

บทที่ ๔

ทุกขีในไตรลักษณ์และทุกขีในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

หลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดเผยความจริงที่ธรรมชาติปกปิดซ่อนเร้นอยู่ ตามหลักปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม ซึ่งวิธีการเจริญภาวนานั้น มี ๒ แบบ คือ ๑) สมถภาวนา เพื่อความสงบจากกิเลส ๒) วิปัสสนาภาวนา เพื่อการหลุดพ้นจากกิเลส คือ การดับทุกข์ คำสอนที่ทรงแสดงนี้ เมื่อน้อมนำมาปฏิบัติไม่นานก็จะได้มีดวงตาเห็นธรรม สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลขั้นใดขั้นหนึ่ง เมื่อมีความเพียรต่อไปจะบรรลุพระอรหันต์รู้ชัดว่าชาติจบสิ้นแล้ว กิจที่ควรทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอยู่อย่างนี้ไม่มีแล้ว เป็นผู้พ้นบ่วงแห่งมาร พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง มีปรินิพพานเป็นที่สุดไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายในวัฏสงสารอีกต่อไป การศึกษาครั้งนี้ จึงกำหนดประเด็นการศึกษาทุกขีในไตรลักษณ์และทุกขีในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ไว้ดังนี้

๔.๑ นิยามศัพท์ความหมายวิปัสสนาภาวนา

๔.๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนา

๔.๓ หลักธรรมพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๔.๔ หลักธรรมสำคัญในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๔.๕ ทุกขีในไตรลักษณ์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๔.๖ สรุปทุกขีในไตรลักษณ์

๔.๗ ทุกขีในเบญจขันธ์

๔.๘ การกำหนดทุกขีในไตรลักษณ์และทุกขีในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๔.๙ สรุปท้ายบท

๔.๑ นิยามศัพท์ความหมายวิปัสสนาภาวนา

ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค อรรถกถา และอภิธรรม ธัมมสังคณี อัญญาสาธินี อรรถกถา ได้ให้ความหมายไว้ว่า ปัญญาใด ๆ ย่อมเห็นสังขตธรรมมีขันธเป็นต้น ด้วยอาการต่าง ๆ ที่มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ฉะนั้น ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา

ส่วนภาวนา วิเคราะห์ว่า “ภาเวติ กุสลธมเม อาเสวติ วฑฺฒติ เอตยาติ ภาวนา ฯ” ชื่อว่า ภาวนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นเครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดมี คือ เสพคฺขัน (เคย) ได้แก่งทำกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญแห่งชน^๑

คัมภีร์อรรถกถาให้ความหมายที่พอจะสรุปได้ดังนี้

๑) คัมภีร์อังคตตรนิกาย ทุกนิบาต ให้ความหมายว่า ปัญญาที่กำหนดรู้สังขาร

๒) คัมภีร์อังคตตรนิกาย สัตตกนิบาต ให้ความหมายว่า การใคร่ครวญธรรม หมายถึง การเพ่งพินิจพิจารณาเห็นธรรม โดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา

๓) เอกัคคตาคิจิต และสังขารปริคคหวิปัสสนาญาณ ปัญญาเห็นแจ้งการกำหนดสังขารว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

๔) ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง ที่กำหนดรู้สังขาร คือ ปัญญาอันยิ่ง และ ความเห็นแจ้งในธรรม คือ เบญจขันธ

๕) ปัญญาภิรียาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียดความรู้ อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่าง คือ ปัญญา แสงสว่าง คือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรมสัมมาทิฐิ^๒

๖) วิปัสสนา คือ ความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงมี ๔ อย่าง คือ

๖.๑. อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความเกิด และดับ

๖.๒. กังคานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความสลาย

^๑พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปนโน ป.ธ. ๙), อภิธัมมัตถวิภาวินีแปล, หน้า ๙๘.

^๒ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖.

- ๖.๓. ภาตูปัฏฐานญาณ ญาณอันหยั่งเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว
- ๖.๔. อาทีนวานุสัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นโทษ
- ๖.๕. นิพพิทานุสัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นด้วยความหน่าย
- ๖.๖. มุญจิตุกัมมตาญาณ ญาณอันคำนึงด้วยใคร่จะพ้นไปเสีย
- ๖.๗. ปฏิสังขานุสัสสนาญาณ ญาณตามเห็นการพิจารณาหาทาง
- ๖.๘. สังขารูปেকชาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร
- ๖.๙. สัจจานุโลมิกญาณ หรืออนุโลมญาณ ญาณเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้

อริยสัจ

- ๗) วิปัสสนา คือ อนุสัสสนา ๗ ประการ ประกอบด้วย
 - ๗.๑. อนิจจานุสัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
 - ๗.๒. ทุกขานุสัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์
 - ๗.๓. อนัตตานุสัสสนา พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน
 - ๗.๔. นิพพิทานุสัสสนา พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย
 - ๗.๕. วิราคานุสัสสนา พิจารณาเห็นความคลายกำหนัด
 - ๗.๖. นิโรธานุสัสสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส
 - ๗.๗. ปฏินิสัสคคานุสัสสนา พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส
- ๘) วิปัสสนาญาณ^๓ ความหยั่งรู้ที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาตามลำดับ มี ๑๖ ประการ
 - ๘.๑. นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณกำหนดรู้นาม และรูป
 - ๘.๒. ปัจจยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของนาม และรูป
 - ๘.๓. สัมมสนญาณ ญาณที่กำหนดรู้ด้วยพิจารณาเห็นนาม และรูปโดยไตรลักษณ์
 - ๘.๔. อุทยัพพยานุสัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความเกิด และความดับ
 - ๘.๕. กังคานุสัสสนาญาณ ญาณอันมีความเห็นว่าสังขารทั้งปวงล้วนจะต้องสลาย

ไปหมด

^๓ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ, ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, Ph.D.), อริยวังสปฏิบัติ, หน้า ๘๕.

๘.๖. ภัยทุปฏฐานญาณ ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว เพราะล้วนแต่จะต้องสลายไปไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น

๘.๗. อาทีนวานุปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงเห็นสังขารทั้งปวงนั้นว่าเป็นโทษ

๘.๘. นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงเห็นด้วยความหน่าย

๘.๙. มุญจิตุกัมมตาญาณ ญาณอันคำนึงด้วยใครจะพ้นไปเสีย เมื่อหน่ายสังขารทั้งหลายแล้ว ย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

๘.๑๐. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงพิจารณาหาทาง เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดปล่อยออก

๘.๑๑. สังขารุเพกขาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร ไม่ยินดี ยินร้ายต่อสังขารทั้งหลาย

๘.๑๒. สัจจานุโลมิกญาณ หรืออนุโลมญาณ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลม ได้แก่ การหยั่งรู้ร้อยสัจ

๘.๑๓. โคตรภูญาณ ญาณหยั่งรู้ที่เป็นหัวต่อแห่งการข้ามพ้นจากภาวะปุถุชน เข้าสู่ภาวะอริยบุคคล

๘.๑๔. มัคคญาณในอริยมรรค ความหยั่งรู้ที่ทำให้สำเร็จภาวะอริยบุคคลแต่ละขั้น

๘.๑๕. ผลญาณในอริยผล ความหยั่งรู้ที่เป็นผลสำเร็จของพระอริยบุคคลขั้นนั้นๆ

๘.๑๖. ปัจจเวกขณญาณ ญาณหยั่งรู้ด้วยการพิจารณาทบทวน สำเร็จรู้มรรคผลกิเลสที่ละแล้ว กิเลสที่เหลืออยู่ และนิพพาน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้แสดงความหมายของ วิปัสสนาไว้ว่า คือ การพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าใจชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง^๕ ญาณและวิชาที่กล่าวมาแล้วนี้ เป็นจุดมุ่งสู่วิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงซึ่งยังยืนถาวร ท่านเรียกว่า สมุจเฉตนิโรธ หรือสมุจเฉตวิมุตติแปลว่า ดับกิเลส หรือหลุดพ้นโดยเด็ดขาด^๕

^๕พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๓๔๓.

^๕เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๖-๑๗.

จากการศึกษาพบว่า วิปัสสนาปัญญา หรือวิปัสสนาญาณ คือการที่เห็นแจ้งในรูป-นาม ที่เป็นไปในลักษณะทั้ง ๓ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยความเป็นจริง ที่จะสามารถถือเอา มรรค ผล นิพพานได้ และเป็นหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิต และปัญญาที่สูงสุด

๔.๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนา

สติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีการที่จะทำให้เกิดวิปัสสนาจนเห็นความเกิดขึ้น และความเสื่อมไป ของกาย เวทนา จิต และธรรม ทั้งภายใน และภายนอก และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นหนทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้งหลายหลุดพ้นจาก ความทุกข์ทั้งปวงได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า^๖ ทางสายนี้เป็นทางสาย เดียวเพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อล่วงความโศกเศร้า เพื่อความดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อปัญญาอันยิ่ง เพื่อบรรลุมรรค เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน ทางสายนี้ก็ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ ได้แก่

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และ โทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัด อภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌา และ โทมนัสในโลกได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัด อภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในที่นี้ จักได้เน้นเฉพาะหมวดที่ผู้วิจัย ได้ผ่านการฝึกปฏิบัติในรูปแบบของ ณ สำนักวิปัสสนามหาสิี กรุงย่างกุ้ง ประเทศเมียนมาร์ ตาม หลักสติปัฏฐานดังต่อไปนี้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^๖ดูรายละเอียดใน ที.มหา (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙.

อาศัยกายเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ^๗ หรือการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย^๘ ในพระไตรปิฎกได้แบ่งออกเป็น ๖ หมวด ดังนี้ อานาปานปัพพะ ๑ อิริยาบถปัพพะ ๑ สัมปชัญญปัพพะ ๑ ปฏิกูลมนสิการปัพพะ ๑ ธาตุมนสิการปัพพะ ๑ นวสีวลิกปัพพะ ๑

๑) อิริยาบถปัพพะ หมวดอิริยาบถ

การกำหนดอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน

ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’

เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’

เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’

เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’^๙

เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ

ในอิริยาบถทั้ง ๔ ข้างต้นนี้ เมื่อกายอยู่ในอิริยาบถใดให้มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะที่กายเคลื่อนไหว ประกอบด้วยองค์ธรรม ๓ คือ ความเพียร การมีสติกำหนดรู้ มีสัมปชัญญะได้แก่ปัญญา รู้ตัวขณะกายดำรงอยู่ในอาการนั้น ๆ จึงจะละ และเพิกถอนความสำคัญผิดคิดว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาได้^{๑๐}

ก) การกำหนดอิริยาบถยืน

เมื่อกำหนดสติระลึกอาการยืนก็ให้ใส่ใจกำกับอาการยืนนั้นให้สติรับรู้อาการให้เห็นปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ได้ปรากฏความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาให้ทราบชัดลงไปอย่างนี้ ดังปรากฏยืนยันดังเนื้อที่แสดงไว้ว่า เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’^{๑๑} เมื่อกำหนดรู้อาการยืนก็ให้ใส่ใจใน

^๗อ้างใน พระอินทวังสะเถระ, **ปุจฉาวิสันนา มหาสติปัฏฐานสูตร**, (พระนคร: โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๑), หน้า ๗.

^๘อ้างใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์** (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๙๕.

^๙ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๐}อ้างใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร พิมพ์ที่ บริษัท สหธรรมิก จำกัด ๒๕๔๘), หน้า ๒๙๘.

^{๑๑}ดูรายละเอียด ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

อาการนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้อิริยาบถของการเดินต่อไป อันจะทำให้เกิดความเข้าใจในการเดินตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ดังต่อไปนี้

ข) การกำหนดอิริยาบถเดิน

การกำหนดรู้อาการเดินจงกรมก็เช่นกันควรใส่ใจในขณะที่กำลังกำหนดกำกับความรู้เท่าทัน ในขณะที่รับรู้ความเป็นไปของการเคลื่อนไหวให้ต่อเนื่องสม่ำเสมออย่าให้ขาดตอน จากการมีสติกำหนดรู้ว่า เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’^{๑๒} ในเดินจงกรม การกำหนดรู้อาการเดินจงกรมนี้ยังมีการแสดงรายละเอียดมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติต่อเนื่องในการกำหนดรู้รูป-นามได้อย่างชัดเจน ในปัจจุบันขณะที่กำลังปรากฏอาการจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งของการเดินจงกรม

ในคัมภีร์ฎีกาว่า ขณะเดิน การยก เกิดจากธาตุไฟเป็นหลักธาตุลุ่มคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบาว่าธาตุลุ่ม ตามอาการปรากฏของธาตุไฟ ว่ามีการให้ถึงความอ่อน หรือการพุ่งขึ้นสูง เป็นเครื่องปรากฏ เกิดจากธาตุลุ่มเป็นหลักธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดันตามอาการปรากฏของธาตุลุ่มว่า มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ^{๑๓}

เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืน และเดินที่มีความสัมพันธ์ในระยะเวลาที่กำหนดแล้ว ทำให้การกำหนดรู้อิริยาบถยืน และเดินได้จนเกิดต่อเนื่องนั้นแล้วทำให้วิริยะมีกำลังสม่ำเสมอดีแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่ออิริยาบถนั่งต่อไป

ค) การกำหนดอิริยาบถนั่ง

การกำหนดรู้อาการนั่งถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะหลังจากที่เราเดินจงกรมจนความเพียรในการเดินให้วิริยะสม่ำเสมอดีแล้วทำให้การรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดจากการเดินมีผลต่อการนั่งกำหนดรู้ชัดแจ้งอาการของการกำหนดรู้ก็จะปรากฏความรู้เห็นตามเป็นจริงว่า เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ อยู่ ผู้ปฏิบัติได้อย่างนี้จึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้^{๑๔} คำว่า การนั่ง คือ “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”^{๑๕} เมื่อมีการทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งได้

^{๑๒} ดูรายละเอียด ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

^{๑๓} ดูรายละเอียด ที่.ม.ฎีกา (ไทย) ๑/๓๐๑-๒, ม.ม.ฎีกา (ไทย) ๑/๔๔๖.

^{๑๔} ดูรายละเอียด ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

^{๑๕} อ้างถึง ตั้งสติมุ่งตรงต่อกัมมัฏฐาน (วิสุทธิ. ๑/๒๑๘/๒๙๕), อ้างในเชิงอรรถ (๓).ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

อย่างต่อเนื่องก็ทำให้การปฏิบัติเป็นอย่างไม่ขาดตอนความเกื้อกูลที่จะเกิดต่อการนั่งปฏิบัติก็เป็นเหตุปัจจัยต่อการกำหนดรู้อาการนอนอย่างมีสติรู้เท่าทันต่อไป

ง) การกำหนดอิริยาบถนอน

ในการกำหนดรู้อิริยาบถนอนถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งไม่น้อยกว่าอิริยาบถอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้วเพราะนักปฏิบัติ ย่อมไม่ละเลยจากการกำหนดรู้ในหลักของการปฏิบัติที่กล่าวไว้ว่า ต้องปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งถึงเวลาเข้านอนให้ปฏิบัติอย่างนี้จนเป็นปกติวิสัยของการกำหนดรู้สติตื่นอยู่เสมอว่า เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’^{๑๖} คำว่าการนอน คือ “เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ว่าการนอนอยู่”^{๑๗} หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยแล้วจะหลับไป แน่แน่นอนว่าการกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ยืน เดิน นั่ง และนอน นั้น จะเป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ก็ได้ดังที่พระพุทธองค์ได้แสดงหลักการที่จะทำให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องที่เป็นในอิริยาบถน้อยใหญ่ที่เป็นไปหมวดสัมปชัญญะดังต่อไปนี้

๒) สัมปชัญญูปพะ หมวดสัมปชัญญะ

การกำหนดรู้ในสัมปชัญญะ หรืออิริยาบถย่อยนี้ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจที่เข้าไปประจักษ์ด้วยโยนิโสมนสิการในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่าง ๆ ประกอบด้วยที่รู้เท่าทันว่า การทำความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ และดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังขาริ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การยั้ม การถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนั่งในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ นี้^{๑๘} ด้วยมีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดในอิริยาบถย่อย ทำให้เกิดปัญญา เห็นประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่าง ๆ ละเอียดสมบูรณ์ไปอีก เพิ่มความเข้มข้นของการทำงานของสติในการพิจารณา รูป ส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และนาม คือ จิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ^{๑๙} สัมปชัญญะมี ๔ อย่าง คือ

๒.๑. สาทถกสัมปชัญญะ

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

^{๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๘} ตูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๐๕/๕๕๔.

^{๑๙} ตูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

๒.๒. สัมผัสสัมปชัญญะ

๒.๓. โคจรสัมปชัญญะ

๒.๔. อสัสมโหสัมปชัญญะ

การกำหนดรู้ในอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอิริยาบถย่อมนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้นั้นเกิดความชัดเจนด้วยสติในความจริงที่แสดงออกมาของรูป-นามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งในส่วนเล็กน้อยลงไปตามลำดับของความละเอียดไว้

ดังปรากฏในหลักของการกำหนดรู้อิริยาบถย่อมนี้ว่า ผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไปและถอยกลับในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้ายแลขวา ในการคู้อวัยวะเข้า และเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดังพรรณนามา ฉะนั้น ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”^{๒๐}

จากการที่ใส่ใจกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อมนี้อย่างต่อเนื่องนั้น ทำให้สติสัมปชัญญะเกิดกำลังในการกำหนดรู้อารมณ์ปรมาัตถ์ที่ละเอียดยิ่งขึ้นที่เราเรียกว่าธาตุมนสิการปัพพะ ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาแท้ ๆ ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓) ธาตุมนสิการปัพพะ หมายถึงกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔

ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาธาตุ หรือกรรมฐานที่กำหนดธาตุ ดังข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุตฺตนิพพาน^{๒๑} ว่า “ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกายนี้”

๓.๑. ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน

๓.๒. อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม

๓.๓. เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน

๓.๔. วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหยาบ หรือตึง

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔.

^{๒๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสุตฺตนิพพาน, หน้า ๑๘๗.

ธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้มีความเด่นชัดตามสมควรแก่วัตถุสิ่งของ เช่น ในดิน หรือไม้เป็นต้นมีธาตุดินปรากฏชัด ในน้ำมีธาตุน้ำปรากฏชัด ในไฟมีธาตุไฟปรากฏชัด ในลมมีธาตุลมปรากฏชัด แม้ อวัยวะที่เรียกว่า อากาโร ๓๒ ก็แบ่งตามธาตุได้เป็น ๒ ลักษณะ (รวมได้อากาโร ๓๒ อย่าง)^{๒๒} คือ

๑) ธาตุดิน คือ อากาโร ๒๐ อย่าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกไขกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังพืด ไต ปอด ไขใหญ่ ไขน้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) มันสมอง

๒) ธาตุน้ำ คือ อากาโร ๑๒ อย่าง ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

ส่วนภายในร่างกายยังมีธาตุอีก ๒ ลักษณะ (รวมเป็นอากาโร ๑๐ อย่าง) คือ

๑) ธาตุไฟ คือ ไอออุ่น ไฟทำให้เสื่อมโทรม ไฟเผาผลาญ และไฟที่ย่อยอาหาร (อากาโร ๔)

๒) ธาตุลม คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ (อากาโร ๖)

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้เท่าทันอาการของเวทนาต่าง ๆ ทั้งทางกาย และทางใจ คำว่า “เวทนา” ที่กล่าวในพระสูตรนี้ หมายถึง การเสวยอารมณ์ เวทนามี ๓ อย่าง คือ

๑) สุขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์ หรือเสวยอารมณ์สุขสบาย

๒) ทุกขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์ หรือเสวยอารมณ์ ทุกข์ ไม่สบาย

๓) อทุกขสุขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์ไม่สุขก็ไม่ทุกข์^{๒๓}

ส่วนเวทนาในสติปัฏฐานแบ่งออกเป็น ๙ หมวด ได้แก่ (๑) สุขเวทนา (๒) ทุกขเวทนา (๓) อทุกขมสุขเวทนา (๔) สุขเวทนามีอามิส (๕) ทุกขเวทนามีอามิส (๖) อทุกขมสุขเวทนา มีอามิส (๗) สุขเวทนา มีอามิสไม่มีอามิส (๘) ทุกขเวทนาไม่มีอามิส (๙) อทุกขม สุขเวทนา ไม่มีอามิส โดยวิธีพิจารณาว่า

เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา” เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา” เมื่อเสวยสุข

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๙.

^{๒๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖.

เวหนามีอำมิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวหนามีอำมิส” เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอำมิส ก็รู้ชัดว่า “เรา
 เสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอำมิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอำมิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่มี
 อำมิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอำมิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอำมิส” เมื่อเสวยอ
 ทุกขมสุขเวทนาที่มีอำมิส ก็รู้ชัดว่า “เราเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอำมิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุข
 เวทนาที่ไม่มีอำมิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอำมิส”^{๒๔}

ฉะนั้นการพิจารณาเวทนาในเวทนา กล่าวคือ ต้องสังเกตความเป็นไปของเวทนานั้น ๆ
อันได้แก่ความเกิดขึ้น ความเสื่อม ทั้งความเกิด และความเสื่อมของเวทนา มีอยู่ก็เพียงสักแต่ารู้
เพียงสักแต่ว่าอาศัยเท่านั้น เมื่อมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติตามดู ตามพิจารณาเวทนาอยู่
เช่นนี้ ทำให้ตัณหา มิจฉาทิฎฐิ และอุปาทานในสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนามก็หมด
ไป

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่เวทนาเท่านั้น ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต^{๒๕} การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิต หรือสภาพ และอาการของจิต คือ ให้รู้ชัดว่าจิตของตนขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ เป็นต้น ในพระสูตรบทนี้ได้กล่าวถึง

วิธีการเจริญวิปัสสนาจิตตานุปัสสนา คือให้กำหนดรู้เท่าทันสภาพจิตในภุมิทั้ง ๓ คือ กามาวจรภุมิ รูปาวจรภุมิ อรูปาวจรภุมิ แบ่งเป็น ๑๖ ขั้นดังนี้

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| ๑) จิตมีราคะ | ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” |
| ๒) จิตปราศจากราคะ | ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากราคะ” |
| ๓) จิตมีโทสะ | ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ” |

๒๔ ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

๒๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๕.

- | | |
|-----------------------------|---|
| ๔) จิตปราศจากโทสะ | ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ” |
| ๕) จิตมีโมหะ | ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ” |
| ๖) จิตปราศจากโมหะ | ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ” |
| ๗) จิตหดหู่ | ก็รู้ชัดว่า “จิตหดหู่” |
| ๘) จิตฟุ้งซ่าน | ก็รู้ชัดว่า “จิตฟุ้งซ่าน” |
| ๙) จิตเป็นมหัคคตะ | ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นมหัคคตะ” |
| ๑๐) จิตไม่เป็นมหัคคตะ | ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นมหัคคตะ” |
| ๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ชัดว่า “จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า” |
| ๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า” |
| ๑๓) จิตเป็นสมาธิ | ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นสมาธิ” |
| ๑๔) จิตไม่เป็นสมาธิ | ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นสมาธิ” |
| ๑๕) จิตหลุดพ้นแล้ว | ก็รู้ชัดว่า “จิตหลุดพ้น” |
| ๑๖) จิตไม่หลุดพ้น | ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่หลุดพ้น” ^{๒๖} |

นี่เป็นการพิจารณาเห็นจิตในจิตภายใน การพิจารณาเห็นจิตภายนอก หรือพิจารณาจนกระทั่งเห็นจิตในจิต ทั้งภายใน และจิตภายนอกอยู่

ส่วนการพิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุที่เกิดในจิต แม้กระทั่งพิจารณาเห็นธรรม อันเป็นเหตุที่ดับภายในจิตอยู่ หรือพิจารณาน้อมให้เห็นทั้งธรรมเป็นต้นเหตุแห่งการเกิด ทั้งธรรมเป็นต้นเหตุแห่งการดับในจิตอยู่ หรือว่าการมีสติที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” นั้นก็เพียงพอที่จะอาศัยการเจริญญาณ เจริญสติอยู่เท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิมานะ) และไม่มีการยึดมั่น หรือจะถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลกนี้”

ดังนั้นถ้าแม้ขณะใดที่จิตนั้นเกิดมีราคะขึ้นมาแล้วต้องกำหนด เพราะเมื่อทำการกำหนดอยู่อย่างนั้น จิตที่มีราคะก็จะหายไป แล้วจิตไม่มีราคะก็เกิดขึ้น ให้กำหนดจิตไม่มีราคะนั้นด้วย โดยที่จรรู้อาการอย่างเดียว กระทั่งถ้าจิตมีอารมณ์ที่เป็นโทสะเกิดขึ้นมา พึงทำการกำหนด และในขณะที่เมื่อจิตมีโทสะหายไป ก็พึงทำการกำหนดจิตที่ไม่มีโทสะนั้นต่อไป ถ้าจิตมีโมหะผุดเกิดขึ้นมาพร้อม

^{๒๖}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

กับความที่คิดผิด ๆ เช่น คิดว่า ทุกอย่างเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา ดังนั้นเป็นต้นก็พึงกำหนด และโดยวิธีการอย่างเดียวกัน ถ้าในขณะที่จิตนั้นปรากฏอาการท่องเที่ยวไปในที่ใด ๆ ก็พึงกำหนดรู้ในอาการเช่นนั้น ถ้าจิตมีความเกียจคร้านปรากฏขึ้น ก็พึงกำหนดอาการที่ปรากฏเกิดขึ้นในจิตต่าง ๆ โดยรู้เท่าทันเข้าใจ เพราะเมื่อไรที่สมาธิมีความแก่กล้าขึ้นจะพบว่า จิตทั้งหลายที่ทำการกำหนดนั้นเกิดขึ้น และดับไปไม่ตั้งอยู่แม้สักขณะเดียวเลย

ผู้ปฏิบัติที่รับรู้ว่ามีเพียงอาการฟุ้ง จะรู้สึกว่าการฟุ้งไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่ากำจัดสักกายทิฐิ เพราะรับรู้ว่ามีเพียงอาการฟุ้ง และจิตที่กำหนดรู้อยู่ ไม่มีอัตตาตัวตนใด ๆ หลังจากนั้นเขาย่อมเกิดปัญญารู้แจ้งความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการฟุ้ง และจิตที่กำหนดรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นได้ยังเห็นความไม่เที่ยงของความฟุ้งซ่าน ผู้ที่ยังเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ย่อมปราศจากความยึดมั่นในโลกแห่งอุปาทานขันธ เขาไม่ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อสร้างภพชาติ จึงบรรลุความพ้นทุกข์ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนา^{๒๗}

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๒๘}

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ได้แก่การใช้สติตามกำหนดพิจารณาธัมมารมณ์ ๕ ประเภท คือ นิ वर्ณ ๕ อุปาทานขันธ ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ โดยธรรมทั้งหลายนี้ เป็นธรรมที่ปิดกั้นปัญญาไม่ให้รู้ในความเป็นจริงของสัจธรรมทั้งหลาย แต่เมื่อก้าวโดยย่อแล้ว คือรูป-นาม

๔.๓ หลักธรรมพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อทำลายอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) นั้น ในเวลาปฏิบัติ ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว^{๒๙} แต่ต้องมีธรรมข้ออื่น ๆ ควบคู่ด้วย ธรรมที่ไม่แบ่ง

^{๒๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๗๕.

^{๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๓๘๖/๓๑๖- ๓๑๔.

^{๒๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๓๐.

ถึงไว้ก็ คือ สมภาซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อยในชั้นอ่อน ๆ พอใช้สำหรับการนี้^{๓๐} ส่วนธรรมที่ระบุไว้ด้วย ได้แก่องค์ของวิปัสสนา ๓ ประการ คือ

- ๑) อาตปปี มีความเพียร
- ๒) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ
- ๓) สติมา มีสติ

๑) อาตปปี มีความเพียร คำว่า อาตปปี แปลว่า มีความเพียรเพิกเลศ^{๓๑} คือ มีความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมปชาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำอกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบันได้ชื่อว่าสั่งสมสติสมาธิ และปัญญาให้เพิ่มพูนมากขึ้น

๒) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คำว่า สัมปชาโน แปลว่า มีปัญญาหยั่งเห็น หมายความว่า หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือ เห็นลักษณะเฉพาะตัวของรูป-นาม^{๓๒} และลักษณะทั่วไปของรูป-นาม (ความเป็นไตรลักษณ์)

๓) สติมา มีสติคำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท^{๓๓} การเจริญสติมีประโยชน์ คือ ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเพื่อการพัฒนาปัญญา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ^{๓๔} ระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ ในเรื่องนี้พระสารีบุตรว่า “สารีบุตร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ กลับจากบิณฑบาต ฉันทเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น หวังอยู่ว่า จิตของเราจะไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะยังไม่สิ้นอุปาทานเพียงใด เราจักไม่เพิกถอนจากการทำวิปัสสนาเพียงนั้น”^{๓๕} ดัง

^{๓๐} เรียกว่าวิปัสสนาสมาธิ อยู่ในระดับระหว่างขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) กับอุปปจารสมาธิ (สมาธิที่จวนจะแน่วแน่)

^{๓๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑.

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓.

^{๓๔} ดูรายละเอียดใน อก.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๘๐/๑๒๙.

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๗๓/๒๑๘.

หลักฐานที่ปรากฏใน สาริปุตตสูตรนิกาย^{๓๖} พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไปในแดนบิดาของตนอันเป็นโคจรเกิด ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพวกเธอเที่ยวไปในแดนบิดาของตนอันเป็นโคจร มารก็จักไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ ภิกษุทั้งหลาย แดนบิดาของตนอันเป็นโคจร เป็นอย่างไร คือ สติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันมีอาตปปี สัมปชาโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี่คือ องค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

นอกจากองค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้ง ๓ ประการนี้แล้ว ในปธานียังสูตรได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้บำเพ็ญเพียรไว้ ๕ ประการ^{๓๗} คือ

๑) เป็นผู้ไม่มีศรัทธา เชื่อพระปัญญาเครื่องตรัสรู้ของพระตถาคตว่า พระผู้มีพระภาคเป็นพระอรหันต์ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชา และจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสาวกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค

๒) เป็นผู้มีความพละน้อย มีโรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร

๓) เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา ทำตนให้เปิดเผยตามความเป็นจริงในศาสดา หรือในเพื่อนพรหมจารีผู้รู้ทั้งหลาย

๔) เป็นผู้ปรารภความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิดขึ้นมีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย

๕) เป็นผู้มียปัญญา คือ ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิด และความดับอันเป็นอริยะ ขำระกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

ฉะนั้นการเจริญวิปัสสนาภาวนา หมายถึง การเจริญอบรมปัญญาให้รู้เท่าทันรูป-นามตามเป็นจริง เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่น จึงพ้นไปจากตัณหา และทิฏฐิ ย่อมเป็นผู้ไม่ถูกความทุกข์ครอบงำ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๒๕/๒๑๙.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๙๒ (อง.ปญจก.อ. ๓/๕๓/๒๙)

ต้องใช้องค์คุณ ๓ คือ มีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส มีสติ มีสัมปชัญญะ ในการกำหนดรู้ทางกาย เวทนา จิต และธรรม ที่สำคัญต้องพยายามสร้างฉันทะ ระดมความเพียร คอยเฝ้าจิตไว้ให้มุ่งมั่นเพื่อ ระวังป้องกัน และละเสียซึ่งอกุศล เพียรเจริญ และรักษากุศลมิให้เสื่อมไป เมื่อปฏิบัติด้วยคุณธรรม ตามนี้ย่อมบรรลุถึงความดับทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ ย่อมถึงความบริสุทธิ์หมดจดปราศจาก กิเลสทั้งหลายทั้งปวงได้

๔.๔ หลักธรรมสำคัญในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ตามธรรมดาการทำงานใด ๆ ก็ต้องมีสถานที่ที่ทำงาน หรือการจะเพาะปลูกพืชพันธุ์ ัญญาหารใด ๆ นั้น ก็ต้องมีพื้นที่เพาะปลูก เช่น การปลูกข้าวเจ้าก็ต้องมีพื้นที่นา ปลูกข้าวโพด มัน ก็ต้องมีพื้นที่ไร่ เป็นต้น ฉะนั้นใดก็ดี การเจริญวิปัสสนาก็ต้องมีที่ทำงาน หรือมีที่เพาะปลูกเหมือนกัน ภูมิพื้นที่เพาะปลูกให้ วิปัสสนาเจริญขึ้นนั้นเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ฉะนั้น วิปัสสนาภูมิ หมายถึง พื้นที่ กระทำวิปัสสนาภาวนา หรือกรรมฐานของวิปัสสนา หรืออารมณ์ของวิปัสสนา หมายความว่า การ เจริญวิปัสสนาภาวนานั้นต้องกำหนดรู้อยู่ที่วิปัสสนาภูมิ

วิปัสสนาภูมิที่พระพุทธองค์ทรงแสดงนั้น มีอยู่ ๖ ภูมิด้วยกัน เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ แต่เมื่ออยู่วิปัสสนาภูมิลงแล้ว คงได้ ๒ อย่าง คือ รูปธรรมกับนามธรรม กล่าวสั้น ๆ ว่า รูป-นาม

ธรรมอันเป็นที่ตั้งเป็นที่เกิดของวิปัสสนา หรือที่เรียกว่า “วิปัสสนาภูมิ” คือ พื้นที่ใน การเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น มี ๖ ได้แก่ ๑) ชั้นธ ๕ ๒) आयตนะ ๑๒ ๓) ธาตุ ๑๘ ๔) อินทรี ๒๒ ๕) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ๖) อริยสัจ ๔^{๓๘} จะได้อธิบายขยายความ ดังต่อไปนี้

๑) ชั้นธ มี ๕ ได้แก่

๑. รูปชั้นธ องคธรรม ได้แก่ รูป ๒๘^{๓๙} (มหาภูตรูป ๔^{๔๐} อุปาทายรูป ๒๔)^{๔๑}
๒. เวทนาชั้นธ องคธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิก ที่ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑^{๔๒}
๓. สัญญาชั้นธ องคธรรม ได้แก่ สัญญาเจตสิกที่ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑^{๔๓}

^{๓๘}ดูรายละเอียด อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒/๑.

^{๓๙}ดูรายละเอียด อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๓/๑๗.

^{๔๐}ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๗-๔๙๙/๒๑๖-๒๒๐.

^{๔๑}อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๘๔-๕๘๕/๑๖๙-๒๕๕.

^{๔๒}ดูรายละเอียด อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๖๐/๓๘.

๔. สังขารขันธ องค์กรธรรม ได้แก่ เจตสิก ๕๐ (เว้นเวทนา สัญญา) ที่ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ตามสมควร^{๔๔}

๕. วิญญาณขันธองค์กรธรรม ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

จากการศึกษาได้พบว่า ขันธ ๕ เมื่อศึกษาจริงก็มีแค่ รูป-นาม เท่านั้น คือ รูป เป็น รูปธรรม นอกนั้นเป็นนามธรรมทั้งหมด

๒) आयตนะ ๑๒ ได้แก่

๑. จักขายตนะ จักขุ ชื่อว่า आयตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์กรธรรม ได้แก่ จักขุปสาท

๒. โสตายตนะ โสตะ ชื่อว่า आयตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์กรธรรม ได้แก่ โสตปสาท

๓. ฆานายตนะ ฆานะ ชื่อว่า आयตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์กรธรรม ได้แก่ ฆานปสาท

๔. ชิวหายตนะ ชิวหา ชื่อว่า आयตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์กรธรรม ได้แก่ ชิวหาปสาท

๕. กายายตนะ กายะ ชื่อว่า आयตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์กรธรรม ได้แก่ กายปสาท

๖. รูปายตนะ รูปารมณฺ์ ชื่อว่า आयตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์กรธรรม ได้แก่ สีต่าง ๆ

๗. สัททายตนะ สัททารมณฺ์ ชื่อว่า आयตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์กรธรรม ได้แก่ เสียงต่าง ๆ

๘. คันธายตนะ คันธารมณฺ์ ชื่อว่า आयตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์กรธรรม ได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ

๙. รสายตนะ รสารมณฺ์ ชื่อว่า आयตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์กรธรรม ได้แก่ รสต่าง ๆ

^{๔๓} ดูรายละเอียด อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๖๑/๓๘.

^{๔๔} ดูรายละเอียด อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๔/๓๘.

๑๐. โภฏฐัพพายตนะ โภฏฐัพพารมณํ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ สัมผัสต่าง ๆ

๑๑. มนายตนะ จิต ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ จิตทั้งหมด

๑๒. ฌมมายตนะ สภาพธรรมต่าง ๆ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน^{๔๕}

จากการศึกษาพบว่า อายตนะ หมายถึง เครื่องเชื่อมต่อ เป็นแดนต่อ ให้เกิดการกระทบ ทั้งภายในภายนอก อย่างละ ๖ รวมเป็น ๑๒ พอดี

๓) ธาตุ มี ๑๘ ได้แก่

๑. จักขุธาตุ จักขุ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รูปรามณมากกระทบได้ องค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาท

๒. โสตรธาตุ โสตะ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่สัทธารมณมากกระทบได้ องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท

๓. ฆานธาตุ ฆานะ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่คันธารมณมากกระทบได้ องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาท

๔. ชิวหาธาตุ ชิวหา ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รสารมณมากกระทบได้ องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท

๕. กายธาตุ กายะ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่ โภฏฐัพพารมณมากกระทบได้ องค์ธรรมได้แก่ กายปสาท

๖. รูปธาตุ รูปารมณํ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับจักขุปสาทได้ องค์ธรรม ได้แก่ สีต่าง ๆ

๗. สัทธาธาตุ สัทธารมณํ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับโสตปสาทได้ องค์ธรรมได้แก่ เสียงต่าง ๆ

๘. คันธธาตุ คันธารมณํ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับฆานปสาทได้ องค์ธรรมได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ

^{๔๕} ดูรายละเอียด อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๕/๑๓๓.

๙. รสธาตุ รสอารมณ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับชีวหาปสาทได้
องค์ธรรม ได้แก่ รสต่าง ๆ

๑๐. โผฏฐัพพธาตุ โผฏฐัพพารมณ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับกาย
ปสาทได้ องค์ธรรมได้แก่ สัมผัสต่าง ๆ

๑๑. จักขุวิญญาณธาตุ จักขุวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการเห็น องค์
ธรรมได้แก่ จักขุวิญญาณจิต ๒

๑๒. โสตวิญญาณธาตุ โสตวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการได้ยิน องค์
ธรรมได้แก่ โสตวิญญาณจิต ๒

๑๓. ฆานวิญญาณธาตุ ฆานวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้กลิ่น องค์
ธรรมได้แก่ ฆานวิญญาณจิต ๒

๑๔. ชิวหาวิญญาณธาตุ ชิวหาวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้รส องค์
ธรรมได้แก่ ชิวหาวิญญาณจิต ๒

๑๕. กายวิญญาณธาตุ กายวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้สัมผัส องค์
ธรรมได้แก่ กายวิญญาณจิต ๒

๑๖. มโนธาตุ จิต ๓ ดวง ชื่อว่า มโนธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้ปัญจารมณ์อย่าง
สามัญ องค์ธรรมได้แก่ ปัญจทวาราวชชนจิต ๑ สัมปฏิจฉนจิต ๒

๑๗. มโนวิญญาณธาตุ จิต ๗๖ ดวง ชื่อว่า มโนวิญญาณธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการ
รู้ อารมณ์เป็นพิเศษ องค์ธรรมได้แก่ จิต ๗๖ (เวทนาปัญจวิญญาณจิต ๑๐ มโนธาตุ ๓)

๑๘. ัมมธาตุ สภาวธรรม ๖๙ ชื่อว่า ัมมธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งสภาวะลักษณะ
ของตน ๆ องค์ธรรมได้แก่ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน^{๔๖}

จากการศึกษาพบว่า ในธาตุ ๑๘ อันที่จริงก็ คือ आयตนะภายใน ๖ आयตนะภายนอก
๖ และวิญญาณที่เป็นสภาวะรับรู้อารมณ์ภายในภายนอกอีก ๖ นั่นเอง

๔) อินทรีย์ ๒๒ ได้แก่

๑. จักขุนทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเห็น องค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาท

๒. โสตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการได้ยิน องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท

^{๔๖}ดูรายละเอียด อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๔๒.

๓. ฆานินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้กลิ่น องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาท
๔. ชิวหินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้รส องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท
๕. กายินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการสัมผัส องค์ธรรมได้แก่ กายปสาท
๖. อิตถินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นหญิง องค์ธรรมได้แก่ อิตถิ

ภาวรูป

๗. ปุริสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นชาย องค์ธรรมได้แก่

บุริสภาวรูป

๘. ซีวิตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรักษารูปและนาม องค์ธรรมได้แก่

ซีวิตรูป และซีวิตินทรีย์เจตสิก

๙. มนินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรับอารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ จิต

ทั้งหมด

๑๐. สุขินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขกาย องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในสุขสหคตกายวิญญานจิต ๑

๑๑. ทุกخينทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์กาย องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในทุกขสหคตกายวิญญานจิต ๑

๑๒. โสมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขใจ องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในโสมนัสสสหคตจิต ๖๒

๑๓. โทมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์ใจ องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในโทสมูลจิต ๒

๑๔. อุเปกخينทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยอารมณ์เป็นกลาง องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในอุเบกขาสหคตจิต ๕๕

๑๕. สัทธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิกที่ในโสภณจิต ๙๑

๑๖. วิริยินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเพียร องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิกที่ในวิริยสัมปยุตตจิต ๑๐๕

๑๗. สตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการระลึกชอบ องค์ธรรมได้แก่ สติ
เจตสิกที่ในโสภณเจตสิก ๙๑

๑๘. สมาธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว องค์
ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิกที่ในจิต ๗๒ (เวทนาวิริยจิต ๖๒ วิจิกิจฉาสัมปยุตตจิต ๑)

๑๙. ปัญญินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริง ได้แก่
ปัญญาเจตสิกที่ในญาณสัมปยุตตจิต ๔๗ หรือ ๗๙

๒๐. อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔
ที่ตนไม่เคยรู้ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในโสตาปัตติมรรคจิต ๑

๒๑. อัญญินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่ตนเคยรู้ องค์
ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมรรคจิตเบื้องบน ๓ และผลจิตเบื้องต่ำ ๓

๒๒. อัญญาตาวินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ สิ้นสุด
แล้วได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในอรหัตตผลจิต ๑^{๔๗}

อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ๆ เช่น ตาเป็นใหญ่ในการเห็นรูป หูเป็น
ใหญ่ในการฟังเสียง จมูกเป็นใหญ่ในการดมกลิ่น ลิ้นเป็นใหญ่ในการลิ้มรส กายเป็นใหญ่ในการ
สัมผัส เป็นต้น เป็นการทำหน้าที่ของใครของมันซึ่งจะไม่สามารถทำงานแทนกันได้ เช่น ตาไม่
สามารถฟังเสียงแทนหูได้ หูไม่สามารถดมกลิ่นแทนจมูกได้ เป็นต้น จึงได้ชื่อว่า อินทรีย์ แปลว่า
เป็นใหญ่ เป็นเจ้านาย เป็นประธาน เป็นผู้ปกครอง นั่นเอง

๕) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

๑. อวิชชา ธรรมชาติที่เป็นไปตรงกันข้ามกับปัญญา คือ การไม่รู้ตามความเป็น
จริง ที่ควรรู้ รู้แต่สิ่งที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริงที่ควรรู้ ได้แก่ โมหเจตสิก

๒. สังขาร ธรรมชาติที่ปรุงแต่งสังขตธรรมที่เป็นผลโดยตรง ได้แก่ เจตนาที่ใน
อกุศล และโลกียกุศล

๓. วิญญาน ธรรมชาติที่รู้อารมณ์เป็นพิเศษ ได้แก่ ปฏิสนธิวิญญาน คือ ปฏิสนธิ
จิต ๑๙ และปวัตติวิญญาน คือ โลภียะวิปากจิต ๓๒

^{๔๗} ดูรายละเอียด อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๙๗.

๔. รูป-นาม ธรรมชาติที่โน้มไปในอารมณ์ ชื่อว่า นาม ได้แก่ เจตสิก ๓๕ ที่ประกอบกับ โลกียวิปากจิต ๓๒ ธรรมชาติที่สลายไป เพราะปัจจัยเป็นปฏิปักษ์ ชื่อว่า รูป ได้แก่ ปฏิสนธิกัมมรูป ปวัตติกัมมรูป จิตตชรูป

๕. สฬายตนะ ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งวิญญูสงสารที่ยืนยาวได้แก่ อัชฌัตติกายตนะ ๖

๖. ผัสสะ ธรรมชาติที่กระทบอารมณ์ ได้แก่ ผัสสะเจตสิก ที่ประกอบกับโลกียะวิปากจิต ๓๒

๗. เวทนา ธรรมชาติที่ส่วยอารมณ์ ได้แก่ เวทนา ๖ ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยสัมผัสผัสสะ มีจักขุสัมผัสผัสสะชาเวทนา เป็นต้น

๘. ตัณหา ธรรมชาติที่ติดใจซึ่งวัตถุภาวะ ได้แก่ โลภเจตสิกที่ในโลภมูลจิต ๘

๙. อุปาทาน ธรรมชาติที่เข้าไปยึดมั่น ได้แก่ ตัณหา และทิวฐิที่มีกำลังมาก

๑๐. ภาวะ (กัมมภาวะ อุปัตติภาวะ) ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้ผลเกิดขึ้น ชื่อว่า กัมมภพ ได้แก่ อกุศลเจตนา ๑๒ โลภียะกุศลเจตนา ๑๗ ธรรมชาติที่เข้าไปเกิดในภพใหม่ด้วย ได้เกิดขึ้น เพราะอาศัยกรรมด้วย ชื่อว่า อุปัตติภาวะ ได้แก่ โลภียะวิปากจิต ๓๒ เจตสิก ๓๕ กัมมชรูป ๒๐

๑๑. ชาติ ธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการปรากฏเกิดขึ้นของสังขารธรรมได้แก่ ปฏิสนธิชาติ (การเกิดขึ้นครั้งแรกในภพใหม่)

๑๒. ชรา มรณะ และโสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส ชรา ความเสื่อมโทรมของวิปากนามขันธ ๔ และนิพันนรูป ชื่อว่า ชรา

มรณะ ความตาย คือ อาการที่กำลังดับของ โลกียวิปาก และกัมมชรูป

โสกะ ความเศร้าโศก ได้แก่ โทมนัสเวทนาที่ประกอบกับ โทสมูลจิต ๒ ซึ่งเกิดจากพยุสนะ ๕ อย่าง

ปริเทวะ การร้องไห้รำพัน ชื่อว่า ปริเทวะ ได้แก่ จิตตชวิปปลาส สัททะที่เกิดขึ้นโดยมีการร้องไห้รำพัน เพราะอาศัยพยุสนะ ๕^{๔๘} อย่าง ๆ ได้อย่างหนึ่งเป็นเหตุ

^{๔๘} พยุสนะ ๕ คือ ๑) ญาติพยุสนะ ความพินาศแห่งญาติ ๒) โภคพยุสนะ ความพินาศแห่งโภคทรัพย์ ๓) โรคพยุสนะ ความพินาศเพราะโรค ๔) สีสพยุสนะ ความพินาศแห่งสี ๕) ทิวฐิพยุสนะ ความพินาศแห่งทิวฐิ ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๔๒/๕๔๖.

ทุกขะ เวทนาที่อดทนได้ยาก ชื่อว่า ทุกข์ ได้แก่ กายิกทุกขเวทนาโหมนัส สภาพที่เป็นเหตุให้ผู้มีใจคอไม่ดี ได้แก่ เจตสิกทุกข์ คือ ทุกข์ใจ

อุปายาส ความลำบากใจอย่างหนัก ชื่อว่า อุปายาส ได้แก่ โทสเจตสิก ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยพยสนะอย่างใดอย่างหนึ่ง^{๔๙}

๖) อริยสัจ ๔^{๕๐}

อริยสัจ แปลว่า เป็นสัจจะอันประเสริฐ คำว่า อริยะ อธิบายว่า เป็นของแท้ เป็นของไม่ผิด ไม่เป็นของคลาดเคลื่อนเหมือนอย่างที่เราเห็นว่า ที่ชื่อว่า อริยสัจ เพราะเป็นของแท้ไม่แปรผัน ไม่เป็นอย่างอื่น คัมภีร์มูลฎีกาให้ความหมายว่า ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นพระอริยะ สัจจะที่พระอริยะพึงรู้

๑. ทุกขสัจจะ ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย^{๕๑} ทุกข์ มีความหมายว่า ปิบบัน อันปัจจัยปรุงแต่ง ให้เราร้อน พรวนแปร นี่เป็นอรรถของทุกข์ เป็นของแท้ เป็นของไม่ผิด ไม่เป็นอย่างอื่น องค์ธรรมได้แก่ โลภียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ (เว้น โลกะ) รูป ๒๘

คัมภีร์อรรถกถาปรมัตถทีปนี ให้ความหมายว่า กุจฉิตภาวโต ตุจฉภาวโต จ ทุกข์ อุปาทานกฺขนธปญญกํ. ชื่อว่า ทุกข์ เพราะเป็นของน่าเกลียด และเพราะเป็นของว่างเปล่า ได้แก่ อุปาทานชั้นทั้ง ๕

๒. สมุทยสัจจะ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ โลกเจตสิก สมุทย มีความหมายว่า ประมวลมา หมายถึง เป็นเหตุมอบให้ซึ่งผล

คัมภีร์ปรมัตถทีปนี ให้ความหมายดังนี้ ตํ ทุกข์ สมุเทติ เอตสฺมาติ สมุทโย ตณฺหา ชื่อว่า สมุทย ได้แก่ ตณฺหาเพราะเป็นแดนเกิดแห่งทุกข์

๓. นิโรธสัจจะ ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ นิพพาน นิโรธ มีความหมายว่า สลัดออก อันปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้เป็นอมตะ

^{๔๙}ดูรายละเอียด อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕/๒๑๙.

^{๕๐}ดูรายละเอียด อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๙/๑๖๓.

^{๕๑}ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๑๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๖๖, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๗๓/๓๑๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๓/๓๘.

คัมภีร์อรรถกถาปรมัตถทีปนี ให้ความหมายไว้ดังนี้ สสารจารกสงขาโต นตฺถิ เอตฺถ โรธฺ เอตสฺมี วา อธิคเต ปุคฺคสฺส โรธฺภาโว โหติ, นิรุชฺชติ ทุกฺขเมตฺถาติ วา นิโรธฺ นิพฺพานํ ชื่อว่า นิโรธ เพราะในพระนิพพานนั้นไม่มีฝั่ง (สงสารเป็นที่เที่ยวไป) หรือว่าเมื่อบุคคลบรรลุพระนิพพานนั้นแล้ว ย่อมไม่มีฝั่ง หรือเป็นที่ดับทุกข์ ได้แก่พระนิพพาน

๔. มรรคสัจจะ หนทางที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรมได้แก่ มัคคังคเจตสิก ๘ ดวง มีปัญญาเจตสิก เป็นต้น ที่ในมรรคจิต ๔ มรรคมีความหมายว่า การนำออก เป็นเหตุ เป็นอธิบดี

คัมภีร์อรรถกถาปรมัตถทีปนี ให้ความหมายไว้ดังนี้ กิเลเส มาเรณฺโต คจฺฉติ นิพฺพานตฺถิ เกหิ มคฺคิยตฺติ วา มคฺโค, สมมาทิกฺกุชฺฐิอาทโย อฏฺฐมฺมา ชื่อว่า มรรค เพราะฆ่ากิเลสทั้งหลายไป หรือเพราะผู้ต้องการพระนิพพานจะต้องแสวงหา ได้แก่ ธรรม ๘ ประการ มีสมมาทิกฺกุชฺฐิ เป็นต้น

๔.๕ ทุกข์ในไตรลักษณ์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

การที่ไม่สามารถมองเห็นรูป-นาม อันเป็นสภาวะธรรม ตามความเป็นจริง ของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกข์ อนัตตา ได้โดยง่าย เพราะมีธรรมที่เป็นเครื่องขวางกั้นปิดบังไว้ ธรรมที่ปิดบังไม่ให้เห็นความจริง ของไตรลักษณ์ มี ๓ ประการ คือ

๑) สันตติ ปิดบัง อนิจจัง สันตติ หมายถึง การเกิดขึ้นติดต่อนี้อย่างรวดเร็วของรูป-นาม ธรรมดา รูป-นาม นั้น มีความเกิด และดับติดต่อนี้อย่างรวดเร็วตลอดเวลา โดยไม่มีหยุดหย่อน และเป็นการเกิดดับต่อนี้อย่างรวดเร็วมาก จนเราไม่สามารถที่จะเห็น ความดับไป เพราะนามใหม่ รูปใหม่ ที่เกิดขึ้นมาทดแทนอยู่เรื่อย ๆ ทำให้เราเห็นเหมือนกับว่า รูป-นาม นั้น ยังมีอยู่เรื่อย จึงเป็นเครื่องปิดบังทำให้ไม่เห็น อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยงของรูป-นาม ได้

อุปมาเปรียบเหมือนเวลาดูภาพยนตร์ การเห็นภาพที่ปรากฏบนจอเพียง ๑ หรือ ๒ นาที ตามรูปที่ฉายผ่านกล้อง ออกไปให้เห็นที่หน้าจอ ไม่ใช่รูปเดียว อาจมีหลายสิบ หลายร้อยรูป แต่อาศัยความเร็วของ รูปหนึ่ง ๆ ที่เลื่อนไปติดต่อกับรูป ที่หมดไป และรูปที่เกิดขึ้นใหม่นั้นเอง จึงทำให้เห็นไปว่าเป็นรูปเดียวกัน การที่ไม่สามารถเห็นเป็นหลายรูป ได้ฉับใด รูป-นาม เป็นไปฉับนั้น อันที่จริงแล้ว รูป-นาม ยังเกิดดับรวดเร็วยิ่งกว่าภาพยนตร์ การเห็น รูป-นาม ว่าไม่เที่ยง จึงเป็น

เรื่องที่ยากยิ่ง เมื่อเห็นความจริงไม่ได้เช่นนี้แล้ว วิปลาส คือ ความสำคัญผิดว่า เทียง ที่เรียกว่า นิจจ วิปลาส ต้องเกิดขึ้นปิดบัง อนิจจัง

๒) อิริยาบถ ปิดบัง ทุกข์ เพราะการไม่ได้ พิจารณาอิริยาบถ จึงไม่เห็นว่ รูป-นาม มี ทุกข์เบียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ รู้สึกสบายทุกที การเห็นอิริยาบถใหม่ เป็นทุกขนั้น จึงเป็นเรื่องที่ยากยิ่ง เมื่อเห็นความจริงของ อิริยาบถใหม่ ไม่ได้เช่นนี้ วิปลาส คือ ความสำคัญผิดว่าสุข เรียกว่า สุขวิปลาส สำคัญว่า รูป-นาม เป็นสุข หรือเป็นดี ด้วยอำนาจแห่ง ทิฎฐิ เกิดขึ้น และเป็นปัจจัย ทำให้เกิดตัณหา ทำให้อยากได้ ยินดีพอใจใน รูป-นาม นั้น ทำให้มี ความต้องการ บรรณาณดิ้นรนต่าง ๆ ทั้งนี้ล้วน เป็นไปด้วยอำนาจ แห่งตัณหา ที่อาศัยรูป-นาม เกิดขึ้น เพราะเหตุที่ไม่ได้ พิจารณาอิริยาบถ จึงทำให้ไม่เห็นทุกข์ และทำให้ จึงเป็นเหตุให้ สุข วิปลาส เกิดขึ้นปิดบัง ทุกข์

๓) ขนสัณญา ปิดบัง อนัตตา เพราะขนสัณญา คือ การที่เข้าไป รวบรวมกัน ของชั้น ๕ หรือ รูป-นาม อยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อน จึงทำให้เข้าใจว่า เป็นก้อน หรือเป็นแท่ง และสำคัญว่า มี สาระแก่นสารในชั้น ๕ หรือ รูป-นาม ที่รวมอยู่ด้วยกัน ในขณะที่ได้เห็นครั้งหนึ่ง ได้ยินครั้งหนึ่ง เพียงขณะจิตเดียว ชั้น ๕ หรือ รูป-นาม ที่เกิดร่วมกัน ทุกขณะอย่างรวดเร็วจึงทำให้เราไม่สามารถ จะเห็นความแยกกัน ของรูปแต่ละรูป ของนามแต่ละนาม และไม่สามารถที่จะทำให้ รูป-นาม กระจายออกไปสัต์เป็นส่วน

เมื่อเราไม่สามารถจะกระจายความเป็นกลุ่มเป็นก้อน คือ ขนสัณญาให้แยกออกจากกัน ได้ เราก็ไม่มีโอกาสที่จะเห็นอนัตตา เมื่อไม่เห็นอนัตตาวิปลาส ที่เรียกว่า อัตตวิปลาส คือ ความสำคัญว่า เป็นตัว เป็นตน หรือเป็นเรา ก็จะต้องเกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะเป็นปัจจัยแก่ ตัณหา ทำให้ความปรารถนา เห็นว่าเป็นของดี เห็นว่ามีตัวมีตน ฉะนั้นจึงจะเป็นต้องทำลายสิ่งที่ ปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ให้หมดไป เมื่อสิ่งที่ปิดบังถูกทำลายแล้ว วิปลาส ซึ่งเป็นผล ก็ต้องถูกทำลาย ไปด้วย เพราะธรรมทั้งหลายย่อมเป็นเหตุ เป็นปัจจัยซึ่งกัน และกัน เมื่อเหตุหมดไป วิปลาสซึ่งเป็น ผล หมดไป ทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญา เห็นความจริงของ รูป-นาม ที่เป็นสภาวะไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ เห็นความเกิด ดับ ของ รูป-นาม ทั้งในอดีต ปัจจุบัน อนาคต โดยกาหนด ทั้งอายตนะทั้งภายใน และภายนอก โดยชั้น

ทั้ง ๕ โดยขณะที่ประจักษ์แจ้งแล้วว่า เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ เพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป จัดเป็นการยกพระไตรลักษณ์เข้าในรูป-นาม โดยตรงด้วย ปัจจกขญาณ^{๕๒} คือ ปัญญารู้เห็นโดยประจักษ์ การเจริญสติสัมปชัญญะ คือ การรู้ตัวทั่วพร้อม การรู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้งหมายความว่า รู้ปัจจุบัน รู้รูป-นาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้มรรค ผล นิพพาน^{๕๓}

พระพุทธเจ้าทรงพร่ำสอนให้ภิกษุสาวกของพระองค์มีสติสัมปชัญญะ ดังที่ตรัสแก่ภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ ในกรุงเวสาลีว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึง มีสติสัมปชัญญะอยู่ เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย^{๕๔}

รู้รูป-นาม ขณะที่สติรู้ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัสกาย อยู่ นั่น “ชื่อว่า ชันธ ๕ คือ รูป กับ นาม”^{๕๕} ชันธ ๕ ประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณที่สติสัมปชัญญะ ไปรับรู้ว่าชอบใจ ความชอบใจเป็นเวทนา การจำได้ว่าชอบใจ การจำได้นั้นเป็นสัญญา การตั้งใจให้รับรู้ว่าจะชอบใจ เป็นสังขาร จิตที่รับรู้เป็นวิญญาณ เช่น รู้ว่า เป็นรส ชิวหา วิญญาณจิต เป็นจิตดวงหนึ่งที่เกิดทางชีวหาทวาร ดังนั้น การที่ลิ้นรับรู้รสครั้งหนึ่ง จึงชื่อว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เกิดขึ้นครบ เรียกว่า ชันธ ๕ รูปคงเป็นรูปตามเดิม ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อลงเป็นหนึ่งเรียกว่านาม ดังนั้น ปัญญาที่รู้ว่า ลิ้นรับรู้รส คือ มีแต่รูปกับนามเท่านั้น รู้ไตรลักษณ์ คือ การรู้ลักษณะ ๓ ของรูปนาม ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จนรู้รูป-นามได้ดีมีสติสัมปชัญญะกระทั่งหายข้องใจสงสัย ในรูป-นามที่เกิดขึ้น รู้ว่าอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน เป็นคนละอันกัน ชื่อว่า กำลัง เรียกว่า นามรูปปริเฉทญาณ^{๕๖} การรู้เหตุปัจจัยของ รูป-นามว่า บางครั้งรูปเกิดก่อน นามเป็นผลก็มี บางครั้งนามเกิดก่อน รูปเป็นผลก็มี เช่น ได้เห็นเกิดก่อน แล้วสติจึงตามกำหนดที่หลัง หรือตั้งใจจะกำหนดก่อน สิ่งที่ได้เห็นจึงเกิดขึ้นทีหลัง เรียกว่า ปัจจยปริคคญาณ

^{๕๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), รจนา, วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระคันธสाराภังค์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีไอโอ เซ็นเตอร์, จำกัด), หน้า ๑๗๐.

^{๕๓} พระธรรมธีรราชมุณี (โชดก ญาณสิทธิเถร), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, หน้า ๑๔๗.

^{๕๔} ดุราลัยละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

^{๕๕} พระธรรมธีรราชมุณี (โชดก ญาณสิทธิเถร), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, หน้า ๑๔๘.

^{๕๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), รจนา, วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระคันธสाराภังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๔๙.

รู้ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของรูป-นามว่า ล้วน และการรู้ที่เกิดขึ้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ คือ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตาเพราะไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด เมื่อพิจารณาไกลออกไป สิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัสกาย ย่อมสลายไปเพราะรูป-นามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นนี้

ดังนั้น “การพิจารณารูป-นามจนเห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ คือ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตา คือ บังคับบัญชาไม่ได้แบบนี้เรียกว่า สัมมสนญาณ”^{๕๗}

ญาณที่ ๑ คือ นามรูปปริเฉทญาณ ญาณที่ ๒ คือ ปัจจยปริคคหญาณ ญาณที่ ๓ คือ สัมมสนญาณ ทั้ง ๓ ญาณนี้ อยู่ในขอบเขตของการรู้ไตรลักษณ์ ปัญญาในการกำหนดรวมสภาวะธรรมอดีต อนาคต และปัจจุบัน ชื่อว่า สัมมสนญาณ^{๕๘} จัดเป็นเพียง จินตามยญาณ เท่านั้น

นอกจากการพิจารณา รูป ยังมีการพิจารณาเป็น ๓ วาระ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตนในนามชั้นที่ ๔ ทวาร ๖ อารมณ์ ๖ วิญญาณ ๖ ผัสสะ ๖ เวทนา ๖^{๕๙}

สัมมสนญาณ สงเคราะห์ลงใน มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิตี ซึ่งเป็น วิสุทธิมัคค ลำดับที่ ๕ ในการพิจารณาไตรลักษณ์ มีวิธีพิจารณาอยู่ ๔ แบบ ชื่อ กลาปสัมมสนนัย^{๖๐} อัธธาสัมมสนนัย สันตติสัมมสนนัย และขณะสัมมสนนัย^{๖๑}

พิจารณารูป-นามโดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดย กลาปสัมมสนนัย นั้นเป็นการพิจารณาทั้งกลุ่มทั้งก้อน เอาโดยส่วนรวม เช่น พิจารณาเป็นชั้นๆ กำหนดให้รู้ในชั้นที่ ๕ จนไตรลักษณ์ปรากฏ

พิจารณา	อายตนะ	กำหนดรู้ใน	อายตนะ ๑๒
พิจารณา	ธาตุ	กำหนดรู้ใน	ธาตุ ๑๘
พิจารณา	ทวาร	กำหนดรู้ใน	ทวารทั้ง ๖

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๐.

^{๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๖.

^{๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๑.

^{๖๐} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), หน้า ๑๐๐๙.

^{๖๑} ตูรายละเอียดใน ดร.ภัททันตะ อาสภเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานจริยะ, **วิปัสสนาธุระ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (ไม่ปรากฏจังหวัด: จัดพิมพ์โดย C100 DESIGN CO.,LTD, ๒๕๓๖), หน้า ๒๗๕

พิจารณาโดย อารมณ์ ๖ วิญญาณ ๖ ผัสสะ ๖ เวทนา ๖ สัญญา ๖ เจตนา ๖ ตัณหา ๖ วิตก ๖ วิจาร ๖ หรือ ๓๒ โภกภูต หรือ โลเกียอินทรีย์ ๑๙ หรือ ธาตุทั้ง ๓ คือ กามธาตุ รูปธาตุ อรูปธาตุ หรือภพทั้ง ๙ อย่างใดอย่างหนึ่ง จนไตรลักษณ์ปรากฏปัญญา ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา พิจารณาที่เกิดขึ้นในขณะที่พิจารณาอยู่ใน กลาปสัมมสนนัย ชื่อว่า สัมมสนญาณ การพิจารณาแบบ เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด

สรุปจากการศึกษาพบว่า ไตรลักษณ์ สังขาร ชั้น ๕ อันประกอบ ด้วยรูป-นาม ล้วน เป็นที่ตั้งของกองทุกข์ คือ สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เมื่อรู้โดยแท้จริงแล้ว จะเกิด ความรู้ชนิดที่จิตใจจะไม่อยากได้อะไร ไม่อยากเป็นอะไร ด้วยความยึดถือ แต่ถ้าต้องเข้าไป เกี่ยวข้องกับสิ่งใด ๆ ที่เรียกกันว่า “ความมี ความเป็น” เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยสติสัมปชัญญะ โดย อำนาจของปัญญา ไม่ได้เกี่ยวข้องด้วยอำนาจของตัณหา

๔.๖ สรุปทุกข์ในไตรลักษณ์

ทุกข์ในไตรลักษณ์ที่เกี่ยวข้องเนื่องสัมพันธ์กับชั้น ๕ หมายถึง ความเป็นของไม่เที่ยง ความ เป็นทุกข์ ความเป็นของมีไม่ใช่ตัวตน กับ ชั้น ๕ คือ รูป และนาม มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันดังนี้

อนิจจลักษณะ กับชั้น ๕ มีความเกี่ยวเนื่อง หรือต่อเนื่องกัน ดังพุทธดำรัสว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ แต่ละชั้นไม่เที่ยง^{๖๒} กล่าวคือ ชั้น ๕ มี อนิจจลักษณะ ซึ่งมี สาเหตุ ๔ ประการ ได้แก่^{๖๓} เพราะเป็นไปโดยการเกิด และการดับ เพราะเป็นของแปรปรวน คือ เปลี่ยนแปลงแปรสภาพไปเรื่อย ๆ เพราะอยู่ได้ชั่วขณะ ๆ เพราะแย้งต่อความเที่ยง คือ สภาวะที่ถูก พิจารณาเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงนั้นขัดกันเองในตัวกับความเที่ยง^{๖๔} จะเห็นว่า รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญา ชั้น สังขารชั้น และวิญญาณ กล่าวคือ ชั้น ๕ มีความเกี่ยวข้องกับ อนิจจลักษณะ ได้แก่ ความ สืบต่อแห่งชั้น ๕ ปิดบัง อนิจจลักษณะ

พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึง อนิจจลักษณะ เช่น การเดินของมนุษย์ที่เป็นการสลับ ระหว่าง การก้าวเท้าซ้าย และการก้าวเท้าขวา ขณะที่เริ่มยกเท้าซ้าย คือ การเกิดขึ้นแห่งการก้าว

^{๖๒}ดูรายละเอียดใน ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๔๒/๔๖๑, ๒๓๖/๔๘๖.

^{๖๓}ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ไตรลักษณ์, หน้า ๒๖.

^{๖๔}นันทพล โรจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า. ๙๖.

เท้าซ้าย ขณะที่เท้าซ้ายเหยียบพื้น พร้อมกับการถ่ายน้ำหนักตัว สู่เท้าซ้าย คือ การดับไปแห่งการก้าวเท้าซ้าย จากข้อความนี้เราจะเห็นว่า การก้าวเท้าซ้ายเป็นของแปรปรวน เป็นของชั่วคราว และการก้าวเท้าซ้ายปฏิเสธความเที่ยง ในกรณีเท้าขวาก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน กล่าวคือ การเดินของมนุษย์มี อนิจจลักษณะ^{๖๕}

ไตรลักษณ์ลักษณะ ๓ ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา^{๖๖} เป็นลักษณะที่เป็นสากลของสิ่งทั้งหลาย เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งหมดในจักรวาล ทั้งที่เป็นรูปธรรมนามธรรม เรียกโดยรวมว่า ชันธ ๕ ย่อมประกอบด้วยลักษณะทั้ง ๓ ประการ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ลักษณะทั้ง ๓ ประการเป็นลักษณะของ สังขตธรรม แต่ละลักษณะจะมีความเกี่ยวเนื่อง สัมพันธ์ต่อกัน เมื่อรู้ลักษณะใดลักษณะหนึ่งสามารถที่จะเชื่อมโยงไปยังลักษณะอื่นได้อีก ตามพระคัมภีร์จะเริ่มต้นที่ อนิจจลักษณะ คือ ลักษณะแห่งความเป็นของไม่เที่ยงของสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เมื่อเห็นความไม่เที่ยงของรูปธรรม นามธรรม เป็นเหตุให้รู้ต่อไปว่า ความไม่เที่ยงของรูปธรรมนั้นเป็นความทุกข์ ของรูปธรรม ซึ่งหมายถึง การมองเห็น ทุกขลักษณะ พร้อมไปกับ อนิจจลักษณะ

ความสืบทอดแห่งชันธ ๕ ปิดบังอนิจจลักษณะแห่งชันธ ๕ การไม่ได้พิจารณา โดยถ้วนถี่ถึงความเกิด และความดับแห่งชันธ ๕ จึงถูกความสืบทอดแห่งชันธ ๕ ที่เรียกว่า สันตติ ปิดบัง อนิจจลักษณะแห่งชันธ ๕ ไว้ ดังคำที่ว่า อนิจจลักษณะ ไม่ปรากฏเพราะถูกปิดบังโดยสันตติ^{๖๗} ชันธ ๕ มีความเกิดขึ้น และความแตกสลายอยู่ภายในตลอดเวลา แต่ความเกิดดับ เป็นไปอย่างหมุนเนื่องติดต่อกันรวดเร็ว คือ เกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ ฯลฯ ทำให้บุคคลเข้าใจผิดว่าชันธ ๕ คงที่ถาวร ไม่มีความเปลี่ยนแปลง โดยความเป็นจริงความเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ทีละน้อย และต่อเนื่อง จนไม่เห็นช่องว่าง เปรียบได้กับใบพัดที่กำลังหมุน ทำให้บุคคลมองเห็นเป็นแผ่นกลมแผ่นเดียวที่อยู่นิ่ง เมื่อใบพัดนี้หมุนช้าลง จะเห็นเป็นใบพัดกำลังเคลื่อนไหวแยกเป็นใบ ๆ เมื่อใบพัดหยุด จะเห็นชัดว่า เป็นใบพัดต่างหากกัน ตามจำนวนที่เป็นจริง ความสืบทอดแห่งชันธ ๕ ที่ปิดบัง อนิจจลักษณะ การสืบทอดแห่งรูปชันธ ปิดบังอนิจจลักษณะ นั้น ปรากฏให้เห็นอยู่ทั้งสิ่งแวดล้อมภายนอก

^{๖๕} นันทพล โจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชันธ ๕ กับการบรรลุมรรคในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, หน้า ๙๘.

^{๖๖} พุทธศาสนิกชน, คู่มือมนุษย์, หน้า ๓๑-๔๑.

^{๖๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ไตรลักษณ์, หน้า ๒๓.

และของร่างกาย ทั้งในระดับส่วนประกอบย่อย และในระดับองค์รวม นอกจากนี้ยังปรากฏให้เห็นในพฤติกรรมของมนุษย์ การสืบทอดแห่งรูปขั้นปิดบังอนิจลักษณะ

ทุกขลักษณะกับขั้น ๕ พระพุทธเจ้าตรัสว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ แต่ละขั้น เป็นทุกข^{๖๘} กล่าวคือ ขั้น ๕ มีทุกขลักษณะ “ทุกข” ปรากฏในหมวดธรรมสำคัญ ๓ หมวด ได้แก่^{๖๙} เวทนา คือ ทุกข สุข อุเบกขา ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกข อนัตตา และอริยสัจ คือ ทุกข สมุทัย นิโรธ มรรค ทุกขในเวทนา เป็นทุกขที่มีความหมายแคบที่สุด เรียกว่า ทุกขเวทนา (โดยความรู้สึกว่าเป็นทุกข) จัดเป็น เวทนาขั้น ทุกขในไตรลักษณ์ เป็นทุกขที่มีความหมายกว้างที่สุด ครอบคลุมทุกขทั้ง ๓ หมวดธรรม ทุกขในอริยสัจ คือ สภาวะทุกขในไตรลักษณ์ที่จำกัดขอบเขตเฉพาะ ที่จะปัญหาแก่มนุษย์ กล่าวคือ ทุกขอริยสัจ หมายถึงเรื่อง อุปาทานขั้น

ทุกขตา สามารถจำแนกตามนัยใน ทุกขตาสูตร ได้ ๓ ประเภทใหญ่ ได้แก่^{๗๐}

ทุกขทุกขตา หมายถึง สภาวะทุกข คือ ทุกข สังขารทุกขตา หมายถึง สภาวะทุกข คือ สังขาร

สังขารทุกขตา คือ ทุกขตามสภาพสังขาร หมายถึง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากเหตุปัจจัย เป็นสภาพที่ถูกบีบคั้นกดดันด้วยการเกิดขึ้น และการเสื่อมสลายของปัจจัยต่าง ๆ ที่ขัดแย้ง ทำให้คงอยู่ในสภาพเดิมมิได้ ไม่คงตัว^{๗๑}

วิปริณามทุกขตา คือ ทุกขเนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกขที่แฝงอยู่ในความแปรปรวน ได้แก่ ความรู้สึกสุข เป็นเพียงทุกขในระดับหนึ่ง กล่าวอีกนัยหนึ่งความรู้สึกสุข นี้เป็นทุกขแฝง หรือมีทุกขตามแฝงอยู่ด้วยตลอดเวลา ซึ่งจะกลายเป็นความรู้สึกทุกขทันทีที่สุขเวทนานี้แปรปรวนไป กล่าวคือ ความรู้สึกสุขนี้ก่อให้เกิดทุกข เนื่องจากความไม่จริงจัง และความไม่คงเส้นคงวาแห่งความรู้สึกสุข ซึ่งความรู้สึกสุข นี้เป็นลักษณะหนึ่งแห่ง เวทนาขั้น

เห็นได้ว่า เวทนาขั้น เท่านั้น มีลักษณะแห่ง ทุกขทุกขตา และวิปริณามทุกขตา ขั้น ๕ ทุกขั้น มีลักษณะแห่งความเป็น สังขารทุกขตา เป็นทุกข ในไตรลักษณ์ เรียกว่า ทุกขลักษณะ

^{๖๘} ดูรายละเอียดใน อก.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘-๕๑๒.

^{๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑-๓๓.

^{๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐.

^{๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑.

ความยกย้ายเคลื่อนไหวแห่ง ชั้น ๕ ปิดบัง ทุกลักษณะแห่งชั้น ๕ การที่ไม่ได้พิจารณาโดยถ้วนถี่ว่า ชั้น ๕ เกิดจากเหตุปัจจัย ชั้น ๕ เป็นสภาพที่ถูกบีบคั้นกดดันด้วยการเกิดขึ้น การเสื่อมสลายแห่งปัจจัยต่าง ๆ ในชั้น ๕ ที่ขัดแย้ง ทำให้ชั้น ๕ คงอยู่ในสภาพเดิมมิได้ และชั้น ๕ ไม่คงตัว จึงถูกการยกย้ายเคลื่อนไหวที่เรียกว่า อิริยาบถ ปิดบัง ทุกลักษณะแห่งชั้น ๕ ไว้ ดังคำที่ว่า ทุกลักษณะ ไม่ปรากฏ เพราะอิริยาบถ ปิดบังไว้

จากการศึกษาพบว่า ชั้น ๕ มีภาวะที่ทนอยู่มิได้ ภาวะที่คงสภาพเดิมอยู่มิได้ หรือ ภาวะที่ไม่อาจคงอยู่ในสภาพเดิมได้ เนื่องจากมีแรงบีบคั้นกดดันขัดแย้งเร้าอยู่ภายในส่วนประกอบต่าง ๆ แห่งชั้น ๕ และภาวะแห่งชั้น ๕ จะเข้มข้นจนถึงระดับที่ปรากฏ แก่ความรู้สึกของบุคคล ต้องกินเวลาระยะหนึ่ง แต่ในระหว่างนั้นหากชั้น ๕ ที่สนใจมีการคืบเคลื่อน ยกย้าย หรือเปลี่ยนสภาพไปเสียก่อน ทั้งในลักษณะที่ชั้น ๕ ที่สนใจเคลื่อนพ้นจากบุคคล และบุคคลแยกพรางจากชั้น ๕ สนใจภาวะที่บีบคั้นกดดันขัดแย้งแห่งชั้น ๕ นั้นย่อมไม่ทันปรากฏ ปรากฏการส่วนใหญ่มักเป็นไปเช่นนี้ ทุกลักษณะ ถึงไม่ปรากฏ การยกย้ายเคลื่อนไหวที่ปิดบังทุกลักษณะ แห่งชั้น ๕ สามารถแยก พิจารณาในระดับรายละเอียด แต่ละชั้น ได้เห็นถึง การยกย้ายเคลื่อนไหว ปิดบังทุกลักษณะ แห่งรูปชั้นที่ปรากฏ ให้เห็นตามสิ่งแวดล้อมภายนอกเป็นอย่างดีแล้ว ยังสามารถนำไปเป็นตัวอย่างที่อนุমানไปสู่ความเข้าใจถึงการยกย้ายเคลื่อนไหวปิดบังทุกลักษณะ แห่งรูปชั้น ที่ปรากฏในแง่มุมอื่น รวมไปถึงความเข้าใจ ถึงการยกย้ายเคลื่อนไหว ปิดบังทุกลักษณะ แห่ง นาม ชั้น ๔ ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า ความยกย้ายเคลื่อนไหว ปิดบัง ทุกลักษณะ แห่งชั้น ๕

อนัตตลักษณะ กับ ชั้น ๕ ในส่วนของ ชั้น ๕ มีความเกี่ยวข้องกับอนัตตลักษณะ ได้แก่ ชั้น ๕ มีอนัตตลักษณะ และทฤษฎีชั้น ๕ ส่งเสริมการเข้าถึงอนัตตลักษณะ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ แต่ละชั้นเป็นอนัตตา^{๗๒} กล่าวคือ ชั้น ๕ มีอนัตตลักษณะ เนื่องจากชั้น ๕ ชั้นใดชั้นหนึ่ง หรือทั้งหมดรวมกัน การที่ไม่ได้พิจารณาโดยถ้วนถี่ว่า สรรพสิ่งเมื่อพิจารณาแยกย่อยในรายละเอียด ประกอบไปด้วยชั้น ๕ จึงถูกความเป็นหน่วยรวมที่เรียกว่า ขณะ ปิดบังอนัตตลักษณะไว้ ดังคำที่ว่า อนัตตลักษณะ ไม่ปรากฏ เพราะแห่งปิดบังไว้^{๗๓}

^{๗๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ไตรลักษณ์, หน้า ๑๘.

^{๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓.

จะเห็นได้ว่า สรรพสิ่งที่เรียกชื่อตามสมมุติบัญญัตินั้น ล้วนเกิดจากขั้น ๕ มารวมกันปรุงแต่งขึ้น เมื่อแยกย่อยสิ่งที่สนใจออกเป็นขั้น ๕ แล้ว สิ่งที่สนใจนี้ซึ่งเป็นหน่วยรวมแห่งขั้น ๕ ย่อมจะไม่มี โดยที่บุคคลธรรมดาตามองไม่เห็นความจริงนี้ เพราะถูกความจำหมายเป็นหน่วยรวมปิดบังอนัตตลักษณะไว้ เมื่อนำทฤษฎีขั้น ๕ มาวิเคราะห์พิจารณาโดยถ้อยคำที่เห็นความแยกย่อยออกเป็น รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และวิญญาณขั้น จึงประจักษ์ในความมิใช่ตัวตน มองเห็นว่าเป็นอนัตตา^{๗๔}

๔.๗ ทุกข์ในเบญจขั้น

หลักธรรมคำสอน ของพระพุทธองค์ทรงสอนให้ มองเห็นสรรพสิ่งทั้งหลาย เป็นผลมาจากการรวมกันของส่วนประกอบต่าง ๆ ตัวตนแท้ ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มี เช่นเดียวกับขั้น ๕ ประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ รวมเข้าเป็นชีวิต^{๗๕} เวลาที่สติสัมปชัญญะ ไปได้ รับรู้ว่าชอบใจ ความชอบใจเป็นเวทนา การจำได้ว่าชอบใจ การจำได้นั้นเป็นสัญญา การตั้งใจให้ รับรู้ว่าชอบใจ เป็นสังขาร จิตที่รับรู้เป็นวิญญาณ เช่นรู้ว่า เป็นรส ชิวหาวิญญาณจิต เป็นจิตดวงหนึ่งที่เกิดทางชีวหาทวาร ดังนั้น การที่ลิ้นรับรู้รสครั้งหนึ่ง จึงชื่อว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เกิดขึ้นครบ เรียกว่า ขั้น ๕ รูปคงเป็นรูปตามเดิม ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อลงเป็นหนึ่งเรียกว่านาม ดังนั้น ปัญญาที่รู้ว่า ลิ้นรับรู้รส คือ มีแต่รูปกับนามเท่านั้น ขั้น ๕ ประกอบไปด้วย

๑. รูปขั้น คือ กองแห่งรูป เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะผันแปรเปลี่ยนแปลงสลายไป การแตกดับ เสื่อมสลายไป เมื่อกระทบกับ ความเย็น ความร้อน ลม แดด ของแข็ง เป็นต้น รูป ในขั้นนี้มีจำนวน ๒๘ รูป ได้แก่ มหาภูตรูป ๔ มี ดิน น้ำ ไฟ ลม และ อุปาทายรูป ๒๔ คือ รูปที่อิงอาศัยมหาภูตรูป ๔ เช่น สี เสียง กลิ่น รส โสณัฐพารมณฺ์ รูปขั้น จึงเป็นธรรมชาติที่เป็นส่วนประกอบทางรูปธรรม ดังนั้น รูปขั้น จึงสงเคราะห์ลงใน ฝ่ายรูป^{๗๖}

๒. เวทนาขั้น คือ กองเวทนา เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะเสวยอารมณ์ เกิดร่วมกับ วิญญาณขั้น การเสวยอารมณ์ คือ ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้เป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ อุเบกขา

^{๗๔} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๗๐/๗.

^{๗๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๘๙.

^{๗๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

โสมนัส ความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นได้จากการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สิ่งที่มาถูกต้องตามกาย และการได้รู้เรื่องทางใจ เวทนาชั้นจึงเป็นส่วนประกอบชีวิตทางนามธรรม ดังนั้น เวทนาชั้น สงเคราะห์ลงใน ฝ่ายนาม^{๗๗}

๓. สัญญาชั้น คือ กองสัญญา เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะจำอารมณ์ จำได้หมายรู้ เกิดร่วมกับวิญญาณชั้น จำอารมณ์ที่วิญญาณกำลังรับรู้อยู่ เพื่อจำไว้ในอนาคต ได้แก่ จำรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง และสัญญาจำอารมณ์ทางใจ สัญญาชั้นจึงเป็นส่วนประกอบของชีวิตทางนามธรรม สัญญาชั้น จึงสงเคราะห์ลงใน ฝ่ายนาม^{๗๘}

๔. สังขารชั้น คือ กองสังขาร คำว่าสังขาร มีความหมายหลายอย่าง

สังขาร หมายถึง กุศล และอกุศล มีเจตนาเป็น ตัวกรรม มีเจตนากรรม ๒๙ ดวง ได้แก่ มหากุศล ๙ กุศลเจตนา ๘ อกุศลเจตนา ๑๙ เป็นกุศล หรืออกุศล อยู่ใน ๒๙ ดวง

สังขาร หมายถึง การชักชวน หรือความพยายาม เช่น คำว่า จิตเป็นอสังขาริก จิตเป็นสังขาริก

สังขาร หมายถึง สังขตธรรม คือ ธรรมที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยปรุงแต่ง เช่น คำว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ

ส่วนสังขาร ชั้น เป็นนามธรรมที่เกิดรวม กับวิญญาณชั้น ในขณะที่กำลังรับรู้อารมณ์สังขารชั้น จะปรุงแต่งวิญญาณให้เป็นไปตามตน ซึ่งมีทั้งฝ่ายดี และฝ่ายไม่ดี ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ มานะ (ความถือตัว) ทิฏฐิ (ความเห็นผิด) อิสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ (ความตระหนี่) กุกกุจจะ (ความหงุดหงิดรำคาญ) สังขารชั้น เหล่านี้เป็น ฝ่ายอกุศล ส่วนฝ่ายกุศลได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ศรัทธา สติ ปัญญา อโลภะ (ความไม่โลภ) อโทสะ(ความไม่โกรธ) อโมหะ (ความไม่หลง) เป็นต้น สังขารชั้นจึงเป็นส่วนประกอบของชีวิตทางนามธรรม สังขารชั้น จึงสงเคราะห์ลงใน ฝ่ายนาม^{๗๙}

^{๗๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๐/๕๐/๗๙.

^{๗๘} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๐/๕๐/๗๙.

^{๗๙} พระพุทธโสมสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๗๗๐.

๕. วิญญาณชั้นนี้ คือ กองวิญญาณ ได้แก่จิต เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์^{๘๐} วิญญาณ หรือ จิตมี ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณ (รูปารมณ์ สีต่าง ๆ ทางตา) โสตวิญญาณ (สัทธารมณ์ เสียงต่าง ๆ ทางหู) ฆณวิญาณ (คันธารมณ์ กลิ่นต่าง ๆ ทางจมูก) ชิวหาวิญาณ (รสารมณ์ รสต่าง ๆ ทางลิ้น) กายวิญาณ (โผฏฐัพพารมณ์ กายรู้สิ่งที่มากระทบสัมผัส) และมโนวิญาณ (ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ได้ทั้ง ๖ รู้คิดนึกทางใจ เป็นได้ทั้งกุศล และอกุศล) สงเคราะห์ลงในฝ่าย นาม

พระอรรถกถาจารย์แสดงความประจักษ์ ด้วยความปรากฏชัดโดย อาการกระทบของ ผัสสะ ผัสสะที่ปรากฏชัด ผัสสะนั้นมีอยู่ในอารมณ์ เวทนามีลักษณะที่เสวยอารมณ์ สัญญามีลักษณะหมายรู้ เจตนามีลักษณะตั้งใจ วิญญาณมีลักษณะรับรู้ นาม ย่อมปรากฏชัด^{๘๑} ผัสสะปรากฏชัดย่อมกำหนด รู้ธรรมอื่นอันมีผัสสะ ธรรม หมายถึงอาคันธ ๓ ที่เกิดร่วมกับจักขุวิญญาณ เพราะชั้นนี้ เหล่านี้เรียกว่า ธรรม ที่รับรู้ด้วยวิญญาณ เนื่องจากเป็นธรรมที่รับรู้พร้อมกับจักขุวิญญาณ

พระดำรัสว่า ติสโส เวทนา หมายถึง เวทนา ๓ คือ การกำหนดรู้ผัสสะด้วย ปริยญา ๓ เป็นอันกำหนดรู้เวทนา ๓ เพราะเวทนามีผัสสะเป็นเหตุเกิด และเกิดพร้อมกับผัสสะ

ปริยญา ๓ คือ^{๘๒}

ญาตปริยญา คือ การเห็นด้วยการกำหนดรู้สภาวะลักษณะ เป็นลักษณะพิเศษของ รูป-นาม หมายถึง นามรูปปริเฉทญาณ และปัจจัยปริคคญาณ

ติริณปริยญา คือ การเห็นด้วยการพิจารณาสามัญลักษณะ เป็น ลักษณะทั่วไป คือ ความเป็นของไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน หมายถึง สัมมสนญาณ และ อุทยัพพญาณ

ปหานปริยญา คือ การเห็นด้วยการละนิจจสัญญา หมายถึง วิปัสสนาญาณ ตั้งแต่ ฅักคญาณ ขึ้นไป^{๘๓}

^{๘๐} ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒-๒๗/๑-๑๔.

^{๘๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๑.

^{๘๒} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส, **หลักสูตรและโครงการวิปัสสนาภาวนา**, หน้า ๑๑๑.

^{๘๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๒.

ผู้เจริญวิปัสสนา กำหนดรู้วิญญาน รูป-นาม เป็นอันกำหนดรู้โดยแท้ เพราะ รูป-นาม มีวิญญาน เป็นมูลเหตุ วิธีการกำหนดรู้ รูป-นาม ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยอาการของ พองยุบ การกำหนดขณะที่จิตจดจ่ออยู่ที่อาการพองออกของท้อง พร้อมกับบริกรรมในใจว่า “พองหนอ” อาการ คือ อาการขยายออก ของวาโยธาตุในท้อง เป็นรูปชั้นความรู้สึกอัดอัดขณะธาตุลมขยาย หรือขอบใจที่กำหนดได้คล่องเป็นเวทนาชั้น ความจำได้ว่า อาการ เช่นนี้เรียกว่า “พอง” เป็นสัญญาชั้น การบริกรรมในใจว่า “พองหนอ” ความตั้งใจในการกำหนด และปิติปราโมทย์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นสังขารชั้น ความรับรู้อาการ พองยุบ และรู้ว่า “รู้” เป็นวิญญานชั้น ชั้น ๕ ปรากฏขณะปฏิบัติ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่โดย ความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกาย”^{๘๔}

การกำหนดรู้สภาวะ พองยุบ จัดเป็นธาตุกรรมฐานตามพระบาลีข้างต้น โดยสภาวะพองยุบ เป็นลมในท้องที่ดันให้พองออก และหดยุบลงตามลักษณะของวาโยธาตุ สภาวะตึงหย่อนของธาตุลม ที่เป็นโณฏฐัพพารมณ เป็นลักษณะพิเศษของ วาโยธาตุการทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นหน้าที่ของวาโยธาตุ การผลักดันออก ขยายออก ตึงออก เป็นอาการปรากฏของ วาโยธาตุ^{๘๕} กล่าวรวมเอาไว้ทั้งหมดนี้เรียกว่า สัพพสังคาหิกวณะ ดังนี้ พองยุบ คือ อัสสาสปัสสาสวาโยธาตุ ซึ่งเป็นวาโยธาตุทั้ง ๖ อย่าง เพราะอัสสาสะปัสสาสะเป็นกายปฏิบัติ (ที่ท้อง) เป็นวาโยโณฏฐัพพรูป (กายสังขาร) พองยุบ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระบาลีสติปัฏฐานว่า “กาเย กายานุปัสสี วิหริ” การเฝ้าดูกายในกายอยู่ เป็นต้น

จากการศึกษาพบว่า รูปชั้น คือ รูป ในส่วน ๔ ชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญานชั้น เป็นนาม ชั้น ๕ สงเคราะห์ เหลือ ๒ ได้แก่ รูป กับ นาม^{๘๖} ในการปฏิบัติวิปัสสนา ใช้คำว่า นาม-รูป หรือ รูป-นาม หมายถึง ชั้น ๕

^{๘๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๔/๒๕๕.

^{๘๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๔/๒๖๒.

^{๘๖} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาภ อสภมหาเถระ), หน้า ๙๘๑-๙๘๒.

๔.๘ การกำหนดทุกข์ในไตรลักษณ์และทุกข์ในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ทุกข์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาพระพุทธเจ้าทรงแสดงไตรลักษณ์ว่า ชั้นที่ ๕ เป็นอนิจจา เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพราะเป็นความจริงของสภาวะตามธรรมดาในธรรมชาติ ว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ใครไปยึดชั้นที่ ๕ ที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานั้นเข้า ก็กลายเป็นอุปาทานชั้นที่ ๕ เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา

การตามรู้ชั้นที่ ๕ มีนัยที่กล่าวไว้แล้วด้วยการกำหนดว่า เห็นหนอ ได้ยินหนอ เป็นต้น ต่างกันเพียงชื่อตามสภาวะนั้น ๆ ว่าการตามรู้ชั้นที่ ๕ ตามสมควร ดังนี้คือ

รูปชั้นที่ย่อมปรากฏในขณะรู้เห็นความใสในการเห็นรูป หรือรูปารมณ

เวทนาชั้นที่ย่อมปรากฏในขณะรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือวางเฉยในการเห็น

สัญญาชั้นที่ย่อมปรากฏในขณะหมายรู้สิ่งที่เห็น

สังขารชั้นที่ย่อมปรากฏในขณะต่าง ๆ เช่น ผัสสย่อมปรากฏในขณะกระทบสี เจตนา ย่อมปรากฏในขณะตั้งใจ โลภะย่อมปรากฏในขณะยินดีพอใจ โทสะย่อมปรากฏในขณะไม่พอใจ ศรัทธาย่อมปรากฏในขณะเลื่อมใส

วิญญาณชั้นที่ย่อมปรากฏในขณะที่การเห็นเป็นประธาน

ผู้ปฏิบัติรับรู้อย่างนี้ย่อมสำคัญว่ามีเพียงรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นสภาธรรมปัจจุบันอันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวयงาม

การรู้ชัดว่านี่คือรูป หมายถึง การหยั่งเห็นว่าสภาวะพองยุบเป็นต้น เป็นรูปที่แปรปรวน หรือการหยั่งเห็นเวทนาว่าเป็นความรู้สึก สัญญาเป็นความจำได้หมายรู้ สังขารเป็นการปรุงแต่งจิตให้มีสภาวะชอบ หรือโกรธ และวิญญาณเป็น การรับรู้อารมณ์เท่านั้น

ผู้ปฏิบัติหยั่งเห็นลักษณะของรูป-นามอย่างชัดเจนแล้ว ย่อมจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของรูป เป็นต้น กล่าวคือ รูปที่เคลื่อนไหวด้วยการเหยียดและการคู้ มีสภาวะเกิดขึ้น และสิ้นสุดในแต่ละอาการที่เหยียดและคู้ ต่อมาผู้ปฏิบัติจะรับรู้การเกิดขึ้น และดับไปอย่างรวดเร็วของสภาวะเหยียดคู้ เป็นต้น

นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติอาจเข้าใจเหตุที่ทำให้รูป-นามเกิดขึ้น และดับไปอีกด้วย กล่าวคือ

รูปเกิดจากอวิชชา (ความไม่รู้ที่เกิดในภพก่อน) ตัณหา (ความเพติดเพลินในกามคุณซึ่งเกิดในภพก่อน) กรรม (การกระทำในภพก่อน) และอาหาร (สิ่งที่ดื่มกินในภพนี้)

เวทนาเกิดจากอวิชชา ตัณหา กรรม และผัสสะ (การที่จิตกระทบกับอารมณ์)

สัญญาเกิดจากอวิชชา ตัณหา กรรม และผัสสะ

สังขารเกิดจากอวิชชา กรรม และผัสสะ

วิญญาณเกิดจากอวิชชา ตัณหา กรรม และรูป-นาม

ส่วนเหตุแห่งความดับของรูป-นาม เป็นต้น มีลักษณะตรงกันข้ามกัน คือ รูปดับเพราะอวิชชาดับ ดังนี้ เป็นต้น

วิปัสสนาภูมิ อริยสัจ ๔ ได้แก่ รูป-นาม ปัจจัยแห่งรูป-นาม ความเกิดดับแห่งนามรูป และ นิพพาน และสรรพสิ่งทั้งปวงล้วนเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา หรือกรรมฐานทั้งสิ้น เพราะว่าเมื่อเรากำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมีสติ และไม่ยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงนั้น พิจารณาตามความเป็นจริง ดิ่งลงสู่ไตรลักษณ์ ก็จัดเป็นอารมณ์กรรมฐานได้อย่างแท้จริง

สังจบรพว่าด้วยการกำหนดรู้อริยสัจ ๔ คือ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ดังข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการนี้แล เป็นของแท้เท่านั้น ไม่คลาดเคลื่อนไปได้ ไม่กลายเป็นอย่างอื่น ฉะนั้น จึงเรียก อริยสัจ ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอริยะ ในโลกพร้อมทั้ง เทวะโลก ทั้งมาร ทั้งพรหม ในหมู่ประชาชน พร้อมทั้งสมณะและพราหมณ์ พร้อมทั้งเทพ และมนุษย์ ฉะนั้นจึงเรียก อริยสัจ^{๘๗}

ในพระสูตรนี้กล่าวถึงการกำหนดรู้อริยสัจ ๔ ดังนี้

๑) ทุกขอริยสัจ^{๘๘} พระพุทธองค์ได้ทรงจำแนกทุกข์ในอริยสัจ ๔ ไว้อย่างละเอียด ๑๒ ประการ คือ

- | | |
|---------|----------|
| ๑. ขาติ | ความเกิด |
| ๒. ชรา | ความแก่ |
| ๓. มรณะ | ความตาย |

^{๘๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๘/๖๑๐.

^{๘๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

๔. โสกะ	ความเศร้าโศกเสียใจ
๕. ปริเทวะ	ความพิโรธรำพัน ร้องไห้คร่ำครวญ
๖. ทุกขะ	ความไม่สบายกาย
๗. โทมนัส	ความไม่สบายใจ
๘. อุปายาส	ความคับแค้นใจ
๙. อปัยสัมปโยค	ความประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก
๑๐. ปยวิปโยค	ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก
๑๑. อิจฉิตาลาภะ	ความไม่สมหวัง บรรณาสั่งใดไม่ได้สิ่งนั้นตาม

บรรณานา

๑๒. อุปาทานชั้น ๕ ความเป็นทุกข์

“ทุกขอริยสัจ คือ ชาติ (ความเกิด) เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ (ความโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) เป็นทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ การประสพกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความ พลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์”^{๘๙}

ข้อความในอริยสัจ ๔ นี้ชี้ให้เห็นถึงต้นเหตุของทุกข์ คือ การเกิด (ชาติ) เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องประสพกับความทุกข์ เช่น ความร้อน ความหนาวเย็น ความหิว ความกระหาย ต้องอุจจาระ ต้องปัสสาวะ เป็นต้น ดังข้อความในพุทธพจน์ว่า

การเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การไม่เกิดเป็นเหตุให้เกิดสุข เมื่อมีการเกิด ทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ ความหนาว ร้อน หิว กระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ สัมผัสไฟ ถูกตีด้วยไม้ ถูกทำร้ายด้วยศาสตรา ทั้งญาติมิตรต่างก็พากันโกรธเคืองเขา เมื่อมีการเกิดทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ เมื่อไม่มีการเกิด สุขนี้เป็นอันพึงหวังได้ คือความไม่หนาว ไม่ร้อน ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่ต้องปวดอุจจาระ ไม่ต้องปวดปัสสาวะ ไม่ต้องสัมผัสไฟ ไม่ถูกตีด้วยไม้ ไม่ถูกทำร้ายด้วย ศัสตรา ทั้งญาติมิตรก็ไม่พากันโกรธเคืองเขา เมื่อไม่มีการเกิด สุขนี้เป็นอันพึงหวังได้^{๙๐}

^{๘๙}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔.

^{๙๐}อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๕/๑๔๔.

๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ^{๙๑} คือต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ตัณหา ๓ อย่าง ดังในพระสูตรกล่าวว่า ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจ เป็นไฉน ตัณหานี้ใด อันมีความเกิด อีกประกอบด้วยอำนาจความเพลิตเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ตัณหา ๓ อย่างคือ

- | | |
|--------------|--------------------------|
| ๑. กามตัณหา | ความทะยานอยากในกามคุณ |
| ๒. ภวตัณหา | ความทะยานอยากในภพ |
| ๓. วิภวตัณหา | ความทะยานอยากให้พ้นจากภพ |

ตัณหา เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดขั้น ๕ วนเวียนอยู่ในทุกข์ไม่รู้จบ ทั้งนี้เพราะมีความไม่รู้ตัวทุกข์เป็นมูลรากสำคัญ เมื่อใดก็ตามที่มีวิชา รู้ว่าขั้น ๕ นี้เป็นทุกข์ เป็นชั้นธมาร เมื่อนั้นความรู้สึกที่หลงไปรักไปชอบ พอใจ หรืออยากได้ขั้น ๕ เหมือนเมื่อตอนไม่รู้ความจริง ก็จะหมดไป และเมื่อนั้นจะเกิดศรัทธา เกิดความเพียร อันไม่หวั่นไหวในการจะละตัณหานี้ให้หมดไปจนถึงที่สุดแห่งทุกข์

๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ^{๙๒} ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือดูดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดอย่างใด ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่สมบูรณ์ สงบปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใสเบิกบาน

๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ^{๙๓} ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ มรรคมืองค์ ๘ ข้อความในพระสูตรได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ คือ

๑) สัมมาทิฎฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุขนิโรธ ความรู้ในทุขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกว่า สัมมาทิฎฐิ

๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยายาบท ความดำริในอันไม่เบียดเบียน เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

^{๙๑}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙-๓๓๑.

^{๙๒}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔.

^{๙๓}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๘.

ปัญญาารู้แจ้ง หมายถึง ภาวนาปัญญา มีการหยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นต้น ล่วงพ้น
 อารมณ์มีความเป็นบุรุษและสตรี พร้อมทั้งความเที่ยงและความสุขเป็นต้น ซึ่งมหาชนในโลก รู้เห็น
 กันในชั้นทั้งหลาย มหาชนในโลกสำคัญชั้น ๕ โดยความเป็นปัญญาที่ว่า บุรุษ สตรี ตัวเรา ของเรา
 มีความเห็นผิดแปรปรวนจากความจริง ๔ ประการ คือ

- ๑) นิจสัญญา ความสำคัญว่าเที่ยง
- ๒) สุขสัญญา ความสำคัญว่าสุข
- ๓) อัตตสัญญา ความสำคัญว่าเป็นตัวตน
- ๔) สุกสัญญา ความสำคัญว่าดีงาม

วิปัสสนาภาวนา คือ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้งในรูป-นาม
 เห็นแจ้ง ในไตรลักษณ์ เห็นแจ้งในอริยสัจ เป็นอุบายในการให้เกิดเรื่องปัญญา อันเป็นไปเพื่อความ
 บริสุทธิ หมดจดโดยส่วนเดียว และเป็นทางสายเอกเพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน วิปัสสนา
 ภาวนา มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา ถ้าหากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่บังเกิดขึ้นในโลก วิปัสสนา
 ภาวนา ก็จะไม่ปรากฏ ซึ่งแตกต่างจากสมถกัมมัฏฐาน แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะยังไม่เกิดขึ้น ก็มี
 การปฏิบัติกันอยู่ก่อนแล้ว อย่างเช่น อาจารย์อาฬารดาบส และอุทกดาบส ผู้เจริญกัมมัฏฐานจนได้
 อรูปฌาน ๓ และอรูปฌาน ๔ และสั่งสอนให้เจ้าชายสิทธัตถะได้ปฏิบัติและบรรลุตาม แต่เจ้าชาย
 สิทธัตถะก็พบว่ายังไม่ใช่ทางหลุดพ้นจากทุกข์ที่แท้จริง

เนื่องจากการปฏิบัติที่ทำให้ผู้เจริญเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตต
 ประจักษ์ ดังนั้นอารมณ์ของวิปัสสนา จึงต้องมีการเกิดขึ้น และดับไป และตกอยู่ในอำนาจของไตร
 ลักษณ์ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้จัดอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานจำแนกออกเป็น ๖ อย่าง ได้แก่
 ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

การทำวิปัสสนาเป็นวิธีเพื่อให้พบความจริงของชีวิต ทำให้เห็นร่างกายอันประกอบขึ้น
 ด้วยชั้น ๕ และมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เรียกว่า เห็นไตรลักษณ์

ธรรมดาว่า มนุษย์เราเมื่อยังไม่ได้เจริญวิปัสสนา ย่อมถูกอวิชชาเป็นเครื่องปกปิด ปิดบัง
 อยู่ทำให้ไม่เห็น ความจริงของชีวิตว่าตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ เครื่องปกปิดไตรลักษณ์ท่านกล่าวไว้ใน
 คัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า มี ๓ ประการ คือ

- ๑) อนิจจลักษณะไม่ปรากฏ เพราะถูกสันตติปิดบังไว้

๒) ทุกขลักษณะไม่ปรากฏ เพราะถูกอริยาบถปิดบังไว้

๓) อนัตตลักษณะไม่ปรากฏ เพราะถูกชนสัญญาปิดบังไว้

อนิจจัง ถูกสันตติปิดบัง คือ ความสืบทอดเนื่องกัน เช่น ของเก่าเสื่อมไป ของใหม่เข้ามา เกิดแทน ดังจะเห็นว่า มนุษย์และสัตว์ที่ดำรงชีวิตอยู่นี้ก็เพราะ อวัยวะนั้น ๆ เกิดใหม่แทนของเก่า ไม่มีอันตราย จึงทรงอยู่ได้ ถ้าอวัยวะใหม่เกิดแทนไม่ทัน หรือมีอันตรายต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ก็ตาย ชื่อว่า ขาดสันตติ

ทุกข์ ถูกอริยาบถปิดบัง คือ การบริหารร่างกายยกย้ายผลัดเปลี่ยนอริยาบถเหล่านี้เป็นต้น ได้ปิดบังทุกข์ไว้ ถ้าหิวไม่บริโภคอาหาร ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ ไม่ถ่าย เมื่อร่างกายถ้าไม่ผลัดเปลี่ยนอริยาบถ จะเห็นได้ว่าเป็นทุกข์มาก เพราะการบริหารรักษาอริยาบถที่เราทำอยู่โดยธรรมดา เราจึงมองไม่เห็นทุกข์

อนัตตา ถูกชนสัญญาปิดบัง คือ การกำหนดหมายร่างกายว่าเป็นก้อน เป็นกอง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุปาทานว่า เป็นตัวตน เมื่อประสงค์จะเห็นความไม่เป็นตัวตน ต้องแยกก้อนออกเป็นชิ้นเล็ก ชิ้นน้อย พิจารณาดู เช่น ร่างกายคนเราประกอบด้วย หู ตา เป็นต้น

การเห็นความเป็นจริงของชีวิตว่าตกอยู่ในสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่เป็นตัวตนนั้น ต้องอาศัย ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา มิได้หมายถึง การใช้ปัญญาในขั้นสุดมยปัญญา ที่เกิดจากการอ่าน ฟัง หรือจินตมยปัญญา ที่อาศัยการวิเคราะห์ คิด พิจารณา แต่เมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญภาวนา จนกระทั่งได้ญาณทัสสนะ ก็จะเห็นด้วยวิปัสสนาปัญญา

นอกจากผลแห่งการเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงแล้ว ภาวนามยปัญญาย่อมทำให้สามารถกำจัดกิเลสที่เป็นอนุสัยกิเลส หรือสังโยชน์ที่อยู่ภายในจิตใจไปตามลำดับด้วย สังโยชน์คือ กิเลสที่ผูกใจสัตว์ไว้ มี ๑๐ อย่าง ได้แก่

สังโยชน์เบื้องต่ำ หรือโอรัมภาคิยสังโยชน์

๑) สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดว่า กาย ซึ่งมีอยู่ว่าเป็นเรา เป็นของเรา

๒) วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น

๓) สีสัพพตปราคาส คือ ความยึดมั่นในศีลและข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ที่นอกไปจากมรรคผลปฏิบัติ

๔) กามราคะ คือ ความกำหนัดยินดีในกามคุณต่าง ๆ

- ๕) ปฏิฆะ คือ ความขัดเคืองใจสังโยชน์เบื้องสูง หรืออุทัมภาคิสังโยชน์
- ๖) รูปราคะ คือ ความยินดีในรูปฌาน หรือในรูปภพที่จะพึงเข้าถึงได้ด้วยรูปฌานนั้น
- ๗) อรูปราคะ คือ ความยินดีในอรูปฌาน หรือในอรูปภพที่จะพึงเข้าถึงได้ด้วยอรูปฌานนั้น
- ๘) มานะ คือ ความถือตัวว่าเราดีกว่าเขา เสมอเขา เลวกว่าเขา เป็นต้น
- ๙) อุทัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน ชัดสายไปในอารมณ์ต่าง ๆ ไม่สงบตั้งมั่นลงได้
- ๑๐) อวิชชา คือ ความไม่รู้ในอริยสัจ ๔

การที่ละกิเลสสังโยชน์ยอมทำให้ผู้นั้นเปลี่ยนจากปุถุชนเป็นพระอริยบุคคลดังต่อไปนี้คือ

- ๑) พระโสดาบัน ผู้ถึงกระแสคือเข้าสู่มรรค ละสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ

วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส

- ๒) พระสกทาคามี ผู้จะกลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว ละสังโยชน์ ๓ อย่างข้างต้น และทำราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบาง

- ๓) พระอนาคามี ผู้จะไม่กลับมาสู่โลกนี้อีก จะไปเกิดในชั้นสุทธาวาสพรหม ละสังโยชน์ได้อีก ๒ ข้อ คือ กามราคะและปฏิฆะ

- ๔) พระอรหันต์ ละสังโยชน์ได้สิ้นเชิง คือ ละสังโยชน์อีก ๕ ข้อได้ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทัจจะ และอวิชชา

กิเลสที่ละได้แล้วเป็นการละแบบสมุจเฉตปหาน ปฏิปัสสัทธิปหาน และนิสสรณปหาน ไม่ใช่ วิกัมภณปหาน คือ การข่มไว้เหมือนในสมณะ ในอรรคภา การละกิเลส หรือปหาน จะแบ่งไว้เป็นลำดับขั้น ๕ ขั้น ดังนี้

- ๑) ตทังคปหาน เป็นการละองค์นั้น ๆ ด้วยวิปัสสนาญาณ เหมือนอย่าง เช่นการละสักกายทิฏฐิ ด้วยการกำหนดนามรูป ละความเห็นว้างสารไม่มีเหตุ และความเห็นว้างสารมีปัจจัยไม่เสมอกัน ด้วยการกำหนดปัจจัย ละความเป็นผู้สงสัย ด้วยการข้ามพ้นความสงสัยในภายหลังนั้น เป็นต้น อุปมาเหมือนการละความมืดด้วยแสงประทีป เป็นการดับชั่วคราว

- ๒) วิกัมภณปหาน เป็นการละธรรมมีนิวรณ์ ด้วยสมาธิ เหมือนการห้ามแห่นบนน้ำ ด้วยการ ทุบหม้อเหวี่ยงลงไป หรือเหมือนการเอาหินทับหญ้าไว้

- ๓) สมุจเฉตปหาน เป็นการละกิเลสด้วยอริยมรรค ละได้เด็ดขาด

๔) ปฏิปัสสัทธิปหาน เป็นการละในชั้นอริยผล เป็นภาวะที่กิเลสสงบราบคาบ

๕) นิสสรณปหาน เป็นการหลุดพ้นไปจากกิเลสโดยสิ้นเชิง คือ นิพพาน จุดมุ่งหมายสูงสุดของการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ การหลุดพ้นจากทุกข์ ถึงความเป็น พระอรหันต์และบรรลุมรรค ผล นิพพาน