที่ยวเร่ร่อนไปสิ้นทางยาวไกลเพราะมิได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัง ๔ ตัวอย่างคาถาที่กล่าวถึงอริยสัง ๔ ซึ่งอุปติสสะมาณพได้ฟังธรรมจากพระอัสสชิมาแล้ว บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน ดังพระบาลีที่ปรากฏในคัมภีร์ วินยปิฎก มหาเวคค คือ

เย ฌมมา เหตุปปภาวา เตสํ เหตุ ตถาทโต อาห เตสญจ โย นิโรโธ เอววาที มหาสมโณ.^{๓๗}

ธรรมเหล่าใดมีเหตุเป็นแดนเกิด ตถาคตตรัสเหตุของธรรมเหล่านั้น และตัดความดับไปของธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณะทรงมีวาตะเช่นนี้

เมื่อรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแก่อายตนะภายในแล้ว ย่อมรู้สภาวะตามสภาพที่เป็นอยู่ นั้นหมายความว่ารู้อริยสัง ๔ เมื่อรู้อริยสัง ๔ ย่อมเข้าถึงธรรมที่สูงขึ้นตามลำดับญาณของวิปัสสนา

^{๓๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๖๑.

^{๓๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๕/๓๒.

^{๓๗} วิ.มहा. (บาลี) ๑/๔/๕๒.

โดยการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอายตนะภายในจะรู้แจ้งอริยสัจ ๔ อย่างไรนั้น ผู้วิจัยจะได้อธิบาย ขยายความตามลำดับดังต่อไปนี้

๓.๕.๔.๑ ทุกข์

ทุกข์ อายตนะนี้ล้วนเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นการ เติบโต การนั่ง การฉัน นอน ทุกข์ในอริยสัจเป็นสภาวะที่ควรกำหนดรู้ตามความเป็นจริง คือ มีไว้ ให้รู้ ไม่ใช่ยึดติดพอใจด้วยตัณหาและเห็นผิดว่าเป็นตัวตนด้วยทิฏฐิโดยสรุปแล้วคือ อุปาทานชั้น ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ผู้ปฏิบัติธรรมมีหน้าที่กำหนดรู้ทุกข์เพื่อให้เข้าใจ ลักษณะเฉพาะอย่างชัดเจนว่า รูปมีสภาพแปรปรวน เวทนามีสภาพรู้สึก สัญญามีสภาพจำได้หมายรู้ สังขารมีสภาพปรุงแต่ง และวิญญาณมีสภาพรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ และเพื่อให้ยังเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตนของอุปาทานชั้น^{๓๘}

คำว่า ทุกข์ ในความหมายแรก แปลตามศัพท์ว่า “สภาพทนได้ยาก” หมายถึง ทุกขเวทนาทางกายและใจที่ทนด้วยความรู้สึกไม่ดี มีรูปวิเคราะห์ว่า ทุกฺขณ ขมิตฺตพฺพนฺติ ทุกฺขํ (ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก) ตามนัยนี้สำเร็จรูปมาจาก ทฺ ขพหน้า+ขฺม ธาตุ (ขณฺติย=ทน)+กฺวิ ปัจจัยใน กรรมสาธานะ รูปวิเคราะห์ข้างต้นปรากฏในคัมภีร์อรรถกถา^{๓๙}

๑. ตา เห็นมดไต่ตามพื้น ก็กำหนดว่าเห็น ตาไม่สามารถมองนานได้ต้องกำหนดมอง ไปที่อื่นอยู่ตลอด เมื่อกำหนดตามอาการจิตรู้สึกสนใจก็กำหนดเห็นต่อไป เมื่อจิตเลิกสนใจก็กำหนดเห็น จงกรมต่อไป

๒. หู ได้ยินเสียง กำหนดได้ยินอย่างเดียวไม่ต้องไปเจาะจงว่าได้ยินเสียงอะไร เพราะ จะทำให้มีตัวตน กำหนดไปเรื่อยเรื่อย ๆ เสียงนั้นย่อมดับไป หรือจิตเลิกสนใจ นั้นแสดงว่าทนอยู่ไม่ได้ นาน

๓. จมูก เมื่อจมูกได้กลิ่นทุกอย่างที่เข้ามากระทบ ย่อมกำหนดให้รู้เท่าทัน ไม่ว่าจะ เป็นกลิ่นอาหาร กลิ่นหอมของดอกไม้ กลิ่นเหม็นอันไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ เป็นต้น กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่จมูกได้กลิ่น กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ หอมรู้ว่าหอม เหม็นรู้ว่าเหม็น ชอบรู้ว่าชอบ ไม่ชอบรู้ว่าไม่ชอบ เป็นต้น เมื่อกำหนดแบบนี้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง จะเกิดความละเอียดยิ่งขึ้น กลิ่นที่มากกระทบจมูก นั้นทนอยู่ไม่ได้ยาวนานย่อมดับไปในที่สุด

^{๓๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๖๘.

^{๓๙} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๒/๒/๔๑๓.

๔. ลิ้น เมื่อลิ้นได้รับรสอาหารที่อร่อย ย่อมติดใจในรสอาหาร ควรกำหนดรู้รสเท่านั้น ไม่ต้องไปใส่คำว่าเค็ม หวาน หรือเผ็ด ให้ใช้คำกลาง ๆ ใช้คำว่ารส อร่อยรู้ว่าอร่อย ชอบรู้ว่าชอบ ถ้าเป็นอาหารที่ไม่ถูกกับจริต ย่อมเกิดความไม่ชอบ ความเบื่อ ควรกำหนดตามอาการที่เป็นจริง ไม่ชอบรู้ว่าไม่ชอบ เบื่อรู้ว่าเบื่อ อาการเบื่อ อาการชอบไม่ชอบ เป็นอาการของจิตที่รับรู้มาจากรสที่ลิ้นได้สัมผัส เมื่อกำหนดเรื่อย ๆ อาการเหล่านั้นย่อมดับไปทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

๕. กาย เมื่อกายโดนลมพัดหรือว่าแดดเผา ย่อมรู้สึกเย็นรู้สึกร้อน หรือว่าลมพัดมา โดนกายมีทั้งร้อนทั้งเย็น เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังทำอะไรสิ่งหนึ่งอยู่ ให้หยุดทันที สงัดใจมากำหนดตามอาการที่เกิดขึ้น เมื่อกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง อาการเหล่านั้นย่อมดับไป หรือผู้ปฏิบัตินั่งเจริญวิปัสสนาภาวนา เกิดปวดก้น ปวดหลัง เมื่อกำหนดรู้ในอาการปวด จะเห็นอาการปวดอาการนั้นไม่ได้ทนอยู่นาน จิตที่เข้าไปรู้ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง และดับไป

๖. ใจ ในการปฏิบัตินั้น ไม่ว่าจะเป็นการเดิน นั่ง นอน หรือบริโภคอาหารอยู่นั้น อาการที่เกิดขึ้นกับตาหูจมูกลิ้นกาย ย่อมมีใจเป็นผู้รู้ เมื่อกำหนดตามความเป็นจริงอาการเหล่านั้นย่อมดับไป ยังมีสภาวะที่ไม่ได้เกิดขึ้นกับตาหูจมูกลิ้นกาย แต่เกิดขึ้นกับจิตอย่างเดียว เช่น ราคะ โลภะ โทสะ โมหะ ท้อแท้ คิด ฟุ้งซ่าน เป็นต้น อาการเหล่านั้นล้วนเป็นอุปสรรคในการเจริญวิปัสสนา ให้กำหนดรู้ตามสภาวะที่เป็นจริง กำหนดจนกว่าอาการเหล่านั้นจะดับลง

ดังนั้น การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบัน หรือการปฏิบัติธรรมแบบการเจริญวิปัสสนานั้น ทำอย่างไรไม่ให้ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์คือสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ยาวนานย่อมมีความดับ มีความแตกสลายเป็นธรรมดา เป็นสภาพที่บีบบังคับ ไม่สามารถทนอยู่ได้นาน เราควรกำหนดรู้ทุกข์ไม่ให้หนีทุกข์ให้อยู่กับทุกข์ให้ได้ เมื่อตาได้สัมผัสกับรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้สูดดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัส และใจได้นึกคิดต้องระงับใจ ไม่ให้คิดปรุงแต่ง จำได้หมายรู้ในเรื่องทางที่ไม่ดี ไม่ชอบ ไม่ปรารถนา หรือ ความปรารถนาอยากได้สิ่งที่เกินขอบเขตวิสัยของตนที่จะทำได้ แล้วความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นครอบงำจิต ควรกำหนดตามความเป็นจริงอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ย่อมสามารถรู้เหตุของการเกิดทุกข์ได้

๓.๕.๔.๒ สมุทัย

เหตุแห่งทุกข์ เพราะอวิชชา ผู้คนจึงไม่สามารถเห็นความจริงของชีวิต พวกเขาตกอยู่ในเปลวเพลิงแห่งตัณหา ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ความเศร้าโศก ความวิตกกังวล ความกลัว ความผิดหวัง ความผูกพัน ความหลงเพลิดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ ฯลฯ ดังปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทไว้ว่า

กตมถจ ภิกขเว ทุกขสมุทัย อริยสจฺจํ. ยายํ ตณฺหา โปโนภวิกา นนฺทีราศสทคตา ตตรตตฺราภินฺนุทีนึ, เสยฺยถิทํ. กามตณฺหา ภวตณฺหา วิภวตณฺหา.

ภิกษุทั้งหลาย อริยสัง คือ เหตุเกิดของทุกข์เป็นไฉนได้แก่ ความผูกพันที่ก่อให้เกิดภพใหม่ ประกอบด้วยความยินดีพอใจ อันเพลินภพและอารมณ์นั้น ๆ กล่าวคือ ความพอใจในการคุณ (กามตัณหา) ความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพเที่ยง (ภวตัณหา) ความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพขาดสูญ (วิภวตัณหา)

สมุทัยจึงเป็นเหตุเกิดของทุกข์ที่ก่อให้เกิดชั้น ๕ ในภพใหม่ซ้ำแล้วซ้ำเล่าไม่มีที่สิ้นสุด ความเข้าใจสมุทัยนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เหมือนกับการค้นหาสมุฏฐานของโรคแล้วจึงดำเนินการรักษา เหตุเกิดทุกข์ดังกล่าวคือตัณหา มีสภาพอยากได้สิ่งต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการเหมือนความหิวหรือความกระหาย ปัญหาอันมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. ก่อให้เกิดภพใหม่ (โปโนภวีกา)
๒. ประกอบด้วยความยินดีพอใจ (นनुที่ราคสหคตา)
๓. เพลิดเพลินภพและอารมณ์นั้น ๆ (ตตรตตราภินนุที)

ลักษณะข้อแรก คือ การก่อให้เกิดภพใหม่ หมายถึง การก่อให้เกิดภพใหม่ คือ ตัณหาเป็นความพอใจในภพ ย่อมก่อให้เกิดภพใหม่ด้วยแรงกรรม เหมือนรากไม้ที่เป็นมูลเหตุให้เกิดต้นไม้มัน ต้นไม้จะถูกตัดโค่นล้มแล้วก็อาจเกิดใหม่ได้อีกเพราะรากมียังคงอยู่^{๔๐} ดังพุทธบัญญัติในคัมภีร์ ขุททกนิกาย ธรรมปท บทว่า

ยถาปิ มูเล อนุปทเว ทสฺสเห ฉินฺโนปิ รุกฺโข ปุนเรว รุหติ
 เอวมปิ ตณฺหาณฺสุเส อนุหเต นิพฺพตฺตตี ทุกฺขมิตํ ปุนปฺปุนิ^{๔๑}

เมื่อเราปราศจากอันตรายมันคงอยู่ ต้นไม้ที่ถูกตัดแล้วย่อมกลับงอกขึ้นได้ ฉะนั้นเมื่อบุคคลยังถอนเชื้อตัณหาไม่ได้ ทุกข์นี้ย่อมเกิดขึ้นบ่อย ๆ ฉะนั้น

๑. ตาอยากมอง เมื่อมองแล้วเห็นรูปอันน่ารัก รู้สึกพอใจ เห็นรูปอันน่ากลัว ไม่อยากมอง อยากหนีให้พ้น อาการนี้เป็นอาการที่อยากหนีจากความจริง เราต้องอยู่กับความจริงอยู่กับทุกข์ให้ได้

๒. หูได้ยินเสียง รู้สึกชอบไม่ชอบ หลงในเสียงนั้น

๓. จมูก ได้กลิ่นอาหาร รู้สึกชอบไม่ชอบ หลงในกลิ่นนั้น

๔. ลิ้น ได้ลิ้มรส รู้สึกชอบไม่ชอบหลงในรสนั้น

๕. กาย ถูกต้องสัมผัส มีอาการแสบร้อนเย็นเป็นต้น

๖. ใจมีราคะ โลภะ โทสะ โมหะ หงุดหงิด เงา เบื่ออาการเหล่านี้ย่อมเป็นตัณหา

๓ คือ สมุทัยนั่นเอง คือ เหตุทำให้เกิดทุกข์

^{๔๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๘๒.

^{๔๑} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๔.๓๓๘/๖๐.

สมุทัย เป็นความอยากที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ ภาวะชีวิตอย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่ปรารถนาปัญหาชนิดนี้ แสดงออกในรูปที่หยาบ ความรู้สึกเบื่อหน่าย ความเหงา ว้าเหว่ ความเบื่อตนเอง ความซังตัวเอง ความสมเพชตัวเอง ความอยากทำลาย ประกอบด้วยตัณหา ๓ ได้แก่

๑. กามตัณหา ความพอใจในกามคุณ คือ พอดีใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ที่เป็นทั้งภายใน และภายนอก พร้อมด้วยบุคคลสิ่งของที่เนื่องด้วยรูป ฯลฯ ความพอใจดังกล่าวนี้มีอวิชชาประกอบ ทำให้เข้าใจผิดว่าสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นของเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข สิ่งที่เป็นเพียงรูปร่างนามว่าเป็นตัวเรา ของเรา และสิ่งที่ไม่สวยงามว่าสวยงาม เพราะอวิชชาทำหน้าที่ปกปิดสถานะที่แท้จริงของอารมณ์ไว้ เมื่อบุคคลพอใจในสิ่งกามคุณอย่างนี้ ย่อมเกิดความยึดมั่นด้วยอุปาทาน และทำกรรมดีหรือกรรมชั่วเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนต้องการ หลังจากนั้นจึงเกิดชาติ ชรา และมรณะเป็นต้นเวียนไปมาภพแล้วภพเล่า

๒. ภวตัณหา ความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพเที่ยง เป็นความพอใจของผู้ที่มีสัสสตทิฐิ คือ ความเห็นว่าภพเที่ยง เขาต้องการจะมีอยู่คงอยู่ตลอดไป แม้ร่างกายจะสลายไป จักรวาลทั้งหมดจะถูกทำลายตลอดเวลา ก็เห็นว่าวิญญูณหรืออัตมันเป็นกายทิพย์ที่ไม่ขาดสูญ แต่ จะย้ายจากร่างหนึ่งไปเกิดอีกร่างหนึ่งเรื่อยไป เหมือนนกที่บินไปเกาะต้นไม้ใหม่ เมื่อต้นเก่าล้มไป ความยึดมั่นเช่นนี้เป็นที่มาของปรัชญาที่กล่าวว่าอัตมันจะมีอยู่คงอยู่ตลอดไป ชีวิตหลังความตาย เป็นการไปเกิดในสวรรค์อยู่ร่วมกับพระเจ้าเป็นนิรันดร์ด้วยกรรมดี หรือไปเกิดในนรกเป็นนิรันดร์ด้วยกรรมชั่ว หรือเวียนว่ายตายเกิดตลอดไปด้วยแรงกรรม

๓. วิภวตัณหา ความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพขาดสูญ เป็นความพอใจของผู้ที่มีอุจเฉททิฐิ คือ ความเห็นว่าภพขาดสูญ กล่าวคือ ตายแล้วสูญสลายไม่เกิดอีก ความเห็นนี้ปฏิเสธความจริงว่ามีเกิดมีตาย และไม่ยอมรับว่าความทุกข์นั้นต้องเกิดต่อเนื่องไปอีก หากยังมีการปรุงแต่งด้วยกรรมอยู่ ทั้งนี้เพราะกลัวผลของกรรมชั่วที่ทำไว้ในชีวิตนี้ จึงปฏิเสธชีวิตหลังความตาย ความอยากให้ตัวตนพ้นไป ขาดหาย พრაกสูญสิ้นไปเสียจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เมื่อกำหนดรู้อาการเหล่านั้นหรือกำหนดทุกข์ อาการเหล่านั้นดับ แสดงว่าทุกข์ตัวนั้นได้ดับลงแล้ว สมุทัยย่อมไม่มี เพราะเรากำหนดสถานะนั้นอย่างจืดจางต่อเนื่อง จึงไม่สามารถทำให้สมุทัยเกิดขึ้นได้

ในการเจริญวิปัสสนาโดยการกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในอายตนะภายในนั้น ย่อมกำหนดรู้ทุกข์ เมื่อมีทุกข์ย่อมมีเหตุให้เกิดทุกข์นั้นคือสมุทัย เป็นตัณหา ๓ ประการ ดังมีหลักฐานในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทที่กล่าวไว้ว่า

กามะ ตณฺหา กามตณฺหา ปญฺจกามคุณิกราคสฺเสตํ นามิ. ภเว ตณฺหา ภวตณฺหา. ภวตณฺหาเวเสน อุปฺปนฺนสฺส สสฺสตทิกฺกุสิสฺสทคฺคตสฺส รุปารูปภวราคสฺส จ ฉานนิกนฺตียา เจตํ อธิวจนํ. วิภเว ตณฺหา. อุจฺเจททิกฺกุสิสฺสทคฺคตสฺสเสตํ อธิวจนํ.^{๔๒}

ความพอใจในกามคุณ ชื่อว่า กามตัณหา คำนี้เป็นชื่อของราคะที่มีในกามคุณ ๕ ความพอใจในภพ ชื่อว่า ภวตัณหา คำนี้เป็นชื่อของความพอใจที่เกิดขึ้นด้วยความปรารถนาภพ ความพอใจที่ประกอบด้วยสัสสตทิกฺกุสิ ความพอใจในรูปภพ และอรูปรภพ และความพอใจในฉาน [รูปฉานและอรูปรฉาน] ความพอใจในวิภพ ชื่อว่า วิภวตัณหา คำนี้เป็นชื่อของความพอใจที่ประกอบด้วยอุจฺเจททิกฺกุสิ

ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยการกำหนดรู้สภาวะธรรมทางอายตนะภายในนั้น ผู้ปฏิบัติเมื่อรู้จักทุกข์แล้ว ย่อมรู้ในเหตุของการเกิดทุกข์ เมื่อกำหนดรู้ตามสภาพความเป็นจริงสมุทัยย่อมไม่เกิด เพราะเรารู้เท่าทันตัวของสมุทัยจึงจะเห็นความดับไปของสภาวะนั้น ๆ จึงไม่ชื่อว่า “นิโรธ” ซึ่งเป็นชื่อของปัญญาที่เห็นความดับจะกล่าวในข้อต่อไป

๓.๕.๔.๓ นิโรธ

นิโรธ หมายถึง ความดับ นิโรธมีอยู่ ๕ ประการ คือ วิภขมฺภนนิโรธ (ดับด้วยข่มไว้) ตทังคนิโรธ (ดับด้วยองค์นั้น ๆ) สมฺมุจฺเจทนิโรธ (ดับด้วยตัดขาด) ปฏิปัสสัทธินิโรธ (ดับด้วยสงบระงับ) นิสสรณนิโรธ (ดับด้วยสลัดออกได้) กล่าวโดยสภาวะคือพระนิพพานนั่นเอง ดังมีหลักฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาทได้กล่าวถึงความดับทุกข์ไว้ว่า

กตมณฺจ ภิกฺขเว ทุกฺขนิโรธํ อริยสจฺจํ โย ตสฺสาเยว ตณฺหาเย อเสสฺวิราคนิโรธํ จาโค ปฏินิสฺสคฺโค มุตฺติ อนาลโย.

ภิกษุทั้งหลาย ระยะเวลาที่ดับทุกข์เป็นไฉน ได้แก่ ความดับสนิทโดยสิ้นเชิง ความสละ ความปล่อย ความหลุดพ้นและความไม่พัวพันในตัณหานั่น

พระพุทธองค์ทรงแสดงความดับทุกข์ว่าเป็นความดับตัณหาที่เป็นเหตุเกิดของทุกข์ การปฏิบัติธรรมในศาสนา จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อละตัณหาที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ข้อนี้ต่างจากคำสอนของนิกรณนิกายบุตรที่เรียกว่า ลัทธิจารวาก ซึ่งมุ่งสอนในการทำให้ร่างกายอ่อนกำลัง และแตกดับไปด้วยกันบำเพ็ญอิตติกลิมถานุโยค การปฏิบัติดังกล่าวเป็นการแก้ไขในทางปลายเหตุ ไม่ใช่ต้นเหตุอย่างแท้จริง

^{๔๒} ที.ม.อ. (บาลี) ๖/๒/๔๒๕.

ความดับทุกข์มิได้ด้วยความดับตัณหาโดยแท้ ส่วนความดับทุกข์โดยวิธีอื่นจากนี้เป็นเพียงความดับชั่วคราว เหมือนการเปลี่ยนอิริยาบถที่ทำไว้นาน ๆ ด้วยการเรียนรู้ เดิน นั่ง ฯลฯ การบริโภคอาหารในเวลาหิว หรือการบริโภคยาในเวลาเกิดโรค สิ่งเหล่านี้สามารถดับทุกข์ได้เพียงชั่วคราวไม่อาจดับทุกข์ได้ตลอดไป^{๔๓}

เมื่อปฏิบัติตามกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องอยู่ตลอด ปัญญาย่อมเห็นความเกิดดับของรูปนาม เมื่อปัญญากำหนดรู้อุปาทานที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ บ่อย ๆ จนเห็นความเกิดดับบ่อย ๆ เห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปของรูปนาม ตามกฎของพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปัญญาเห็นความเกิดดับ อย่างนี้เรียกว่า “นิโรธ”

๓.๕.๔.๔ มรรค

มรรค แนวทางการปฏิบัติ ตามพระไตรปิฎก องค์สัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ได้สอนไว้ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติย่อมปฏิบัติตามและขอคำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์ผู้ที่ชี้ทางให้ง่ายขึ้นทางปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ เป็นทางที่ปฏิบัติอยู่นี้ จึงเป็นหนทาง ที่นำไป สู่ความพ้นทุกข์ เรียกว่า “มัคคสังจาจะ” มรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือหมดปัญหาต่างๆ โดยสิ้นเชิง พระพุทธเจ้าได้ตรัสในเรื่องทางดำเนินสู่ความดับทุกข์แก่ภิกษุทั้งหลาย ที่มีหลักฐานปรากฏในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน ไว้ว่า

กตมณฺจ ภิกฺขเว ทฺถกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ อยมเว อริโย อฏฺฐจฺกโก มคฺโค เสยฺยถิํ. สมนฺมาทิฏฺฐ สมนฺมาสงฺกปโป สมนฺมาวาจา สมนฺมากมฺมนโต สมนฺมาอาชีโว สมนฺมาวายาโม สมนฺมาสติ สมนฺมาสมาธิ.

ภิกษุทั้งหลาย อริยสังคคือทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์เป็นไฉน ได้แก่ อริยมรรคมืองค์ ๘ นั้นนั่นเอง กล่าวคือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การกล่าวชอบ การกระทำชอบ การเลี้ยงชีพชอบ ความเพียรชอบ ความระลึกชอบ และความตั้งมั่นชอบ^{๔๔}

สัมมาวาจาการกล่าวชอบที่เกิดขึ้นก่อน เพราะผู้ปฏิบัติธรรมได้สมาทานศีลก่อนการปฏิบัติ เพื่อให้ความประพฤติทางกาย วาจาบริสุทธิ์ สวดอริยมรรค ๕ อย่างอื่นเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติสั่งสมอบรมในเวลาเจริญวิปัสสนาภาวนา เมื่อเป็นดังนี้ เขาย่อมได้ชื่อว่าเจริญอริยมรรคมืองค์ ๘ ในการปฏิบัติธรรม ดังพระพุทธดำรัสว่า

^{๔๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๔๐๓.

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑๓.

ยา ตถารูปสส ทิฏฐจ, สาสส โหติ สัมมาทิฏฐิ. ฯเปฯ โย ตถารูปสส สมาธิ, สาสส โหติ สัมมาสมาธิ. ปุพเพว โข ปนสสายํ อริโย อฏฺฐจคิโก มคฺโค ภาวนาปาริปุรี คจฺฉติ.^{๔๕}

ความเห็นอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาทิฏฐิ ความตั้งมั่นอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาสมาธิ หนึ่งกายกรรม วจีกรรม และการเลี้ยงชีพของเขา ย่อมหมดจดอย่างยิ่งก่อน อริยมรรคมีองค์ ๘ ของเขาย่อมถึงความสมบูรณ์แห่งภavana ด้วยประการฉะนี้

มรรคมีองค์ประกอบ ๘ ประการ ได้แก่ (๑) เห็นชอบ (สัมมาทิฏฐิ) คือเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง (๒) ดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) คือ ไม่ลุ่มหลงมัวเมากับความสุขทางกาย ไม่พยายามและไม่คิดทำร้ายผู้อื่น (๓) เจรจาชอบ (สัมมาวาจา) คือ การไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ และไม่พูดเพื่อเจ้า (๔) กระทำชอบ (สัมมากัมมันตะ) คือ ไม่ทำลายชีวิต ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤตินิन्दทางกาม (๕) เลี้ยงชีวิตชอบ (สัมมาอาชีวะ) คือ การทำมาหากินด้วยอาชีพที่สุจริต ไม่คดโกง ไม่หลอกลวง ไม่ทำกิจการในสิ่งที่เป็นผลร้ายต่อคนทั่วไป (๖) พยายามชอบ (สัมมาวายามะ) คือความพยายามที่จะป้องกันมิให้ความชั่วเกิดขึ้น ความพยายามที่จะกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป ความพยายามที่จะสร้างความดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นและความพยายามที่จะรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ตลอดไป (๗) ระลึกชอบ (สัมมาสติ) ความหลงไม่ลืม รู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง (๘) ตั้งจิตมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) คือ การที่สามารถตั้งจิตให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นาน

ดังนั้น การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบัน หรือการปฏิบัติธรรมแบบการเจริญวิปัสสนา นั้น ทำอย่างไรไม่ให้ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์คือสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ยาวนานย่อมมีความดับ มีความแตกสลายเป็นธรรมดา เป็นสภาพที่บังคับ ไม่สามารถทนอยู่ได้นาน เราควรกำหนดรู้ทุกข์ไม่ให้หนีทุกข์ให้อยู่กับทุกข์ให้ได้ เมื่อตาได้สัมผัสกับรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้สูดดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัส และใจได้นึกคิดต้องระวังใจ ไม่ให้คิดปรุงแต่ง จำได้หมายรู้ในเรื่องทางที่ไม่ดี ไม่ชอบ ไม่ปรารถนา หรือ ความปรารถนาอยากได้สิ่งที่เกินขอบเขตวิสัยของคนที่ทำได้ แล้วความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นครอบงำจิต กำหนดตามความเป็นจริงอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ย่อมสามารถรู้แจ้งในการดับทุกข์ได้

๓.๖ ผลแห่งการเจริญวิปัสสนาภavanaในอัมมัตตานัตตสูตร

การเจริญวิปัสสนานั้น ผู้ที่เจริญแล้วย่อมเกิดผลอันสูงสุด ผู้ที่สนใจย่อมมีวิธีปฏิบัติ แต่ไม่ใช่หลักการ คือการเอาจิตเข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ฝ้าดูสภาวะปัจจุบันอารมณ์ อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง ด้วยความเชื่อมั่นใน

^{๔๕} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๔๓๑/๓๗๖.

แนวปฏิบัติ มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยปราศจากการคิดนึกพิจารณาปรุงแต่งหรือเพิ่มเติมสิ่งใด ๆ ลงในทุก ๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้

๓.๖.๑ ผลแห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ผลแห่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการกำจัดกิเลสต้นเหตุ ทัณฐิ ฆาณะให้ออกไปจากขันธสันดาน ประพตีสุจริต กาย วาจา ใจ เพื่อความทุกข์ย่อมเบาบางลง สรรวมอายตนะภายในได้ถูกต้อง มีสติ ไม่ประมาท และโยนิโสมนสิการ รู้เท่าทันอายตนะของตนและคนอื่นรู้เหตุ รู้ปัจจัย รู้สิ่งใดควรละ รู้สิ่งใดควรเจริญ การเกิดปัญญาย่อมละความปรารถนาได้โดยไม่ยากทำให้เกิดสงบสุขในตนเอง เมื่อกำหนดรู้ใจของตนเอง และบุคคลอื่น มีจิตใจที่มั่นคงรู้เท่าทันความจริงไม่เป็นไปตามอารมณ์ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย ใจที่ประกอบคุณธรรมย่อมมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นตอน การปฏิบัติเมื่อถึงขั้นสูงสุด ย่อมทำให้ดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน คือ นิพพานมีสติระลึกรัตนธรรมในความจริงของสิ่งทั้งหลาย โดยเฉพาะความไม่เที่ยง คือ ภาวะที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป เป็นเครื่องเตือนใจของเราให้ระลึกถึงความจริง รู้ทันการเปลี่ยนแปลง เห็นความไม่เที่ยงของสังขาร เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย แล้วนำไปประพตีสุจริต ให้เกิดเป็นปัญญาขึ้น มนุษย์เป็นเหตุปัจจัยหนึ่ง ที่สำคัญให้เกิดเปลี่ยนแปลง ถ้าผู้มีสติปัญญานำเอาความรู้ในความจริงของธรรมชาติไปใช้ให้เป็นประโยชน์ สร้างสรรค์สังคม ประเทศชาติให้มีแต่ความเจริญไม่มีความเสื่อมก็ได้ให้ตั้งอยู่ในธรรมเป็นหลักสำคัญ คือ ความไม่ประมาท

ฉะนั้นการมองอะไรก็จะเป็นอนัตตา มีแต่ความเปลี่ยนแปลง สอนใจของเราว่า อย่าเอาชีวิต และความสุขของเราไปฝากไว้กับสิ่งเหล่านี้ ซึ่งเป็นสิ่งของที่ไม่เที่ยง เป็นทุกขัง อนัตตา เร่งสร้าง ความดีงาม สิ่งทีประเสริฐให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตด้วยการปฏิบัติธรรม ธรรมเท่านั้นที่จะทำให้เข้าถึงสิ่งที่ดีงามมีชีวิตที่ประเสริฐ

แม้สัตว์ดิรัจฉาน เช่น สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก เมื่อเดินไปก็รู้ว่าตัวเดินไปก็จริงอยู่ แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสหมายเอาความรู้เช่นนั้น เพราะความรู้เช่นนั้นความเห็นว่าสัตว์ไม่ได้เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ไม่ได้เป็นกรรมฐานหรือสติปัญญาภาวนา^{๔๖} ส่วนการรู้ของผู้เจริญภาวนาย่อมละความเห็นว่าสัตว์ เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ได้ เป็นทั้งกรรมฐานและเป็นสติปัญญาภาวนา ปริยญา ย่อมเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ที่เจริญภาวนา ปริยญา หมายถึง กำหนดรู้ หรือทำความรู้จัก กลางคือ การทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ โดยครบถ้วนหรือรอบด้าน^{๔๗} แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น

^{๔๖} ที.ม.อ. (บาลี) ๖/๒/๓๗๕.

^{๔๗} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖๒/๖๐.

๑. ญาตปริญา กำหนดรู้ขั้นรู้จัก คือรู้ตามสภาวะลักษณะ ได้แก่ รู้จักจำเพราะตัวของสิ่งนั้นตามสภาวะของมัน ว่า รูปลักษณะสาย เวทนามีลักษณะเสวยอารมณ์ สัญญามีลักษณะกำหนดได้ หมายถึง ดังนี้ เป็นต้น ภูมิแห่งญาตปริญา เริ่มตั้งแต่กำหนดสังขาร จนถึงกำหนดปัจจุย ปริญญานี้ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนด

๒. ตีรณปริญา กำหนดรู้ขั้นพิจารณา คือ รู้ด้วยปัญญาที่อย่างลึกซึ้งไปถึงสามัญลักษณะ ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้นนั้นเป็นไปตามกฎธรรมดาโดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่น เวทนาและสัญญา ไม่เที่ยงมีความแปรปรวนเป็นธรรมดาไม่ใช่ตัวตน ภูมิแห่งตีรณปริญา เริ่มตั้งแต่กลางพิจารณาของสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) ปริญญานี้ ก็คือการตามกำหนดยังจะจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง

๓. ปหานปริญา กำหนดให้รู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติด เป็นอิสระจากสิ่งนั้น ๆ ได้ ไม่เกิดความผูกพันหลงใหล ทำให้วางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง เช่น เมื่อรู้ว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้วก็ละอนิจจสัญญา เป็นต้น ในสิ่งนั้นได้ มีสติกำหนดรู้ชัดตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลางไม่มีความยึดติด ปล่อยวางได้ ภูมิแห่งปหานปริญาแบ่งเป็นขั้นๆ ดังนี้

๑) ตั้งต้นแต่ภังคานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความดับ) ต่อแต่นั้นพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาจะได้

๒) พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญา (สำคัญว่าเป็นสุข) ได้

๓) พิจารณาเห็นโดยความไม่เป็นตัวตน ละอัตตสัญญา (สำคัญว่าเป็นตัวตน) ได้

๔) เปื้อหน่ายความเพลิดเพลิน สාරอภราคะ ดับตัณหา คั้นความยึดถือเสียได้

๓.๖.๒ อานิสงส์แห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาภาวนาโดยอายนะภายในจนอินทรีย์แกร่งกล้าแล้ว ย่อมได้สภาวะญาณที่สูงขึ้นตามลำดับ ย่อมได้รับอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนา ดังนี้^{๔๘}

๑. ตัดความสงสัยที่ว่า ชีวิตนี้คืออะไร การได้เข้าใจเรื่องชีวิตที่ถูกต้องนั้นทำให้เราได้พัฒนาชีวิตของเราให้มีคุณค่ามากที่สุด และเป็นชีวิตที่มีความสุขในโลกนี้

๒. รู้จักควบคุมจิตที่ผิดทาง ให้อุบายที่ถูกต้อง และมีอุบายวิธีที่จะทำจิตให้สงบ มีความสุขที่แท้จริงเกิดขึ้น โดยที่ไม่ต้องหาความสุขจากการใช้เงินซึ่งเป็นความสุขปนกับความทุกข์

^{๔๘} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖๒/๘๙.

๓. เป็นผู้ไม่เห็นแก่ตัว เป็นผู้เสียสละความสุขให้แก่ผู้อื่น เป็นผู้มีพรหมวิหารธรรม คือ เมตตาต่อกัน กรุณาสงสารกัน เห็นสิ่งที่มีชีวิตล้วนแต่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน ทั้งสิ้น

๔. เป็นผู้ไม่ตกต่ำ เพราะมีสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องป้องกันเมื่อจะตายก็ตายด้วยสติ ตายด้วยมหากุศลจิต ไม่เป็นผู้ลงก่อนจะตาย เป็นผู้กำหนดการเกิดชาติหน้าด้วยตนเอง เมื่อไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดา ย่อมจะไม่ไปเกิดในตระกูลต่ำ ไม่เกิดในตระกูลที่เป็นมิจฉาทิฐิ ไม่เกิดเป็นผู้ที่มีอวัยวะขาดตกบกพร่องไม่เกิดเป็นคนพาลคนโง่ และไม่เกิดในประเทศที่ไม่มีพระพุทธศาสนา

๕. ผู้ที่กำลังศึกษาเล่าเรียน ก็จะเป็นผู้มีปัญญา มีความจำเป็นเลิศมีสมาธิในการเล่าเรียน มีความแม่นยำ เมื่อถึงเวลาสอบ ก็มีสติมั่นคง มีปัญญาเกิดขึ้นในขณะเวลาสอบ ทำให้การสอบได้ผลเป็นที่น่าพอใจ

๖. ทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น โรคภัยบางประเภทหายไป เช่น โรคจิต โรคประสาท เป็นต้น และที่เป็นโรคที่เกิดจากกรรม ก็อาจจะบรรเทา หรือหายไปเอง เพราะจิตของผู้เจริญวิปัสสนานั้น จะดีขึ้นสูงขึ้น ก็เป็นปัจจัยให้รูปเปลี่ยนหรือพ้นจากอำนาจของกรรมได้

๗. ชื่อว่ารักษาดน และรักษาผู้อื่น ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงเจริญสติปัญญาด้วยคิดว่าจะรักษาดน และจักรักษาผู้อื่น บุคคลเมื่อรักษาดนชื่อว่ารักษาผู้อื่น เพื่อรักษาผู้อื่นชื่อว่ารักษาดน บุคคลเมื่อรักษาดนชื่อว่ารักษาผู้อื่นเป็นอย่างไร คือ บุคคลเมื่อรักษาดนด้วยการปฏิบัติด้วยการเจริญ ด้วยการทำให้มาก ชื่อว่ารักษาผู้อื่น บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่น ชื่อว่ารักษาดนเป็นอย่างไร คือ บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่นด้วยความอดทน ด้วยความไม่เบียดเบียน ด้วยเมตตา ด้วยความเอ็นดู ชื่อว่า รักษาตน^{๔๙}

๘. ป้องกันไม่ให้กิเลสต่าง ๆ มีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น เกิดขึ้นได้ หรือหากว่าจะมีเกิดขึ้นนั้น ย่อมไม่อาจจะตั้งอยู่ได้นาน เพราะว่าในขณะที่กำลังเจริญสติปัญญาอยู่นั้น ย่อมมีสติสัมปชัญญะ คือการกำหนดรู้อยู่เสมอในขณะที่เห็น ขณะที่ได้ยิน ขณะที่ได้กลิ่น ขณะที่รู้รส ขณะที่ถูกต้อง ขณะที่นึกคิด ฉะนั้น อกุศลจิตจึงไม่ได้มีโอกาสเกิด

๙. ชื่อว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าอย่างสูง ดังพุทธพจน์ว่า อานนทฺ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา ไต่กัตามปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม คือ เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่สมควรแก่มรรค ผลนิพพาน (โลกุตระธรรม ๙) ปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรมอยู่ (คือ เจริญสติปัญญา ๔) ผู้นั้น ชื่อว่าได้สักการะ ได้เคารพ ได้นับถือ ได้บูชาตถาคต ด้วยการบูชาอย่างสูง^{๕๐}

^{๔๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๕/๒๔๒.

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๙๙/๑๔๘.

๑๐. ชื่อว่าได้รักษาพระสัทธรรม ๓ คือ ปรียติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ มิให้เสื่อม พระภัททะได้ถาม พระอานนท์ ดังนี้ว่า ท่านอานนท์ อะไรหนอเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พระสัทธรรมเสื่อม และอะไรเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พระสัทธรรมไม่เสื่อม

พระอานนท์ตอบว่า “จตุณฺโง โข อาวุโส สติปฏิฐานานํ อภาวิตตตา อพหุสีกตตตา สทฺธมฺมปริหานํ โหติ. จตุณฺโง จ โข อาวุโส สติปฏิฐานานํ ภาวิตตตา พหุสีกตตตา สทฺธมฺมอปริหานํ โหติ แปลว่า ผู้มีอายุสติปฏิฐาน ๔ ประการที่บุคคลเจริญไม่ทำให้มากแล้วถ้าจะทำจึงเสื่อมและเพราะสติปฏิฐาน ๔ ประการที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วค่าจัดทำจึงไม่เสื่อม”^{๕๑}

ผู้เจริญวิปัสสนาก็มีฐานจะต้องรู้จักเหตุ รู้จักลักษณะ รู้จักกิจ และรู้จักผลของวิปัสสนา (๑) จิตที่ตั้งมั่นด้วยสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นเหตุของวิปัสสนา (๒) ความรู้ว้าสังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตามความเป็นจริง เป็นลักษณะของวิปัสสนา (๓) ความขจัดความมืดคือโสมพะอิน ปิดบังปัญญา มิให้เห็นตามความเป็นจริงของสังขาร เป็นกิจของวิปัสสนา (๔) ความเห็นจริงส่องสว่างทั่วไป ในความที่สังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าดังดวงประทีปส่องสว่าง อยู่ตลอดเวลา นั้น เป็นผลของวิปัสสนา ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายที่เจริญวิปัสสนาอยู่ ในขณะนี้ ควรทำความเข้าใจคำว่า วิปัสสนา เสียก่อนแยกออกเป็น ๒ ศัพท์คือ วิ ศัพท์หนึ่ง ปัสสนา ศัพท์หนึ่ง คำว่า วิ แปลว่า แฉ่ง คำว่า ปัสสนา แปลว่า การเห็น รวมความว่า วิปัสสนา แปลว่า การเห็นแฉ่งซึ่งรูปนาม ตามความเป็นจริง หมายความว่า การเจริญพระวิปัสสนาก็มีฐานนั้น ผู้เจริญวิปัสสนาก็มีฐาน ต้องทำให้ปัญญารู้แฉ่งซึ่งรูปซึ่งนามว่า รูปเป็นอย่างไร นามเป็นอย่างไร เป็นต้น เพราะเหตุไร จึงจำเป็นที่จะรู้แฉ่งซึ่งรูปนาม เพราะว่า การที่ไม่รู้รูปนาม ทำให้คนเราทั้งหลาย หลงรัก หลงใคร่ หลงอยากได้ หลงชัง หลงติดอยู่ในสมมติบัญญัติ ไม่รู้ปรมาตถ์ เพราะความไม่รู้แฉ่งซึ่งรูปนามนี้เอง จึงทำให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น การรู้รูปนาม ทำให้คนเราหมดตัณหา มานะ ทิฎฐิ สิ้นอาสวะกิเลส ให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ตัดกำลังของวัฏสงสารได้เด็ดขาด ไม่หมุนเวียนต่อไป เหตุนี้ จึงจำเป็นต้องรู้รูปนาม ด้วยความเป็นจริง ทำอย่างไรจึงจะรู้รูปนามด้วยความ เป็นจริง เราต้องสำเนียงอยู่ตลอดเวลาจึงจะสามารถเข้าสู่ความดับทุกข์ได้

๓.๗ สรุปท้ายบท

ในการกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นทางอายตนะ อายตนะภายในมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอกมีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (กาย ถูกต้องสัมผัส) ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดจากใจ) รวม ๑๒ อย่างนี้ มีหน้าที่ต่อกันเป็นคู่ ๆ คือ ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง จมูกคู่กับกลิ่น ลิ้นคู่กับรส กาย

^{๕๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๗๗๕/๒๓๐., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๙/๒๔๗.

คู่กับการสัมผัสถูกต้อง ใจคู่กับอารมณ์ที่เกิดกับใจ เมื่ออายตนะคู่ใดคู่หนึ่ง กระทบกัน จิตก็จะเกิดขึ้น ณ ที่นั่นเอง และจะดับลงไป ณ ที่นั่นทันที จึงเห็นได้ว่า จิตไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน การที่เราเห็นว่าจิตเป็นตัวตนนั้น เพราะว่าการเกิดดับของจิตรวดเร็วมาก การเกิดดับของจิตเป็นสันตติคือ เกิดดับต่อเนื่องไม่ขาดสาย เราจึงไม่มีทางทราบได้ถึงความไม่มีตัวตนของจิต ต่อเมื่อเราทำการกำหนด รูป นาม เป็นอารมณ์ตามระบบวิปัสสนากรรมฐาน ทำการสำรวจสติ สัมผัสสัญญาอย่างมั่นคง จนจิตตั้งมั่นดีแล้ว เราจึงจะรู้เห็นการเกิด ดับของจิต รวมทั้งสภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

การที่จิตเกิดทางอายตนะต่าง ๆ นั้น มักเป็นการทำงานร่วมกันของชั้น ๕ เช่น ตากระทบ รูป เจตสิกต่าง ๆ ก็เกิดตามมาพร้อมกัน คือ เวทนา เสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ สัญญา จำได้ว่ารูปอะไร สังขาร ทำหน้าที่ปรุงแต่ง วิญญาณ รู้ว่ารูปนี้ ดี ไม่ดี หรือ เฉย ๆ กิเลสต่าง ๆ ก็เสติดตามเข้ามาคือ ตีชอบเป็นโลภะ ไม่ดีไม่ชอบเป็นโทสะเฉย ๆ ขาดสติกำหนดเป็นโมหะ อันนี้เองจะบังดาลให้อกุศลกรรมต่าง ๆ เกิดติดตตามมา ความประพฤติชั่วร้ายต่าง ๆ ก็จะเกิด ณ ตรงนี้เอง

การปฏิบัติโดยการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่องทวารทั้ง ๖ เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดต่ออายตนะทั้ง ๖ คู่กันไม่ให้ติดต่อกันได้ โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่า เมื่อตากระทบรูปก็จะเห็นว่า สักแต่ว่าเป็นแค่รูป ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน บุคคล เรา เขา ไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่ง ให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น รูปก็จะดับลงอยู่ ณ ตรงนั่นเอง ไม่ให้ไหลเข้ามาสู่ภายในจิตได้ อกุศลกรรมทั้งหลายก็จะไม่ตามเข้ามา สติ ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นกิเลสไม่ให้เข้ามาทางอายตนะแล้ว ยังแผ่แผ่อยู่ที่รูปกับนาม เมื่อแผ่อยู่ ย่อมจะเห็นความเกิดดับของรูปนามนั้น จักนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของสังขาร และธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตาอย่างแจ่มแจ้ง

การเจริญวิปัสสนา ในการกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดแก่อายตนะภายในเนื่องด้วยอายตนะภายนอกมากระทบจึงทำให้เกิดสภาวะธรรมที่ทำให้เป็นตัณหา เมื่อกำหนดรู้สภาวะตามความเป็นจริง แล้วปัญญาย่อมเห็นความเกิดดับของสภาวะนั้น ๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือที่เรียกว่า “ไตรลักษณ์” เมื่ออายตนะภายนอก มากระทบอายตนะภายในย่อมเกิดสภาวะธรรมตามมาเป็นสภาวะที่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาต้องกำหนดรู้ตามความเป็นจริง

ดังนั้น เมื่อกำหนดสภาวะอย่างจดจ่อต่อเนื่องหมายถึงว่ารู้ทุกข์กำหนดรู้อยู่บ่อย ๆ เนือง ๆ ทำให้ตัวสมุทัยหรือตัวตัณหาไม่สามารถเกิดขึ้นได้ การปฏิบัติตามแนวแบบนี้เรียกว่า “มรรค” มรรคคือหนทางแห่งการดับทุกข์ เมื่อผู้ปฏิบัติสำรวจอินทรีย์ กล่าวคือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้แล้วนั้น อินทรีย์ ๕ คือ สัทอินทรีย์ (อินทรีย์คือศรัทธา) วิริยอินทรีย์ (อินทรีย์คือวิริยะ) สตินอินทรีย์ (อินทรีย์คือสติ) สมาธิอินทรีย์ (อินทรีย์คือสมาธิ) ปัญญาอินทรีย์ (อินทรีย์คือปัญญา) ย่อมมีขึ้น กำหนดรู้สภาวะจนเห็นความเกิดดับของรูปนาม ปัญญาเห็นความเกิดดับเรียกว่า “นิโรธ” การกำหนดรู้ที่ละอารมณ์ให้เป็น

เอกัคคตารมณฺ์ หมายถึง อารมณฺ์ใดอารมณฺ์หนึ่งที่จิตสนใจ ให้กำหนดรู้ กำหนดสภาวะให้ขาดไม่ให้เกิดการสืต่อ หรือให้สันตติขาดก่อน สัตติ คือ การสืต่อของสภาวะ เมื่อกำหนดอย่างนี้ย่อมรู้เห็นการเกิดดับของรูปนาม อย่างแจ่มแจ้ง และจะทำให้เข้าสู่ความดับทุกข์ได้

บทที่ ๔

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมมัตตทานัตตสูตร มีวัตถุประสงค์ ๒ ข้อ คือ (๑) เพื่อศึกษาเนื้อหาและสาระสำคัญในอัมมัตตทานัตตสูตร และ (๒) เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมมัตตทานัตตสูตร โดยศึกษาข้อมูลเนื้อหาในอัมมัตตทานัตตสูตร คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการเรียบเรียงข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้องเนื้อหา ในการบรรยายเชิงคุณภาพเอกสารเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมมัตตทานัตตสูตร ดังนี้

๔.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมมัตตทานัตตสูตร ซึ่งผู้วิจัยจะได้กล่าวเป็นหัวข้อต่อไป ดังนี้

๔.๑.๑ เนื้อหาและสาระสำคัญในอัมมัตตทานัตตสูตร

ในพระสูตรนี้ว่าด้วยเรื่องอายตนะภายในเป็นอนัตตา คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จะเป็นอนัตตาได้นั้นต้องอาศัยวิญญาณเป็นตัวรับรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น เพราะมีอายตนะภายนอกเป็นปัจจัย คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ เป็นตัวที่มาสัมผัสทำให้เกิดสภาวะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เมื่อเราเจริญวิปัสสนาภาวนากำหนดรู้ ย่อมเห็นความจริงที่ปรากฏ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

๔.๑.๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมมัตตทานัตตสูตร

การเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้เห็นความเป็นอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) ของอายตนะภายใน คือ จักขุ โสตะ ชฺฆานะ ชิวหา กาย และมโน ที่โดนกระทบโดยอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ จึงทำให้เกิดผัสสะ เมื่อผู้ปฏิบัติได้กำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จะเห็นว่าสภาวะธรรมมีความเกิดดับอย่างต่อเนื่อง ถ้าเราไม่ได้กำหนดรู้ หรือไม่ได้สังเกต ย่อมไม่รู้ถึงความเกิดดับของสภาวะจิต หรือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในรูปนาม เพราะสภาวะที่เกิดดับต่อกันอย่างรวดเร็วนั้น เรียกว่า “สันตติ” สันตติ คือ การสืบทอด หมายความว่า เป็นการสืบทอดของสภาวะที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลา การที่ผู้ปฏิบัติจะเห็นความเกิดดับเหล่านั้นได้ชัดเจน ต้องกำหนดรู้สภาวะที่กระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตามความเป็นจริงรู้ถึงการขาดของสันตติ อย่างเช่น การเดิน ตอนอย่าง

เท่าลงถึงพื้น เมื่อเท่าถึงพื้นแล้วให้กำหนดรู้สภาวะตัวนั้นให้สันตติขาดเสียก่อนถึงจะก้าวทำต่อไปได้ หรือตอนบริโภคอาหาร การเคี้ยวแต่ละครั้งให้รู้ถึงอาการขาดของอาหารแต่ละครั้งก่อนถึงจะเคี้ยวครั้งต่อไปได้ กำหนดรู้แบบนี้ เป็นต้น จึงจะเห็นการเกิดดับ ไม่สามารถบังคับบัญชาสภาวะธรรมนั้นได้ แล้วจะรู้แจ้งว่าสภาวะเหล่านั้นไม่ใช่ตัวเรา ของเรา เรียกว่า “ความเป็นอนัตตา” ความเป็นอนัตตานั้นย่อมเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา สังเกตง่าย ๆ ว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วดับไปนั้น ล้วนเป็นอดีตไม่สามารถหวนกลับคืนมาได้ เช่น ร่างกายคนเรา คำพูด สภาวะธรรมของการเดิน นั่ง นอน และบริโภคอาหาร เป็นต้น ย่อมมีความเกิดขึ้นตั้งอยู่สุดท้ายดับสลายไป หมายความว่า เราไม่สามารถบังคับบัญชาได้ นั่นเอง

ในการศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมมัตตทานตสูตรนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในพระสูตรนี้ที่มีผลการเจริญวิปัสสนาภาวนา มีอยู่ ๒ หลักธรรม ดังนี้

๑. ผลการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยไตรลักษณ์ในอัมมัตตทานตสูตร คือการเห็นรูปแต่ละรูปตกอยู่ใต้ไตรลักษณ์ เห็นนามแต่ละนามตกอยู่ใต้ไตรลักษณ์ เพราะฉะนั้นเราต้องแยกให้ได้ก่อน ถ้าเรามาดูแล้วมาบอกว่านี่ไม่ใช่ตัวเรา อย่างไรก็ตามใจย่อมไม่เชื่อ นี่เราแท้ ๆ เลย แต่ถ้าเรามาดูทีละส่วน จะไม่เป็นเราแล้ว อายตนะภายใน มีตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อตาเห็นรูป วิญญาณทางจักขุย่อมรับรู้ว่าเป็นรูป เมื่อเห็นคนถ้าเรากำหนดรู้เห็นสักว่าเห็น รูปคนที่เราเห็นก็จะกลายเป็นสีไม่มีตัวตน สที่ เราเห็นย่อมเปลี่ยนไปไม่คงที่ และดับไปในที่สุดหรือจิตที่สนใจในสิ่งที่เห็น เกิดอาการชอบ ไม่ชอบ ย่อมดับไปที่ละอารมณ์ หูได้ยินเสียงกำหนดรู้ว่าได้ยินได้ยินสักว่าได้ยินไม่ต้องไปประจบว่านั่นคือเสียงอะไร จมูกได้กลิ่นสักว่าได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรสสักว่ารู้รส กายได้ถูกต้องสัมผัสสักว่ารู้อาการนั้น รู้สักว่ารู้ ใจรู้อารมณ์ที่เข้ามาแทรก เช่น ราคะ โทสะ โมหะ เหวง เศร้า และดีใจ เป็นต้น สักว่ารู้อารมณ์นั้น ในการกำหนดรู้นั้นให้กำหนดรู้อย่างตาที่เห็นรูปในตัวอย่างแรกเพราะจะกำหนดเป็นแนวเดียวกัน เมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญวิปัสสนาภาวนาแล้ว ย่อมเห็นอาการเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป และปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จนอินทรีย์แก่กล้า เกิดญาณระดับสูงขึ้นไปเรื่อย ๆ ย่อมเห็นสภาวะที่ดับรูปดับนาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ลักษณะอย่างนี้จึงได้ชื่อว่า “ไตรลักษณ์”

๒. ผลการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยอริยสัจ ๔ ในอัมมัตตทานตสูตร คือต้องปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จึงจะเห็นแจ้งในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ปัญญาเป็นสิ่งที่เกิดกับจิตแล้วจะทำให้จิตสว่าง ผ่องใส ไม่มีมัวหมองด้วยกิเลสเพราะความไม่รู้ในความเป็นจริงของโลกและชีวิต วิปัสสนาปัญญาเป็นปัญญาที่เกิดจากการเห็นพิเศษ คือ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นการเห็นในสิ่งที่ไม่สามารถเห็นได้ด้วยปัญญาธรรมดา เป็นปัญญาเกิดจากการทำ ไม่ใช่เกิดจากการคิดหรือการอ่าน ปัญญาเห็นทุกข์ได้เมื่อเห็นจะไม่พบและเมื่อพบจะไม่เห็นสำหรับผู้ฝึกวิปัสสนาแล้ว ทุกข์มีไว้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็นทุกข์ พระพุทธศาสนาสอนให้เห็นทุกข์และฝึกตนให้พ้นทุกข์ ตามหลักอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค (มรรค ๘ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

สัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ) หรือมีความเห็น ความคิด คำพูด การกระทำ อาชีพ ความเพียร สติ สมาธิ ที่ถูกต้องดีงาม

การเกิด แก่ เจ็บ และตายล้วนเป็นทุกข์ ความเศร้าโศก ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ความวิตกกังวล ความกลัวและความผิดหวังล้วนเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากของที่รักก็เป็นทุกข์ อิจฉาก็เป็นทุกข์ ความอยาก ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เคยทำก็เป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาภาวนาโดยอายตนะภายใน เมื่อกำหนดรู้สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นทาง ตาหู จมูก ลิ้น กาย และใจแล้วนั้น ย่อมเห็นความทนอยู่ในสภาพเดิมของสภาวะนั้นไม่ได้นาน สักพักย่อมมีการเกิดดับ ๆ อยู่ตลอดเวลา เมื่อปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ย่อมเห็นความทุกข์ได้ชัดเจน แล้วจะเข้าใจความทุกข์จะสามารถอยู่กับทุกข์ได้ ส่วนสมุทัยเหตุแห่งทุกข์ เพราะอวิชชา ผู้คนจึงไม่สามารถเห็นความจริงของชีวิต พวกเขาตกอยู่ในเปลวเพลิงแห่งตัณหา (ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา) ความโกรธ ความอิจฉา ความเศร้าโศก ความวิตกกังวล ความกลัว และความผิดหวัง ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาโดยอายตนะภายใน เมื่อกำหนดรู้สภาวะอารมณ์อย่างจดจ่อต่อเนื่องกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นทาง ตาหู จมูก ลิ้น กาย และใจแล้วนั้น สมุทัยย่อมไม่เกิด เพราะรู้ก่อนที่ตัวสมุทัยจะเกิด กล่าวคือเมื่อผู้เจริญวิปัสสนากำหนดตามความเป็นจริงอย่างจดจ่อต่อเนื่องแล้วปัญญาจะรู้ในขณะที่ยังสภาวะที่กำลังจะก่อตัวเป็นสมุทัย จึงทำให้ตัวสมุทัยนี้ไม่สามารถเกิดได้ ดังมีคำพูดที่ครูบาอาจารย์ได้กล่าวไว้ว่า “ทุกข์มีไว้ให้กำหนด สมุทัยมีไว้ให้ละ เมื่อรู้แล้วให้ละ” นิโรธ ความดับทุกข์ การเข้าใจความจริงของชีวิตนำไปสู่การดับความเศร้า โศกทั้งหมด อันยังให้เกิดความสงบ และความเบิกบาน ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาผู้ปฏิบัติได้กำหนดรู้สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นทาง ตาหู จมูก ลิ้น กาย และใจแล้วนั้น เมื่อกำหนดรู้ทุกข์จนทำให้สมุทัยไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ปัญญาจะเห็นอาการเกิดดับของสภาวะนั้น ๆ ปัญญาที่เห็นอาการดับของสภาวะนั้นเรียกว่า “นิโรธ” เพราะนิโรธ หมายถึง ความดับ หรือถึงสภาวะที่เป็นพระนิพพานและ มรรค หนทางนำไปสู่ความดับทุกข์ อันได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาผู้ปฏิบัติได้กำหนดรู้สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นทาง ตาหู จมูก ลิ้น กาย และใจแล้วนั้น ผู้ปฏิบัติเมื่อปฏิบัติจนมีญาณที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ จนเห็นการดับของสภาวะที่ดับรูปดับนามได้ เพราะปฏิบัติถูกต้องตามแนวการเจริญวิปัสสนา แนวทางหรือหนทางนี้เรียกว่า “มรรค” ซึ่งได้รับการหล่อเลี้ยงด้วยการดำรงชีวิตอย่างมีสติความมีสตินำไปสู่สมาธิ และปัญญาซึ่งจะปลดปล่อย ให้พ้นจากความทุกข์และความโศกเศร้าทั้งหมดอันจะนำไปสู่ความสันติ และ ความเบิกบาน

ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมมัตตทานัตตสูตร ไม่ว่าจะโดยไตรลักษณ์ หรือโดยอริยสัจ ๔ ก็ตามย่อมสงเคราะห์เข้าหากันได้ เป็นหลักธรรมที่ไม่ต่างกันถ้ากล่าวถึงภาพรวมโดยสภาวะแล้ว ย่อมสามารถเจริญวิปัสสนาภาวนาได้ถึงระดับญาณที่สูงขึ้น จนสามารถเข้าสู่ความดับทุกข์ในที่สุดได้เช่นกัน

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

๔.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ปัจจุบันการสอนเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยอายตนะภายในนี้เป็นนวัตตา ทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีมากมายหลายสำนักซึ่งมีทั้งความแตกต่างหลากหลายทั้งในด้านจุดมุ่งประสงค์และวิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนา เมื่อมีแนวทางปฏิบัติหลากหลายมากขึ้น ก็มีบางแนวทางที่บิดเบือนหรือผิดเพี้ยนไปจากจุดประสงค์ และวิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่เห็นว่าอายตนะภายในเป็นอัตตานี้เป็นสิ่งที่เข้าใจผิดอย่างมาก แท้จริงในพระพุทธศาสนา ซึ่งเกิดจากสาเหตุสำคัญคือการมองข้ามองค์แห่งความรู้ที่แท้จริงจากพระคัมภีร์พระพุทธศาสนา และเกิดการพัฒนาปัญญาอย่างแท้จริงตามแนวที่พระพุทธเจ้าได้วางเอาไว้จึงจะสามารถสอนหรือแนะนำในเรื่องนี้ได้ ทั้งปริยัติ และปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

การเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น ในชีวิตประจำวันของเราได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัส และได้มีความโลภมาก ความโกรธ ความหลงไหลในสิ่งที่ชอบ ฯลฯ อารมณ์พวกนี้เกิดมากมายในชีวิตประจำวันของเรา การที่เราจะนำความรู้ที่ได้ศึกษามาจากงานวิจัยในครั้งนี้นั้น ย่อมเป็นสิ่งที่ทำง่ายสำหรับพระสงฆ์ หรือญาติโยมผู้ที่ไม่เคยมานั่ง หรือเดินจงกรม ฯลฯ แบบวิปัสสนาภาวนา สมมติว่าเราเป็นผู้สอนหรือผู้แนะนำ เราก็ให้พระสงฆ์ หรือญาติโยมหลังจากที่เสร็จภาระกิจการงานแล้ว กำหนดตามท่อยอายตนะภายในได้สัมผัสกับอายตนะภายนอก เช่น ตาเห็นรูป กำหนดว่าเห็นหนอ ๆ เห็นสักว่าเห็นไม่ต้องไปใส่คำว่าเห็นนก เห็นสีแดง อย่างนี้ไม่ต้องใส่ หรือหูได้ยินเสียงให้กำหนดว่าเสียงหนอ ๆ ไม่ต้องไปใส่คำว่า ได้ยินเสียงแมวร้อง นกร้อง อย่างนี้ไม่ต้องใส่ เป็นต้น รู้ที่ละอารมณ์ให้การสืบทอดของอารมณ์นั้นขาดไป แล้วค่อยกำหนดอารมณ์อื่นที่ชัดเจนต่อไป กล่าวคือให้เห็นความเกิดดับของสภาวะจากหายาไปหาละเอียดย ทำอย่างนี้ย่อมทำให้เกิดสภาวะธรรมที่สูงได้ตามลำดับ

๔.๒.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

สารนิพนธ์เรื่อง “ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมตตานัตตสูตร” ผู้วิจัยเห็นว่า มีประเด็นที่น่าสนใจอีกมีอยู่ ๓ ประเด็นด้วยกัน ที่น่าจะนำไปศึกษาวิจัยเพิ่มเติม ดังนี้

๑. ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยอายตนะภายในเป็นนวัตตาตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อกุศลทาสภิกขุ

๒. ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยอายตนะภายในเป็นนวัตตาตามแนวหลวงพ่อกุณยสิงห์

๓. ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยอายตนะภายในเป็นอันดับตามแนวของวิปัสสนา
ยานิกบุคคลในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ . อรรถกถาภาษาไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). วิปัสสนาภูมิ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๘.

พระพุทธโฆษาจารย์. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถระ). แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ. ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D.. อริยวงส์ปฏิบัติ ปฏิบัติอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า. กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

_____ . พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

พุทธทาสภิกขุ. วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ไทยควอลิตี้บุ๊คส์ (2006) จำกัด, ๒๕๕๖.

พระมหาบุญเลิศ อนุตตปญโญ. สูดยอดแห่งวิชา คือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. นนทบุรี: แก้วแสนกราฟฟิคทาวน์, ๒๕๖๑.

พระอาจารย์อัสสภ ปธานกัมมัฏฐานาจริยะ. วิปัสสนาที่ปณีฎีกา. ชลบุรี: พีแอนด์ โฟร์, ๒๕๖๖.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม, ปธ.๙, Ph.D.). ตรวจชำระ. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรธานีไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.

_____ . **วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา : ฉบับสมบูรณ์**. จำรูญ ธรรมดา แปล. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

(๒) วิทยานิพนธ์:

พระมหาประเทือง สิริคุตโต (บุญเลิศ). “ศึกษาการพิจารณาอินทรีย์ ๖ เพื่อให้เกิดปัญญาในการเจริญวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระมหาศักดิ์ศรี อมโร (ศาดวศพล). “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาในนิวาปสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหาประทีป ปทีโป (ครุทสังข์). “ศึกษาพระ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

แม่ชีสำลี สิงหรา. “ศึกษาสมาธิและปัญญาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

แม่ชีญาณิ ฤทธิเดช. “ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อละมานะสังโยชน์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

ภาคผนวก

ภาคผนวก (ก)

พระไตรปิฎกภาษาบาลีพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐

พ.ศ. ๒๕๓๕

สุตตปิฎก สัมมุตตนิกาय

สพายตนวคค

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สรรมาสมพุทฺธสฺส.

๑. สพายตนสัมมุตต

๑. ปจรมปญญาสก

๑. อนิจจวคค

๑. อชฌตฺตานิจฺจสุตฺต

[๑] เหวมฺเม สุตํ :- เอกํ สมยํ ภควา สวาคุณฺณํ วิหริติ เซตวานเ อนาถปฺณํทิกฺกสฺส อาราเม. ทศฺร โข ภควา ภิกฺขุ อามนฺเตสิ “ภิกฺขโว”ติ. “ภานฺเต”ติ เต ภิกฺขุ ภควโต ปจฺจสฺสโตสฺสํ, ภควา เอตทโวจ :

จกฺขุํ ภิกฺขเว อนิจฺจํ, ยถนิจฺจํ ตํ ทกฺขํ, ยํ ทกฺขํ ททนคฺคา, ยทนคฺคา ตํ “เนตํ มม, เนโสหฺมสฺมิ, น เมโส อคฺคา”ติ เหวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญา ย ทฺฐพฺพํ. โสตํ อนิจฺจํ ๖ เป๖ ฆานํ อนิจฺจํ, ยถนิจฺจํ ๖ เป๖ ชิวฺหา อนิจฺจา, ยถนิจฺจํ ตํ ทกฺขํ, ยํ ทกฺขํ ททนคฺคา, ยทนคฺคา ตํ “เนตํ มม, เนโสหฺมสฺมิ, น เมโส อคฺคา”ติ เหวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญา ย ทฺฐพฺพํ. กาโย อนิจฺโจ, ยถนิจฺจํ ๖ เป๖ มโน อนิจฺโจ, ยถนิจฺจํ ตํ ทกฺขํ, ยํ ทกฺขํ ททนคฺคา, ยทนคฺคา ตํ “เนตํ มม, เนโสหฺมสฺมิ, น เมโส อคฺคา”ติ เหวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญา ย ทฺฐพฺพํ. เหวํ ปสฺสํ ภิกฺขเว สฺสวา อริยสวโก จกฺขุสฺมิปฺปี นิพฺพินฺทติ, โสทสฺมิปฺปี นิพฺพินฺทติ, ฆานสฺมิปฺปี นิพฺพินฺทติ, ชิวฺหายปฺปี นิพฺพินฺทติ, กายสฺมิปฺปี นิพฺพินฺทติ,

๒

สยุตนิคาย สฬายตนวคฺค

[๑. สฬายตน

มนสฺมึเป นินฺพิพฺพทฺติ, นินฺพิพฺพทํ วิวชฺชติ, วิวราถา วิมฺจุจฺติ, วิมฺกฺตสฺมึ "วิมฺกฺต" มิตฺติ
ฉาณํ โหติ, "ฉีณา ชาติ, วุสฺสิภํ พุรฺหมฺจฺริยํ, กตํ กฺรณฺธิยํ, นาปรี อิตฺถกฺกฺทายา" ติ
ปชานาตีติ. ปจฺม.

๒. อชฺมตฺตทกฺขสฺสฺต

[๒] จกฺขํ ภิกฺขเว ทกฺขํ, ยํ ทกฺขํ ตทฺนตฺตา, ยทฺนตฺตา ตํ "เนตํ มม, เนโสหฺมสฺมึ, น เมโส อตฺตา" ติ เอวเมตํ ยถากฺกํ สฺมมฺปฺปญฺญา ยทฺจพฺพํ.
โสตํ ทกฺขํ ๖ เปฯ ฉานํ ทกฺขํ ๖ เปฯ ชีวฺหา ทกฺขา ๖ เปฯ กาโย ทกฺโข
๖ เปฯ มโน ทกฺโข, ยํ ทกฺขํ ตทฺนตฺตา, ยทฺนตฺตา ตํ "เนตํ มม, เนโสหฺมสฺมึ,
น เมโส อตฺตา" ติ เอวเมตํ ยถากฺกํ สฺมมฺปฺปญฺญา ยทฺจพฺพํ. เอวํ ปสฺสํ ๖ เปฯ
นาปรี อิตฺถกฺกฺทายาติ ปชานาตีติ. ทฺติยํ.

๓. อชฺมตฺตานตฺตสฺสฺต

[๓] จกฺขํ ภิกฺขเว อนตฺตา, ยทฺนตฺตา ตํ "เนตํ มม, เนโสหฺมสฺมึ, น เมโส
อตฺตา" ติ เอวเมตํ ยถากฺกํ สฺมมฺปฺปญฺญา ยทฺจพฺพํ. โสตํ อนตฺตา ๖ เปฯ ฉานํ
อนตฺตา ๖ เปฯ ชีวฺหา อนตฺตา ๖ เปฯ กาโย อนตฺตา ๖ เปฯ มโน อนตฺตา,
ยทฺนตฺตา ตํ "เนตํ มม, เนโสหฺมสฺมึ, น เมโส อตฺตา" ติ เอวเมตํ ยถากฺกํ
สฺมมฺปฺปญฺญา ยทฺจพฺพํ. เอวํ ปสฺสํ ๖ เปฯ นาปรี อิตฺถกฺกฺทายาติ ปชานาตีติ. ทฺติยํ.

๔. พาหิรานิจฺจสฺสฺต

[๔] รูปา ภิกฺขเว อนิจฺจา, ยทฺนิจฺจํ ตํ ทกฺขํ, ยํ ทกฺขํ ตทฺนตฺตา, ยทฺนตฺตา
ตํ "เนตํ มม, เนโสหฺมสฺมึ, น เมโส อตฺตา" ติ เอวเมตํ ยถากฺกํ สฺมมฺปฺปญฺญา
ยทฺจพฺพํ. สทฺทา ๖ เปฯ คณฺธา ๖ เปฯ วธา ๖ เปฯ โฉฏฺจพฺพา ๖ เปฯ ชฺมฺมา
อนิจฺจา, ยทฺนิจฺจํ ตํ ทกฺขํ, ยํ ทกฺขํ ตทฺนตฺตา, ยทฺนตฺตา ตํ "เนตํ มม,
เนโสหฺมสฺมึ, น เมโส อตฺตา" ติ เอวเมตํ ยถากฺกํ สฺมมฺปฺปญฺญา ยทฺจพฺพํ. เอวํ
ปสฺสํ ภิกฺขเว สฺสฺวา อริยสฺวาโก รูเปสฺสึ นินฺพิพฺพทฺติ ๖ เปฯ ชฺมฺเมสฺสึ นินฺพิพฺพ

ภาคผนวก (ข)

พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๓๙.

พระสุตตันตปิฎก

สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค

ขอนอบน้อมพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

๑. สฬายตนสังยุต

๑. ปฐมปิณณาสก

๑. อนิจจวรรค

หมคว่าด้วยสิ่งที่ไม่เที่ยง

๑. อัชฌัตตานิจจสูตร

ว่าด้วยอายตนะภายในไม่เที่ยง

[๑] ข้าพเจ้า^๑ ได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถ-
ปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลาย
มาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาค
จึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย จักขุ (ตา) ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์
สิ่งนั้นเป็นอนัตตา (ไม่ใช่อัตตา) สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วย
ปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่
อัตตาของเรา’

^๑ ข้าพเจ้า ในตอนเริ่มต้นของพระสุตตันตปิฎกและพระสุตตันตปิฎกอื่น ๆ ในเล่มนี้หมายถึงพระอานนท์

๒ พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค [๑. สฬายตน

โสตะ (หู) ไม่เที่ยง ฯลฯ

ฆานะ (จมูก) ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง ฯลฯ

ชีวหา (ลิ้น) ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’

กายไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง ฯลฯ

มโน (ใจ) ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในโสตะ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในฆานะ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในชีวหา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในกาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในมโน เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัดจิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว^๑ ทำกิจที่ควรทำ^๒ เสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”^๓

อัชฌัตถานิจจสูตรที่ ๑ จบ

^๑ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว หมายถึงกิจแห่งการปฏิบัติเพื่อทำลายอาสวกิเลสจบสิ้นสมบูรณ์ ไม่มีกิจที่จะต้องทำเพื่อตนเอง แต่ยังมีหน้าที่เพื่อผู้อื่นอยู่ ผู้อยู่จบพรหมจรรย์นี้ได้ชื่อว่าอเสขบุคคล (ที.สี.อ. ๑/๒๔๘/๒๐๓)

^๒ กิจที่ควรทำ ในที่นี้หมายถึงกิจในอริยสัจ ๔ คือ การกำหนดรู้ทุกข์ การละเหตุแห่งทุกข์ การทำให้แจ้งซึ่งความดับทุกข์ และการอบรมมรรคมืองค์ ๘ ให้เจริญ (ที.สี.อ. ๑/๒๔๘/๒๐๓)

^๓ ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป หมายถึงไม่มีหน้าที่ในการบำเพ็ญมรรคญาณ เพื่อความหมดสิ้นแห่งกิเลสอีกต่อไป เพราะพระพุทธศาสนาถือว่าการบรรลุหรือตัดผลเป็นจุดหมายสูงสุด (ที.สี.อ. ๑/๒๔๘/๒๐๓)

สังยุต] ๑. ปฐมปัณณาสก ๑. อนิจจวรรค ๓. อัชฌัตตानัตตสูตร ๓

๒. อัชฌัตตทุกขสูตร

ว่าด้วยอายตนะภายในเป็นทุกข์

[๒] “ภิกษุทั้งหลาย จักขุเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อัตตาของเรา’

โสตะเป็นทุกข์ ฯลฯ

ฆานะเป็นทุกข์ ฯลฯ

ชีวหาเป็นทุกข์ ฯลฯ

กายเป็นทุกข์ ฯลฯ

มโนเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อัตตาของเรา’

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ฯลฯ รู้ชัดว่า ... ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”

อัชฌัตตทุกขสูตรที่ ๒ จบ

๓. อัชฌัตตानัตตสูตร

ว่าด้วยอายตนะภายในเป็นอนัตตา

[๓] “ภิกษุทั้งหลาย จักขุเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อัตตาของเรา’

โสตะเป็นอนัตตา ฯลฯ

ฆานะเป็นอนัตตา ฯลฯ

ชีวหาเป็นอนัตตา ฯลฯ

กายเป็นอนัตตา ฯลฯ

๔ พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค [๑. สฬายตน

มโนเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า 'นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา'

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ฯลฯ รู้ชัดว่า ... ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป"

อัธยาศัยคตสูตรที่ ๓ จบ

๔. พาหิรานิจจสูตร

ว่าด้วยอายตนะภายนอกไม่เที่ยง

[๔] "ภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า 'นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา'

สัททะ (เสียง) ฯลฯ

คันธะ (กลิ่น) ฯลฯ

รส ฯลฯ

โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องกาย) ฯลฯ

ธรรมารมณ^๑ ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า 'นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา'

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป ฯลฯ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในธรรมารมณ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัดจิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า 'หลุดพ้นแล้ว' รู้ชัดว่า 'ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป"

พาหิรานิจจสูตรที่ ๔ จบ

^๑ ธรรมารมณ ในที่นี้หมายถึงอารมณ์ที่เกิดกับใจที่เป็นไปในภูมิ ๓ (กามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ และอรูปราวจรภูมิ) (ส.สหา.อ. ๗/๔-๖/๒)

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : พระสมชาย จนทสาโร (ทุ่งมล)
- ว/ด/ป เกิด : วันจันทร์ ที่ ๒ เดือนมีนาคม พุทธศักราช ๒๕๓๕
- สถานที่เกิด : บ้านโพหนอง เลขที่ ๗๓ หมู่ ๓ ตำบลหนองพันทา อำเภอไชพิสัย
จังหวัดบึงกาฬ
- การศึกษาทางโลก:**
- พ.ศ. ๒๕๖๐ : ปริญญาตรีรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย
- การศึกษาทางธรรม:**
- พ.ศ. ๒๕๕๘ : นักรธรรมชั้นเอก วัดสุวรรณาราม จังหวัดบึงกาฬ
- ประสบการณ์การทำงาน:**
- พ.ศ. ๒๕๕๖ : อดีตเลขานุการรองเจ้าคณะอำเภอไชพิสัย ตั้งแต่ พุทธศักราช ๒๕๕๖
พระสอนศีลธรรมในโรงเรียนชุมชนบ้านตูม ตำบลบัวตูม อำเภอไชพิสัย
จังหวัดบึงกาฬ ๓๘๑๗๐
- อุปสมบท** : วันที่ ๘ เดือนเมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๖
- สังกัดวัด** : วัดสุวรรณาราม ตำบลเหล่าทอง อำเภอไชพิสัย จังหวัดบึงกาฬ
พระครูกัลยาณวัตร เจ้าคณะอำเภอไชพิสัย เป็นพระอุปัชฌาย์จารย์
พระมหาธีรพงษ์ วชิรมโน เป็นพระกรรมวาจาจารย์
พระมหาสุรพล จนทวณโณ เป็นพระอนุสาวนาจารย์
- ปีที่เข้าศึกษา** : พุทธศักราช ๒๕๕๙
- ปีที่สำเร็จการศึกษา** : พุทธศักราช ๒๕๖๑
- ที่อยู่ปัจจุบัน** : วัดมหาสวัสดิ์นาคพุฒาราม
ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๑๐
- โทรศัพท์** : ๐๘๕-๖๔๔-๗๘๑๑
- E-mail** : Phrasomchai2335@gmail.com