



ศึกษาคุณค่าของการรู้แจ้งในไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
A STUDY OF VALUE OF REALIZATION OF THREE CHARACTERISTICS
OF EXISTENCE ACCORDING TO THERAVĀDA BUDDHISM

พระอธิการบรรมย ปิยธโร (ทุมขันธุ์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



ศึกษาคูณค่าของการรู้แจ้งในไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระอธิการบรรมย ปิยธโร (ทุมขันธุ์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Study of Value of Realization of Three Characteristics
of Existence according to Theravāda Buddhism

Phra Athikarn Banyong Piyadharo (Thumkhan)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษาคูณค่าของการรู้แจ้งในไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท” เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระมหาดนัยพัชร คมภีร์ปญโญ, ดร.)

กรรมการ

(ผศ.ดร.วีระชัย ยศโสธร)

กรรมการ

(พระมหาภูษัชชวีร์ เขมทสสี, ดร.)

กรรมการ

(ดร.บรรพต แคไธสง)

กรรมการ

(รศ.ดร.เอกฉัตร จารุเมธีชน)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ดร.บรรพต แคไธสง

ประธานกรรมการ

รศ.ดร.เอกฉัตร จารุเมธีชน

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระอธิการบรรยง ปิยโร)

ชื่อวิทยานิพนธ์	: ศึกษาคุณค่าของการรู้แจ้งในไตรลักษณ์ ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
ผู้วิจัย	: พระอธิการบวรยง ปิยธโร (ทุมขันธ์)
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: ดร.บรรพต แคนไธสง พธ.บ.(พระพุทธศาสนา), M.A.(Philosophy), Ph.D.(Philosophy) รศ.ดร.เอกฉัตร จารุเมธีชน กศ.บ.(ภาษาไทย-ประวัติศาสตร์), อ.ม.(บาลี-สันสกฤต), Ph.D.(Eastern Language-Sanskrit)
วันสำเร็จการศึกษา	: ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาคุณค่าของการรู้แจ้งในไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาวิถีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ ๓) เพื่อศึกษาคุณค่าของการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัยพบว่า

๑. ไตรลักษณ์ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ อนิจจลักษณะ ลักษณะไม่เที่ยง มีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา ทุกขลักษณะ ลักษณะทนอยู่ตลอดไปไม่ได้ ถูกบีบคั้นด้วยอำนาจของธรรมชาติทำให้ทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป และ อนัตตลักษณะ ลักษณะไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้

๒. วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่าง คือ ๑. การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ๒. การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ๓. การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต และ ๔. การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม และเมื่อปฏิบัติได้แล้วจะเกิดคุณค่า ดังนี้ (๑) ทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์ (๒) ทำให้เป็นผู้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน (๓) ทำให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ สามารถมีความระลึกทั่วอยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน และ (๔) ทำให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลส

๓. คุณค่าของการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ (๑) ทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์ (๒) ทำให้เป็นผู้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน (๓) ทำให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ และ (๔) ทำให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลส การปฏิบัติโดยพิจารณาเห็นความจริงจากไตรลักษณ์อย่างสม่ำเสมอเกิดอานิสงส์และคุณค่าจากการเข้าถึงสภาวะความจริงในทุกด้าน

Thesis Title : A Study of Value of Realization of Three Characteristics
of Existence according to Theravāda Buddhism

Researcher : Phra Athikarn Banyong Piyadharo (Thumkhan)

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Dr.Banpot Khathaisong

B.A.(Buddhism), M.A.(Philosophy), Ph.D.(Philosophy)

: Assoc. Prof. Dr.Ekkachat Charumethichon

B.A.(Thai Language-History), M.A.(Pali-Sanskrit), Ph.D.(Eastern
Language-Sanskrit)

Date of Graduation : March 19, 2018

Abstract

The research “A Study of Value of Realization of Three Characteristics of Existence according to Theravada Buddhism” have three objectives: 1) to study of the three characteristics of existence according to Theravada Buddhism, 2) to study the access to the three characteristics of existence according to Theravada Buddhism, 3) to study the benefits of accessing the three characteristics of existence.

The result of research found that :

1. The three characteristics of existence in Theravada Buddhism are : Aniccalakkhana ; it has been transformed into a common trait. Being oppressed by the power of nature, Dukkhalakkhana ; everything cannot endure in its original state forever, Anattalakkhana ; an anatomy of nature can not be controlled as it can be, for example, it cannot force life to last.

2. How to access the three characteristics of existence according to Theravada Buddhism is the practice of mindfulness according to the four foundations of mindfulness namely ; 1.Kayanupassana-satipatthana 2.Vedananupassana-satipatthana 3.Cittanupassana-satipatthana 4.Dhammanupassana-satipatthana.

3. And when it does, it will benefit as follows. (1) To be holy. (2) To be a happy person in the present. Because the emotion that reach the present happiness is contemplation. (3) To make a conscious person who can be remembered in the present mood, and (4) To end up being a passion. To enter the Nibbana according to Buddhism.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความเมตตาอนุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการทำวิจัยในครั้งนี้มา ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณ พระราชปริยัติกวี รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระเมธาวิเชียร รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พระศรีปริยัติธาดา (ป.ธ.๙) ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ พระครูวินัยธรอำนาจ พลบุญ, ดร. ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ดร.บรรพต แคไธสง ประธานควบคุมวิทยานิพนธ์, รศ.ดร.เอกฉันท จารุเมธีชน กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่คอยให้คำปรึกษาและเอาใจใส่อย่างเมตตาธรรมในการทำวิทยานิพนธ์เป็นอย่างดี ให้คำชี้แนะประเด็นในการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย แนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เทคนิคการนำเสนอ ส่งเสริมช่วยเหลือชี้แนะด้วยความเอาใจใส่ทุกขั้นตอน เพื่อให้การเขียนรายงานค้นคว้าฉบับนี้สมบูรณ์ที่สุดจนสำเร็จไปด้วยดี

ขอบคุณอนุโมทนาบุญเจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา คุณมงคล สอนไธสง และคุณอรุณรัตน์ แก้วอรสาณ ที่คอยอำนวยความสะดวกตลอดระยะเวลาของการศึกษาและการทำวิทยานิพนธ์ ตลอดจนถึงเจ้าหน้าที่ห้องสมุดบัณฑิตศึกษา ที่ช่วยในการแนะนำอำนวยความสะดวกในการหยิบยืมหนังสือในการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้

ขอขอบคุณบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ ญาติธรรมทั้งหลาย ที่คอยให้กำลังใจ และให้การสนับสนุนส่งเสริมในการศึกษาด้วยดีตลอดมา

คุณงามความดีทั้งหลายและคุณประโยชน์ใด ๆ ที่จะพึงเกิดขึ้นจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอถวายเป็น พุทธบูชา ธรรมบูชา และสังฆบูชา ซึ่งเป็นที่เคารพอย่างยิ่งของผู้ศึกษาวิจัย และขออุทิศบุญกุศลนี้ไปให้แก่เจ้ากรรมนายเวรตลอดถึงปู่ ย่าตา และญาติพี่น้อง ผู้ศึกษาเชื่อมั่นว่าผลการศึกษาวินิจฉัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนตามสมควรแก่สติปัญญาของผู้ใคร่ต่อการศึกษาให้เกิดปัญญาญาณ สำเร็จเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาต่อไป

พระอธิการบรรยง ปิยธโร (ทุมขันธ)

๑๘ มีนาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๓
๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๒
บทที่ ๒ ไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๓
๒.๑ ความหมายของไตรลักษณ์	๑๓
๒.๑.๑ ไตรลักษณ์ในพุทธธรรม	๑๗
๒.๑.๒ ทุกข์ในไตรลักษณ์	๒๐
๒.๑.๓ ความสัมพันธ์กันระหว่างไตรลักษณ์	๒๒
๒.๒ ลักษณะของไตรลักษณ์	๓๑
๒.๒.๑ อนิจจลักษณะ (อนิจจตา)	๓๑
๒.๒.๒ ทุกขลักษณะ (ทุกขตา)	๓๓
๒.๒.๓ อนัตตลักษณะ (อนตตตา)	๓๕
๒.๓ สิ่งปิดบังไตรลักษณ์	๓๖
๒.๓.๑ สิ้นสติ	๓๙
๒.๓.๒ อิริยาบถ	๓๙
๒.๓.๓ ฆนะ	๔๐
๒.๔ สรูป	๔๒
บทที่ ๓ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์	๔๓
ในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๔๓
๓.๑ วิธีปฏิบัติในการเข้าถึงไตรลักษณ์ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท	๔๓
๓.๑.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๔๓
๓.๑.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕๑

๓.๑.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕๔
๓.๑.๔ ฌัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕๕
๓.๒ สรูป	๖๖
บทที่ ๔ คุณค่าของการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๖๗
๔.๑ ทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์	๖๗
๔.๒ ทำให้เป็นผู้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน	๖๙
๔.๓ ทำให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ	๗๔
๔.๔ ทำให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลส	๗๗
๔.๕ สรูป	๘๐
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๘๑
๕.๑ ผลของการวิจัย	๘๑
๕.๑.๑ ไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท	๘๑
๕.๑.๒ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๘๒
๕.๑.๓ คุณค่าของการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๘๒
๕.๒ สรุปและอภิปรายผลการวิจัย	๘๒
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๘๓
๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๘๓
๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป	๘๓
บรรณานุกรม	๘๔
ประวัติผู้วิจัย	๘๗

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การอ้างอิงคัมภีร์ได้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ และพระไตรปิฎกภาษาไทยพร้อมมอรรคถาแปลฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ ได้กล่าวถึงแหล่งที่มา เล่ม/ข้อ/หน้า กล่าวคือ เลขตัวหน้าเป็นเลขเล่ม เลขตัวกลางเป็นเลขข้อ เลขตัวหลังเป็นเลขหน้า เช่น อก.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕. หมายถึง อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต (ภาษาไทย) พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ ข้อที่ ๑๓๗ หน้าที่ ๓๘๕ (ภาษาไทย)

ส่วนคัมภีร์อรรถถาจะแจ้งที่มา เล่ม/ข้อ/หน้า กล่าวคือ เลขตัวหน้าเป็นเลขเล่ม เลขตัวหลังเป็นเลขหน้า เช่น ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๕/๓๘๓. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวคคอรธกถา (ภาษาไทย) เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๓๗๕ หน้าที่ ๓๘๓ (ภาษาไทย)

วิสุทธิมรรคปกรณ์ จะแจ้งข้อ/หน้า เช่น วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๒๓-๑๒๕. หมายถึง วิเสสวิสุทธิมรรคปกรณ์ ข้อ ๑ หน้า ๑๒๓-๑๒๕ (ภาษาไทย)

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.จ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.ป.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	ปริวารวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลกขณชวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลักขณชววรรค (ภาษาไทย)
ที.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	ปาฎีกวรรค (ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มชฌิมปณณาสกปาติ (ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก์ (ภาษาไทย)
ส.ช.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ชั้นชววรรค (ภาษาไทย)
ส.ช.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ชนชวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ส.สพ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหยตทวรรค (ภาษาไทย)
ส.สพ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหยตทวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ส.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรคคคปาติ (ภาษาบาลี)

ส.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉกก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.นวก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทานปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.จู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิตเทส	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธัมมปิฎก	วิภังค์		(ภาษาไทย)
---------	-------	---	-------------	---------	--	-----------

ปกรณ์วิเสส

วิสุทธี.	(ไทย)	=	วิเสสวิสุทธีมรรคปกรณ์			(ภาษาไทย)
วิสุทธี.มหาฎีกา	(ไทย)	=	วิสุทธีมัคคมหาฎีกา			(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมุงคลวิลาสินี	มหาวคคอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
---------	--------	---	----------	-----------------	--------------	------------

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.อ.	(บาลี)	=	อภิธัมมปิฎก	สมโมหวิโนทนี	วิภังคอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
-----------	--------	---	-------------	--------------	--------------	------------

ฎีกาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.ฎีกา	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย	มหาวัคคฎีกา		(ภาษาไทย)
ม.ม.ฎีกา	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสฎีกา		(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนากล่าวถึงเรื่องไตรลักษณ์ว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ของทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกคนสามารถได้พบกับความสุขความทุกข์อยู่ตลอดเวลา เช่น ดีใจ เสียใจ สุข ทุกข์ สรรเสริญ นินทา แตกต่างกันไป เห็นความเปลี่ยนแปลงทางชีวิต คือ อนิจจตาความไม่เที่ยง ทุกขตาความเป็นทุกข์ อนัตตตาความไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของ ๆ เราสิ่งของต่าง ๆ ได้มาแล้วก็ต้องหมดไป เสื่อมไป สิ้นไป ทั้งหมดล้วนเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ ถ้าหากเรามองอะไรก็ตามแล้วเอาสามประการนี้มาเป็น เครื่องมือส่องดูสิ่งนั้นเพื่อให้มองเห็นชัดเจนตามที่เป็นจริงแล้ว เราก็จะไม่หลงใหลหรือมัวเมาในสิ่งนั้น มากเกินไป

กล่าวว่ามีก็ต้องว่ามีอยู่ในรูปของกระแส ที่ประกอบเป็นปัจจัยต่าง ๆ อันสัมพันธ์เนื่องด้วย อาศัยซึ่งกันและกัน เกิดดับสืบกันไปตลอดเวลาไม่ขาดสาย จึงเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง เมื่อเกิดดับไม่คงที่ และเป็นไปตามปัจจัยที่อาศัย ก็ย่อมมีความบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง และแสดงถึงความบกพร่องสมบูรณ์ อยู่ในตัวและเมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปกระแสที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยเช่นนี้ก็ย่อมไม่เป็นตัวของตัวเอง มีตัวตนแท้จริงไม่ได้ ยกตัวอย่างเช่นในตัวสัตว์บุคคล ให้แยกไว้ในตัวสัตว์บุคคลนั้น ประกอบด้วยชั้น ๕ เท่านั้น ไม่มีสิ่งอื่นอีกนอกเหนือจากชั้น ๕ เป็นอันตัดปัญหาเรื่องที่จะมีตัวตน เป็นอิสระอยู่ต่างหาก จากนั้นหันมาแยกชั้น ๕ พิจารณาเป็นอย่าง ๆ ก็จะเห็นว่า ชั้นทุกชั้นก็ไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยงก็เป็นทุกข์ เป็นสภาพที่บีบคั้นกดดันแก่ผู้เข้าไปยึด เมื่อเป็นทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวตน ที่ว่าไม่ใช่ตัวตน ก็เพราะแต่ละอย่าง ๆ ล้วนเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยไม่มีตัวตนของตนเอง อย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นของของบุคคลนั้นแท้จริง (ถ้าสัตว์บุคคลนั้นเป็นเจ้าของชั้น ๕ แท้จริง ก็ย่อมต้องบังคับเอาเองให้เป็นไปตามความต้องการได้ และไม่ให้เปลี่ยนแปลงจากสภาพที่ต้องการได้ เช่น ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บป่วย เป็นต้น) นี้ก็เป็นทุกข์อย่างหนึ่ง^๑ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทุกคน เมื่อเกิดปัญหา จึงเกิดความเดือดร้อน มีความทุกข์กายทุกข์ใจ เพราะหาทางออกหรือแก้ไขไม่ได้ เพราะเหตุที่ยังไม่เข้าใจในหลักของไตรลักษณ์ จึงเกิดความประมาททำกรรมต่าง ๆ กัน ไม่ได้พิจารณา มัวเอาแต่ความสุขสนุกสนาน หรือความเศร้าโศกเสียใจมาปิดบังสภาพความเป็นจริงไว้ จึงกลายเป็นความทุกข์ทางใจอย่างหนัก หาทางแก้ไขไม่ได้

ชีวิตมนุษย์เกิดมาอยู่ในโลก เราจะต้องเจอปัญหาดังกล่าวนี้ด้วยกันทั้งนั้นไม่ว่าจะเป็นใคร ต้องมีปัญหายาอย่างนี้เกิดในโอกาสใดโอกาสหนึ่งอาจจะเร็วก็ได้ช้าก็ได้มันเป็นเรื่องธรรมดาที่เราหนีไม่

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๙.

พันเราจึงควรจะคิดเตือนจิตสะกิดใจไว้บอกตนเองไว้ว่า เราอาจเป็นอย่างนั้นอย่างนี้อาจมีสิ่งนี้เกิดขึ้นในชีวิตของเราก็ได้และเมื่อสิ่งนั้นมันเกิดขึ้นมาจริง ๆ เราก็พอจะมีทางปลอบโยนตัวเองได้เพราะเราได้เคยคิดไว้ก่อนแล้ว ถึงมันจะมีความทุกข์มันก็ไม่หนักเกินไป พุดตามภาษาชาวบ้านว่า พอปลง พอวาง รู้จักปลง รู้จักวางลงไปได้ แต่หากพิจารณาถึงคำสอนไตรลักษณ์ที่พระพุทธองค์สั่งสอนแล้ว^๒ ก็จะเข้าใจได้ว่าความทุกข์ในไตรลักษณ์ที่มีความหมายทางขอบเขตกว้างมากที่สุดเพราะครอบคลุมความทุกข์ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์” คำว่า “สังขารทั้งปวง” หมายถึง สังขารทั้งหมดหรือสังขัตธรรมทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจของความทุกข์ทั้งสิ้น ไม่มีสังขารอันใดรอดพ้นไปจากความทุกข์ได้เมื่อเป็นเช่นนี้ทุกข์ในไตรลักษณ์ จึงมีความหมายกว้างที่สุดเพราะครอบคลุมความหมายของทุกข์ในสังขารทั้งหมดที่เป็นสังขารที่มีใจครองและไม่มีใจครอง สังขารทั้งหมดนี้ล้วนแต่อยู่ในภาวะทุกข์ตาของไตรลักษณ์ทั้งสิ้น^๓

เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติตัวเองไม่ให้ประมาท เพราะไม่มีสิ่งใดแน่นอนสิ่งที่เราไม่คาดฝันสามารถเกิดขึ้นได้เสมอ ดังนั้น ในการศึกษาเล่าเรียนก็ดี ในการทำงานก็ดี ในการดำเนินชีวิตทั่วไปก็ดี เราต้องตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ใช้เป็นหลักทางจิตวิทยาสำหรับปลุกปลอบจิตใจให้เข้มแข็งยามประสบเหตุการณ์อันไม่น่าปรารถนา ความหมายว่า เมื่อเราทราบอยู่แล้วว่าทุกสิ่งสามารถทำให้เราเกิดทุกข์ ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงได้เสมอ และทุกสิ่งไม่ได้อยู่ภายใต้อำนาจบังคับบัญชาของเราเสมอไป เมื่อเกิดเหตุการณ์อันนำมาซึ่งความทุกข์เราจะได้ปลอบใจตนเองได้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นธรรมดาเมื่อเราไม่สามารถบังคับบัญชาสิ่งใดได้ ใช้เป็นหลักในการแก้ไขปัญหาค่าต่าง ๆ เพราะเมื่อทุกสิ่งต้องเปลี่ยนแปลง หากเกิดสิ่ง ๆ ไม่พึงประสงค์กับเรา เราก็ควรจะเข้าใจสิ่งนั้นและพยายามทำให้สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ใช้เป็นหลักในการฝึกอบรมและขัดเกลาจิตใจของตนเอง นั่นคือเราควรหมั่นพิจารณาสิ่งต่าง ๆ รอบตัวอยู่เสมอว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพื่อบรรเทาความโลภ ความโกรธ ความหลง รวมทั้งทำให้เราไม่ทำผิดพลาดด้วยอำนาจของกิเลสเหล่านี้ด้วย

เมื่อพิจารณาถึงปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญที่จะต้องศึกษาเรื่องศึกษาคุณค่าของการรู้แจ้งในไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยนำผลการศึกษาวินิจฉัยนี้เป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาค่าจะทำให้ประชาชนที่ศึกษาแล้วนำไปปฏิบัติตาม ได้รับคุณค่ามีแนวทางหรือหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม เข้าใจในสภาวะของความเป็นจริง โดยเฉพาะความเข้าใจคุณค่าไตรลักษณ์เพื่อการดำเนินชีวิตของตนเองและครอบครัว จะมีแต่ความสงบสุข เมื่อได้นำหลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์มาแก้ไขปัญหาในการดับทุกข์นั่นเอง

^๒ พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญา นันทภิกขุ), **สังฆธรรม เกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๙.

^๓ ศาตราจารย์ ดร. ประยงค์ แสนบุราณ, **พุทธศาสนาเถรวาท**, (ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, ๒๕๕๙), หน้า ๒๕๑.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาคุณค่าของการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร โดยผู้วิจัยศึกษาข้อมูลดังต่อไปนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

(๑) เอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย และอรรถกถา ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

(๒) เอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา และเอกสารงานวิจัย ที่เกี่ยวกับการวิเคราะห์และสังเคราะห์ แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาของงานวิจัยมุ่งเน้นศึกษาไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท วิธีการเข้าถึงความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และศึกษาคุณค่าของการเข้าถึงไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะ ๓ ประการ ซึ่งมีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ เรียกว่าสามัญญลักษณะ คือลักษณะทั่ว ๆ ไปมีอยู่ในทุกสิ่ง หรือทุก สิ่งมีลักษณะร่วมกันเป็นความจริงที่มีอยู่ในธรรมชาติ เป็นกฎของธรรมชาติ มีขึ้นเอง เป็นขึ้นเองตามธรรมชาติ ไม่มีใครสร้าง เป็นสัจธรรมของโลก ซึ่งเป็นความจริงของชีวิตอย่างหนึ่ง

อนิจจตา (อนิจจลักษณะ) อาการไม่เที่ยง อาการไม่คงที่ อาการไม่ยั่งยืน อาการที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป อาการที่แสดงถึงความเป็นสิ่งไม่เที่ยงของขันธ์

ทุกขตา (ทุกขลักษณะ) อาการเป็นทุกข์ อาการที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว อาการที่กดดัน อาการฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ อาการที่ไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัว อาการที่แสดงถึงความเป็นทุกข์ของขันธ์

อนัตตตา (อนัตตลักษณะ) อาการของอนัตตา อาการของสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน อาการที่ไม่มีตัวตน อาการที่แสดงถึงความไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใคร อาการที่แสดงถึงไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง อาการที่แสดงถึงความไม่มีอำนาจแท้จริงในตัวเลย อาการที่แสดงถึงความด้อยสมรรถภาพโดยสิ้นเชิง ไม่มีอำนาจกำลังอะไร ต้องอาศัยพึ่งพิงสิ่งอื่น ๆ มากมายจึงมีขึ้นได้

ขั้น ๕ หมายถึง การแยกแยะสิ่งที่พิจารณาออกเป็นส่วนย่อยที่มีความสัมพันธ์กัน เพื่อทำความเข้าใจแต่ละส่วนให้แจ่มแจ้ง รวมทั้งการสืบค้นความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ เพื่อดูว่าส่วนประกอบปลีกย่อยนั้นสามารถเข้ากันได้หรือไม่ สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันอย่างไร ซึ่งช่วยให้เกิดความเข้าใจต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างแท้จริง

๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการทำวิจัยเรื่อง “ศึกษาคุณค่าของการรู้แจ้งไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนเอกสาร ตำราวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการทำวิจัย ดังนี้

๑.๕.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า ไตรลักษณ์นี้ในอรรถกถาบางที่เรียกว่า “สามัญลักษณ์ะ” ในลักษณะร่วม ที่มีเสมอกันแก่สังขารทั้งปวง (แต่ไม่เสมอกันแก่ธรรมทั้งปวง) เพื่อความเข้าใจง่าย ๆ ให้มีความหมายของไตรลักษณ์ (the Three Characteristics of Existence) โดยย่อดังนี้

๑) อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่คงตัว ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมแล้วสลายไป

๒) ทุกขตา (Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกต้องค้ำด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ภาวะที่เกิดกตตันผืนและขัดแย้งในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะความไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัวไม่ให้ความสมอยากแท้จริงหรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากไปยึดด้วยตัณหา อุปาทาน

๓) อนัตตา (Soullessness หรือ Non-Self) ความเป็นอนัตตาความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนแท้จริงที่สั่งบังคับให้เป็นอย่างไร ๆ ได้^๔

พระพุทธโฆษาจารย์ ได้กล่าวไว้ว่า คำว่า “โดยลักษณะเป็นต้น” คือโดยลักษณะเป็นต้นแห่งบทมโหริชาเป็นอาทิ ลักษณะเป็นต้นนี้อย่างไรบ้าง?

อวิชชา มีความไม่รู้เป็นลักษณะ มีการทำให้หลงเป็นรส มีการปกปิด (เสียซึ่งสภาวะ) เป็นปัจจุภูมิจาน มีอวิชชาเป็นปทัฏฐาน

สังขาร มีการปรุงแต่งเป็นลักษณะ มีความพยายาม (เพื่อก่อปฏิสนธิ) เป็นรส มีเจตนา เป็นปัจจุภูมิจาน มีอวิชชาเป็นปทัฏฐาน

วิญญาน มีความรู้ความพิเศษเป็นลักษณะ ความเป็นหัวหน้า (แห่งนามรูป) เป็นรส มีปฏิสนธิเป็นปัจจุภูมิจาน มีสังขารเป็นปทัฏฐาน หรือว่ามีวัตถุและอารมณ์เป็นปทัฏฐาน

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๔), หน้า ๖๐.

นาม มีความน้อมไป (สู่อารมณ์) เป็นลักษณะ มีสัมปโยค (ความประกอบกันและกันเป็นรส) มีความไม่แยกกันเป็นปัจจุภูฐาน มีวิญญานเป็นปทัฏฐาน

รูป มีความ (รู้จัก) สลายเป็นลักษณะ มีความกระจายเป็นรส มีความเป็นอภัยากฤตเป็นปัจจุภูฐาน มีวิญญานเป็นปทัฏฐาน

สหายตนะ มีความ (ความรู้) มีความที่ติดต่อกันเป็นมีความเห็นเป็นเลิศเป็นรส มีความเป็นวัตถุและเป็นปัจจุภูฐาน

ผัสสะ มีความถูกต้องเป็นลักษณะ มีการกระทบเข้ามาเป็นรส มีความประจวบเหมาะกัน (แห่งทวารอารมณ์และวิญญาน) เป็นปทัฏฐาน มีสหายตนะเป็นปทัฏฐาน

เวทนา มีการประสบ (อารมณ์) เป็นลักษณะ มีการเสวยอารมณ์เป็นรส มีสุขและทุกข์เป็นปัจจุภูฐาน มีผัสสะเป็นปทัฏฐาน

ตัณหา มีความเป็นเหตุ (คือความเป็นทุกขสมุทัย) เป็นลักษณะ มีความมุ่งยินดี (อารมณ์นั้น ๆ) เป็นกิจ มีความไม่อึด (ในอารมณ์) เป็นปัจจุภูฐาน มีเวทนาเป็นปทัฏฐาน

อุปาทาน มีความถือไว้เป็นลักษณะ มีความไม่ปล่อยเป็นกิจ มีความเห็นด้วยอำนาจความเหนียวแน่นแห่งตัณหาเป็นปัจจุภูฐาน มีตัณหาเป็นปทัฏฐาน

ภพ มีกรรมและผลของกรรมเป็นลักษณะ มีความได้ประสบความเป็นกิจมีกุศล อกุศล และอภัยากฤต เป็นปัจจุภูฐาน มีอุปาทานเป็นปทัฏฐานลักษณะเป็นต้นแห่งชาติเป็นพึงทราบโดยนัยที่กล่าวแล้วในสังขนิเทศนั้นเทอญ วินิจฉัยโดยลักษณะเป็นต้นในบาลีปฎิจจสมุปบาทนี้ พึงทราบดังกล่าวมานี้^๕

พุทธทาส อินทปัญโญ ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับเรื่องไตรลักษณ์ไว้ในหนังสือ คู่มือมนุษย์ ว่า พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า มนุษย์จะต้องพิจารณาเป็นเบื้องต้น ถึงความลำบากและความทุกข์ที่มีอยู่ ว่าคืออะไร ความเกิดขึ้น ความเป็นอยู่ ความเศร้าโศกเสียใจ ความเปลี่ยนแปลงไป เป็นทุกข์หรือ หรือว่าอะไรเป็นทุกข์ และอะไรคือมูลเหตุให้เกิดทุกข์ ความเป็นจริง ลักษณะของความเปลี่ยนแปลงมีอยู่ตลอดเวลา คือมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับสลายไป เป็นไปอย่างรวดเร็ว แต่หากว่าบุคคลมีความไม่รู้แจ้งในลักษณะนี้ จึงไม่สามารถมองเห็นหรือเข้าถึงได้ง่าย จะต้องได้รับการศึกษาและนำไปปฏิบัติจริง ๆ จึงจะเกิดผลได้ “สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ประกอบอยู่ด้วยลักษณะอันเรียกว่า ไตรลักษณ์ หรือลักษณะ ๓ ประการ กล่าวคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

อนิจจัง แปลว่า ไม่เที่ยง หมายความว่าสิ่งทั้งหลายมีลักษณะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไป ไม่มี ความคงที่ตายตัว

ทุกขัง แปลว่า เป็นทุกข์ มีความหมายว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะที่เป็นทุกข์ มองดูแล้วน่าสังเวชใจ นำให้เกิดความทุกข์ใจแก่ผู้มีความเห็นอย่างแจ่มแจ้งในสิ่งนั้น ๆ

อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่ตัวตน หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวเป็นตน ไม่มีลักษณะอันใด ที่จะทำให้เราถือได้ว่าเป็นของเรา ถ้าเราเห็นอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน

^๕ พระพุทธโฆษาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๘๔๗-๘๔๘.

ถูกต้องแล้ว ความรู้สึกที่ว่าไม่มีตัว ไม่มีตนจะเกิดขึ้นมาเองในสิ่งทั้งปวง แต่ที่เราไปหลงเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนนั้น เพราะความไม่รู้อย่างถูกต้องนั่นเอง”^๖

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ว่า ทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นทุกข์ ก็เลิกความโง่งนั้นเสียอย่าไปเห็นแก่ตน เพราะไม่รู้ว่สิ่งทั้งปวงมิใช่ตน ความรู้เรื่องอนิจจังทุกขัง อนัตตา ช่วยได้มากคือ ช่วยให้สามารถมองเห็นความจริงข้อนี้ ว่าทุกสิ่งที่มีการปรุงแต่งปัจจัยปรุงแต่งนั้นไม่เที่ยงเป็นทุกข์ แล้วทั้งสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่ง และไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง นั้นเป็น อนัตตา ระลึกถึงบทสวดมนต์ที่สวดให้ดี ๆ ว่า สัพเพ สงขารานินจจา, สัพเพ สงขารา ทุกขา, สัพเพ ธมมา อนตตา พอมาถึงคำว่าอนัตตา ใช้คำรวมหมดว่า ธรรม ในเมื่อ อนิจจัง กับ ทุกขัง ใช้ว่าสังขาร สังขารไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ธรรมทั้งปวงก็คือทั้งสังขารและทั้งวิสังขาร ทั้งสังขารและมีวิสังขาร นี่เป็นอนัตตาเลยไม่มีอะไรที่จะเป็นอัตตาคือเป็นตัวตน จิตจึงไม่มีความคิดที่จะเห็นแก่ตน เพราะมันรู้จักความไม่มีตัวตนของสิ่งทั้งปวง เป็นจิตที่ปราศจากความยึดถือใด ๆ ไร เป็นจิตว่างเป็นจิตที่ไม่มีความถือมั่นใด ๆ นั้นเรียกว่าจิตว่าง มันเลยไม่มีความเห็นแก่ตัว ไม่มีกิเลส ไม่มีความทุกข์แล้วเรื่องมันก็จบแหละ^๗

ชาย โพธิสิตา ได้กล่าวไว้ว่า สภาวะที่มีความเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ ทำให้สิ่งทั้งหลายมีธรรมชาติไม่เที่ยงแท้ ความไม่เที่ยงแท้นั้น นำไปสู่สภาพที่ขัดแย้ง กัดกัน หรือบีบคั้นในตัวเอง สภาพเช่นนี้ สำหรับชีวิตถือว่าเป็นสภาพที่ทนได้ยาก หรือเป็นสิ่งที่พุทธศาสนาเรียกว่า “ทุกข์” นั้นนับว่าเป็นกฎธรรมชาติที่เป็นสากล ลักษณะสำคัญของกฎธรรมชาติที่กล่าวมาข้างต้นก็คือ (๑) ความเปลี่ยนแปลง (๒) ความขัดแย้งอันก่อให้เกิดสภาพที่ทนได้ยาก และ (๓) ความปราศจากตัวตนอย่างอิสระ พุทธศาสนาเรียกสิ่งนี้ว่า สามัญลักษณะ (The Common Characteristics) สิ่งทั้งหลายรวมทั้งชีวิตมนุษย์และตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาตินี้ ไม่มีข้อยกเว้น ชาวพุทธรู้จักกฎธรรมชาตินี้ว่า เป็นกฎแห่ง อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา แต่ในคัมภีร์พุทธศาสนา ท่านเรียกว่า อนิจจตา ทุกขตา และ อนัตตตา บางที่เราอ้างถึงลักษณะทั้ง ๓ ประการนี้ว่า ไตรลักษณ์ คือลักษณะ หรือสภาพ ที่สิ่งทั้งหลายมีเหมือนกัน พระธรรมปิฎก ให้ความหมายของลักษณะทั้ง ๓ นี้ ไว้ดังนี้

อนิจจตา (Impermanence) คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่คงตัว ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป

ทุกขตา (Conflict) ความเป็นทุกข์ คือภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นแล้วสลายไป ภาวะที่กัดกัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว อันเนื่องจากการที่ปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป ไม่สามารถให้คงอยู่ในสภาพเดิมได้

อนัตตตา (Soullessness หรือ Non-Self) ความเป็นอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนแท้จริง ที่จะสั่งบังคับให้เป็นไปตามที่ต้องการได้กล่าวมานี้ ถ้าถามว่า “ชีวิต” ในทัศนะของพุทธศาสนาเป็นอย่างไร ก็ตอบสั้น ๆ ได้ว่า ชีวิต เป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยอื่นมาประกอบกันเข้า ไม่มีตัวตนที่เป็นอิสระ ดำเนินไปในลักษณะของกระแสการเปลี่ยนแปลง อันมีการเกิดดับสลับกันไปเป็น

^๖ พุทธทาส อินทปัญโญ, **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๐๑), หน้า ๓๑.

^๗ พุทธทาสภิกขุ, **พุทธวิธีชนะความทุกข์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท ตฤตาตาพับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๕๓-๕๔.

ลักษณะสำคัญ ด้วยสภาพที่อิงอาศัยปัจจัยอื่น และด้วยลักษณะที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ชีวิตจึงมีสภาพที่ขัดแย้ง กัดค้น และทนได้ยาก กฎธรรมชาติของชีวิต จึงเป็นกฎแห่งความไม่มีตัวตน ไม่เที่ยงแท้ และเป็นทุกข์เพื่อเป็นการสนับสนุนสิ่งที่กล่าวมาทั้งหมดในหัวข้อนี้ ขอยกเอาข้อความบางส่วนจากพระไตรปิฎกมาแสดง ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย ชนทวารวรรค พระพุทธเจ้าทรงแสดงสามัญลักษณะของชั้น ๕ (คือชีวิต) แก่ภิกษุสาวกด้วยการสนทนา ความตอนหนึ่งว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายมีความเห็นเป็นไฉน? รูป เที่ยงหรือ “ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า” ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข “เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า” ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเฝ้าเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา? “ไม่ควรเห็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า” (ตรัสถามเช่นนี้ทีละอย่าง ๆ จนถึงชั้น ๕ ข้อสุดท้าย คือ วิญญาณ แล้วทรงสรุปว่า) ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล รูป... เวทนา... สัญญา... สังขาร... วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ทั้งภายในและภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ ทั้งหมดนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันถูกต้องตามที่มันเป็นว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่ นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา”^๘

พระภาสกร ภูริวฑฒโน (ภาวิโล) ได้กล่าวไว้ว่า ไตรลักษณ์คือ “กฎของความเปลี่ยนแปลง” ได้แก่

๑) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไม่อาจคงอยู่ที่ได้ มีกาลเวลากล่าวคืออดีต อนาคต และความเชื่อมโยงแห่งอดีต และอนาคตเป็นพื้นฐานของความเปลี่ยนแปลงทั้งปวง

๒) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ สภาวะขัดแย้งอันเนื่องด้วยความไม่เป็นไปตามประสงค์ตราบไต่ที่บุคคลที่ยังกอบปรีย์ด้วยความเห็นผิด ปฏิเสธไม่ยอมรับ ในความเป็นจริงของชีวิต และกฎของธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในความเป็นอนิจจตา คือความเป็นของไม่เที่ยง ฉะนั้น ปฏิฆะ ความขัดแย้ง กระทบกระถ่าง เป็นทุกข์ย่อมเกิดขึ้นตามมานี้เองก็เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันมีพื้นฐานมาแต่กาลเวลา กล่าวคือ อดีต อนาคต และความเชื่อมโยงแห่งอดีต และอนาคตนั่นเอง

๓) อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตน ในเมื่อสิ่งทั้งปวงมีสภาวะเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ไม่อาจยั่งยืนคงทนอยู่ได้ไม่สามารถดำรงอยู่เป็นที่พึ่งพิงอาศัยแก่เราได้ สิ่งทั้งปวงที่ปราศจากสาระความมีตัวตน ทั้งนี้เพราะมีการเปลี่ยนแปลง อันมีพื้นฐานมาแต่กาลเวลา อนาคต และความเชื่อมโยงแห่งอดีตและอนาคตนั่นเอง^๙

สุทิวังศ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ ได้กล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสว่า อริยสัจ ๔ เป็นสัจธรรมคู่กับโลก พระพุทธเจ้าที่มีมาในอดีต หรือจะมีมาในอนาคตและที่มีอยู่ในปัจจุบัน ล้วนแต่ตรัสรู้ อริยสัจ ๔ พระองค์เหมือนกันหมด ดังพุทธดำรัสว่า

^๘ ชาย โปธิสิตา รศ. “ชีวิตและความตายในทัศนะของพุทธศาสนา”, (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล), หน้า ๕-๖.

^๙ พระภาสกร ภูริวฑฒโน (ภาวิโล), ปฏิจจสมุปบาทสำหรับคนรุ่นใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดบ้านหนังสือโกสินทร์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๓.

“ก็พระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าเหล่าใดเหล่าหนึ่งในอดีต ตรัสรู้แล้วตามความเป็นจริง พระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหมดนั้นตรัสรู้แล้วซึ่งอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริงถึงพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหมดนั้นจักตรัสรู้ซึ่งอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง ถึงพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าเหล่านั้นเหล่าหนึ่งในปัจจุบัน ตรัสรู้ตามความเป็นจริงพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหมดนั้นตรัสรู้ซึ่ง อริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง^{๑๐}”

พุทธสาวโกภิกขุ ได้กล่าวว่า สามัญลักษณะ หรือไตรลักษณ์ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกข์ เป็นทุกข์ และอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน...ธรรมทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย (การแปรเปลี่ยน) อยู่เนื่องนิจ...” ทั้งนี้ไม่ว่ารูปกาย หรือนามจิต สำหรับรูปกายนั้นเราเห็นได้ชัดว่าเป็นธาตุและมีการถ่ายเทธาตุเข้าออกอยู่เป็นเนื่องนิยัตย จึงมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา...สามัญลักษณะนี้เป็นลักษณะที่เป็นของทั่วไปที่ปรากฏให้เห็นอยู่เฉพาะหน้าของสภาพธรรมทั้งหลายคือทุกข์ทั้งหมด^{๑๑}

ขันทอง วิชาเตชภาค ได้กล่าวว่า ไตรลักษณ์เป็นหลักคำสอนที่ชาวพุทธรู้จักคุ้นเคยมากที่สุดอีกเรื่องหนึ่ง เมื่อสถานการณ์บางอย่างเกิดขึ้นแล้วไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง จึงมักจะไยยได้ฟังคำพูดว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา” และที่ว่า “ความแน่นอนก็คือความไม่แน่นอน” ความเข้าใจอย่างนี้ล้วนสะท้อนถึงเรื่องไตรลักษณ์นั่นเอง พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะที่เหมือนกันอยู่ ๓ ประการ คือ

๑) อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง ซึ่งเกิดขึ้นอยู่ทุกวันทุกเวลา ดังที่เราเคยไยยได้ว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และแตกสลายไป ไยยยังยืน เช่น ตัวเราแก่ลงทุก ๆ วินาที เนื้อหนังก็ทยอยนยาน แต่เรามักมองข้ามลักษณะเหล่านี้ไปเพราะมีสิ่งปิดบังเอาไว้คือ การสืบทอด (สันตติ) อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายจนดูเหมือนไม่มีการเปลี่ยนแปลง เช่น การเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องของเด็ก ถ้าเราเห็นเด็กคนนั้นอยู่ทุกวัน เราก็ไม่ค่อยตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงคือความเจริญเติบโตของเขา ทั้งที่เขาเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่า ความสืบทอดปิดบังอนิจจัง

๒) ทุกข์ ความทุกข์ หรืออาการที่ทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ สิ่งทั้งหลายจะค่อย ๆ สลายตัวไป ไม่คงอยู่ในสภาวะเดิม เหมือนกับเสื้อที่ซื้อมาใหม่ ๆ เราเก็บเอาไว้อย่างดี แม้จะไม่เคยสวมใส่เลย แต่มันก็เก่า คล้ำหมอง สีสนซีดจาง อาการเช่นนี้เรียกว่าเสื้อเป็นทุกข์แล้ว ความหมายก็คือมันทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ ความทุกข์ที่ปรากฏชัดเจนในสิ่งมีชีวิต เช่น พืชและสัตว์มีเกิด แก่และตาย เป็นทุกข์ตามสภาวะธรรม ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา แม้แต่

๓) อนัตตา หมายถึง ลักษณะที่ไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชา จะควบคุมสั่งการไม่ได้เลย กล่าวคือ เราไม่สามารถสั่งให้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นไปตามความต้องการของเรา เช่น เราไม่สามารถสั่งร่างกายไม่ให้เจ็บป่วยได้ อนัตตลักษณะในที่นี้จึงได้แก่ลักษณะความไม่เข้าไปในอำนาจบังคับบัญชาหากเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์แล้วจะแก้ปัญหาวชิวิตได้อย่างมากมาย

^{๑๐} สุทธิวงศ์ ดันตยาพิศาลสุทธิ, **หลักพระพุทธศาสนาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจากพระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๖), หน้า ๓๘.

^{๑๑} พุทธสาวโกภิกขุ, **สาระสำคัญในพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : ชมรมกัลป์ยาดธรรม, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒๓.

ไตรลักษณ์สอนให้เรารู้เท่าทันยอมรับความจริง เป็นวิธีการวางท่าทีต่อสิ่งทั้งหลายให้ สอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติ เป็นท่าทีแห่งปัญญา ความเป็นอิสระ ไม่ถูกมัดตัว และสอนให้ เราแก้ไข ทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของ ธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา เช่น เมื่อผมของเราหงอกขาว เนื้อหนังหย่อนยาน ซึ่งเป็นอาการ เบื้องต้นของความแก่ชรา ถ้าไม่ยอมรับปรากฏการณ์อันนี้ สิ่งที่จะเกิดขึ้นคือความทุกข์ ทุกข์เพราะไม่ ยอมจะแก่ ไม่ยอมรับความจริงนี้ ก็สรรหาวิธีเอาชนะความแก่ เช่น ย้อมผมใหม่ให้ดำสนิท ดึงหน้าดึง ตาให้เต่งตึง แต่ท้ายที่สุดแล้วเราย่อมพ่ายแพ้ต่อความจริง หากเรายอมรับว่า ผมหงอกเป็นเรื่อง ธรรมดา ไม่ได้เกิดขึ้นกับเราคนเดียว ทุก ๆ คนก็เป็นเช่นเดียวกัน ต่างแต่ว่าจะช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง ถ้าคิดได้อย่างนี้จะหายจากความทุกข์ หรืออย่างน้อยก็ทำให้ทุกข์นั้นเบาบางลง จางคลายไปได้คนเรา มักจะทำอะไรตามใจของตัวเอง เราอยากให้เป็นอย่างนั้น หรือไม่ต้องการให้เป็นอย่างนี้ มันก็ไม่เป็นไป ตามความอยากของเรา เพราะสิ่งทั้งหลายล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน วิธีการแก้ต้องอาศัย ความรู้และแก้ที่ตัวเหตุปัจจัยไม่ใช่แก้ด้วยความอยาก เพียงแต่กำหนดรู้ความอยากของตัวเองและกำหนด รู้เหตุปัจจัย แล้วแก้ไขที่เหตุปัจจัยนั้น เมื่อปฏิบัติอย่างนี้ ก็ถอนตัวเป็นอิสระได้

ความเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น ใช้เตือนสติตนเองอยู่ เสมอเมื่อรู้ว่า “สิ่งที่แน่นอนก็คือความไม่แน่นอน” ความไม่แน่นอนเกิดขึ้นได้เสมอโดยเราไม่สามารถ ควบคุมบังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจหวังจึงเป็นการเตือนตนเองไม่ให้ประมาทในการใช้ชีวิต และใช้ เป็นหลักในการฝึกอบรมขัดเกลาจิตใจของตนเอง นั่นคือเราหมั่นพิจารณาสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเราอยู่ เสมอว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็สามารถตรองความโลภ ความโกรธ ความหลงในกาม คุณทั้งหลายให้ลดน้อยลงไป รวมทั้งทำให้เราไม่ทำผิดทำชั่วด้วยอำนาจของกิเลสเหล่านี้ด้วย และยัง เป็นการวางรากฐานเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเจริญปัญญาเพื่อบรรลุมรรคผลต่อไป^{๑๒}

๑.๕.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหาประทีป อภิวิฑฒโน (แถวพันธ์) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบการอธิบาย ปฏิจจสมุปบาทตามแนวของพุทธโฆษาจารย์กับพุทธทาสภิกขุ” ได้ข้อสรุปว่า ไตรลักษณ์คือหลักธรรม ที่มีอยู่จริงตามธรรมชาติ พระพุทธเจ้าจะเสด็จอุบัติหรือไม่ก็ตามหลักธรรมนี้ก็ดำรงอยู่เช่นนี้ พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบแล้วนำมาบอก แสดง บัญญัติ เปิดเผย ฉะนั้นปฏิจจสมุปบาทจึงสัมพันธ์ กับไตรลักษณ์ในแง่ที่ว่านั้นปฏิจจสมุปบาทเป็นกระบวนการที่แสดงให้เห็นความเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีอิสระในตัวมันเองจนสามารถมองเห็นไตรลักษณ์ คือภาวะที่ไม่เที่ยงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้และ ไม่มีตัวตนนอกจากนี้ปฏิจจสมุปบาทยังมีความสัมพันธ์กับหลักธรรม โดยมองกรรมเป็นเรื่องของเหตุผล ที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย กรรมเป็นส่วนหนึ่งของปฏิจจสมุปบาทโดยย่อปฏิจจสมุปบาทลงในหลัก ไตรวิภูหรือวิภูฏะ ๓ คือกิเลส กรรม และวิบาก สามารถจัดเป็นหมวดหมู่ด้านนี้ได้ดังนี้ คือหมวดที่ ๑) อวิชชา ตัณหา อุปาทาน จัดเป็นกิเลส หมวดที่ ๒) สังขาร ภพ จัดเป็นกรรม หมวดที่ ๓) วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ชาติ ชรามรณะจัดเป็นวิบาก ปฏิจจสมุปบาทแสดงให้เห็นถึงการ กระทำกรรมและให้ผลของกรรมโดยของกรรมโดยมีกิเลสเป็นต้นเหตุให้ทำกรรม เมื่อทำกรรมแล้ว

^{๑๒} ชันทอง วิชาเดชภาค, “ไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวัน” ในบทความมนุษย์กับสังคม, รวบรวมโดย สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยบูรพา, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยบูรพา), ๒๕๕๕.

ได้รับผลของกรรมที่เรียกว่าวิบาก ปฏิจจสมุปบาทนั้น เมื่อมองโดยภาพรวม ไม่นั่นที่จุดใดจุดหนึ่ง โดยเฉพาะ ในการดำรงชีวิตประจำหรือการแสดงออกทางพฤติกรรมของคนเรา คือกรรม^{๑๓}

พระอนันต์ อัสกาโร (เป็งไชโย) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาการตีความปฏิจจสมุปบาทตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ” ได้ค้นพบว่า ปฏิจจสมุปบาทเป็นกระบวนการเกิดทุกข์และดับทุกข์... การศึกษาคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็กล่าวถึงธรรมทั้งหลายที่เป็นภูมิแห่งปัญญา นี้ที่กล่าวว่า “ธรรมต่างโดยชั้นธ อายตะ ธาตุ อินทรีย์และปฏิจจสมุปบาทเป็นอาทิเป็นภูมิแห่งปัญญา”...พุทธทาสภิกขุได้ชี้ประเด็นและตีความทั้งทางตรงและทางอ้อมแสดงให้เห็นภาวะความเป็นทุกข์แล้ว มุ่งสู่การดับทุกข์ เน้นกระบวนการสัมพันธ์คำสอนที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ซึ่งตรัสเกี่ยวกับกระบวนการปัจเจกธรรมที่ปรากฏในรูปอริยสัจ ๔ ซึ่งพุทธทาสภิกขุได้นำมากล่าวเพื่อความชัดเจนตามกระบวนการปฏิจจสมุปบาท...ผลการศึกษาวิจัยพบว่า การตีความหลักปฏิจจสมุปบาทตามทัศนะของท่านพุทธทาสภิกขุ นั้น มีประเด็นความสัมพันธ์และการตีความทางเนื้อหาสาระเหมือนกับหลักปฏิจจสมุปบาทในพระไตรปิฎกและคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งมีความคล้ายคลึงกันกับหลักปฏิจจสมุปบาท คือภาวะแห่งธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นและดับไปตามหลักที่ว่า “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงเกิด เมื่อสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ หรือเพราะอวิชชาเป็นปัจจัยจึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญาณ...”

จากการศึกษาวิจัยทำให้ทราบว่า การตีความที่เหมือนและแตกต่างกันนั้น ทำให้มองเห็นความหลากหลายของแนวคิดที่บุคคลต่าง ๆ ตีความหมาย อธิบายเหตุปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นการใช้สำนวนภาษาหรือความเห็นแต่ละบุคคลต่าง ๆ ที่มีพื้นฐานทางการศึกษาและการปฏิบัติที่แตกต่างกัน จึงมีการตีความ อธิบายความไปในประเด็นต่าง ๆ ทั้งที่เป็นสัสสตทัญญู สัมมาทัญญูและอุจเจททัญญูตามพื้นฐานความคิดที่ตนเข้าใจ^{๑๔}

พระสมเกียรติ ปริญาโณ (เพชรอริยวงศ์) ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวคิดเรื่องตถตาในทัศนะของท่านพุทธทาสภิกขุ” ได้ค้นพบว่า ตถตาในทัศนะของท่านพุทธทาสภิกขุ หมายถึง ความเป็นเช่นนั้นเอง ความที่มันเป็นเช่นนั้นเอง ไม่เป็นอย่างอื่นไปได้ ใครจะบังคับมันไม่ได้ มันเคยเป็นมาอย่างไร มันก็เป็นเช่นนั้นชั่วนาตาปี...ทุกขตาความเป็นทุกข์ เรารู้ว่าสังขารทั้งหลายมันมีความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอมันจึงมีลักษณะแห่งความทุกข์ คำว่า หุ แปลว่าน่าเกลียด คำว่า ขะ เต็มรูปก็ว่า อิกขะ ก็แปลว่า เห็น ทุกขะแปลว่าเห็นแล้วก็น่าเกลียด ดังบาลีว่าสิ่งใดเที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดทั้งไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ สิ่งนั้นก็เป็นอย่างอนัตตา แต่พระพุทธเจ้าใช้คำว่า สังขารทั้งปวงมีลักษณะแห่งความไม่เที่ยง มีลักษณะแห่งความเป็นทุกข์ จะเป็นสิ่งที่มีวิญญาณครองหรือไม่มีวิญญาณครอง มันก็มีลักษณะแห่งความไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ตามธรรมดาของสังขาร สังขารมีความบกพร่อง

^{๑๓} พระมหาประทีป อภิวัตโน (แถวพันธุ์), “ศึกษาเปรียบเทียบการอธิบายปฏิจจสมุปบาทตามแนวของพุทธโฆษาจารย์กับพุทธทาสภิกขุ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒๒.

^{๑๔} พระอนันต์ อัสกาโร (เป็งไชโย), “ศึกษาการตีความปฏิจจสมุปบาทตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

เป็นของน่ากลัว เป็นโทษ เป็นทุกข์ จึงเกิดความหน่ายในสังขาร ไม่เพิลิตเพลินในสังขาร ย่อมปรารถนาที่พ้นเสียจากสังขาร และวางใจเป็นกลางจากสังขารจนสามารถเป็นอิสระจากสังขารได้ เรียกว่าปัญญาวิมุตติ สภาวะนี้เรียกว่า นิพพานหรือสภาวะอสังขตธรรมก็เป็น ตถตา ด้วยเช่นกัน^{๑๕}

สรุปได้ว่า เราต้องนึกถึงกฎธรรมดากับกฎของธรรมชาติที่ท่านกล่าวไว้ว่าสิ่งทั้งหลายมันไม่เที่ยง สิ่งทั้งหลายมันเป็นทุกข์ สิ่งทั้งหลายมีสภาพเป็นอนัตตา ที่นี้ความทุกข์ของธรรมชาติในทางจริยธรรม ความเป็นอนิจจังหรือที่เรียกว่าความเปลี่ยนแปลงจึงเป็นกฎธรรมชาติที่ทำให้มนุษย์มีหวัง การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ส่วนทุกข์ตาเป็นกระบวนการทำให้เกิดสังขารทุกข์เกิดกลายเป็นทุกข์เวทนา หรือความทุกข์แท้ ๆ ขึ้นมาเพราะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย ด้วยอวิชชา ต่อกระบวนการของธรรมชาติและปล่อยตัวเป็นทาสของกระแสของมัน เรียกสั้น ๆ ว่า เพราะความยึดมั่นถือมั่น ในทางตรงกันข้ามการเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทันความจริง คือ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นแล้วเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญญา รู้จักวิธีที่จะปฏิบัติทุกขีในธรรมชาติที่เป็นไปตามสภาวะธรรมมันเองตามธรรมดา สังขารจะคงเป็นไปตามสังขารทุกข์อยู่ตามเดิมของมันเท่านั้นไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งเป็นพิษเป็นภัยมากขึ้นทั้งยังถือเอาประโยชน์จากสังขารทุกข์เหล่านั้นด้วย โดยเมื่อรู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์เพราะเข้าไปยึดมั่นก็ไม่เข้าไปยึดถือมั่นไม่สร้างกิเลสสำหรับมาชิตดวงจำกัดตนเองให้กลายเป็นตัวการสร้างความขัดแย้งขึ้นบีบคั้นตนเองมากขึ้น รู้จักที่จะอยู่อย่างกลมกลืนกับธรรมชาติด้วยการประพฤติคุณธรรมต่าง ๆ อย่างเปิดใจกว้างและทำให้ประสานเกิดความกลมกลืนการอยู่อย่างมาสุญเสียอิสรภาพ อย่างที่ว่าอยู่อย่างไม่ยึดมั่นถือมั่นหรือการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร โดยมีวิธีการดำเนินการศึกษาข้อมูลต่าง ๆ ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ ขั้นตอนรวบรวมข้อมูล แบ่งข้อมูลออกเป็น ๒ แหล่งสำคัญคือ

(๑) รวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลชั้นปฐมภูมิ อันได้แก่ พระไตรปิฎก และอรรถกถา

(๒) รวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลชั้นทุติยภูมิ อันได้แก่ หนังสือ ตำรา และเอกสาร

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๒ ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล เมื่อได้ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่รวบรวมไว้แล้ว จึงนำมาจำแนกและกำหนดเป็นประเด็น เป็นหัวข้อตามวัตถุประสงค์

๑.๖.๓ ขั้นนำเสนอข้อมูล เมื่อได้จำแนกข้อมูลและได้ประเด็นหัวข้อแล้ว จึงนำมาเสนอข้อมูลรายงานการวิจัย ในแบบพรรณนาวิเคราะห์

^{๑๕} พระสมเกียรติ ปรณญาโณ (เพชรอรียวงศ์), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวคิดเรื่องตถตาในทัศนะของท่านพุทธทาสภิกขุ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๔๙.

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ทราบไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๗.๒ ทราบวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๗.๓ ทราบคุณค่าของการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์และการประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาชีวิตและสังคม

บทที่ ๒

ไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

การศึกษาไตรลักษณ์ เป็นการศึกษาสภาวะความจริงของชีวิตตามหลักทางพระพุทธศาสนาได้วางหลักความจริงของธรรมชาติที่เกิดขึ้น ตามหลักความเป็นจริง และเป็นไปตามหลักสากลที่เกิดขึ้นบนโลกมนุษย์ เพื่อเป็นการศึกษาโดยละเอียด ให้เกิดความเข้าใจ และขยายความของไตรลักษณ์ในทางพระพุทธศาสนา ตามลำดับดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของไตรลักษณ์

คำว่า ไตรลักษณ์ มาจากคำ ๒ คือ คำว่า ไตร+ลักษณะ ภาษาบาลีว่า ตี+ลกขณานิ คำว่า ไตร หรือ ตี แปลว่า ๓ คำว่า ลักษณะ หรือ ลกขณานิ แปลว่า อาการ หรือ ลักษณะ ดังนั้น เมื่อนำคำทั้งสองมารวมเข้ากันแล้วก็จะได้ คำว่า ไตรลักษณ์ หรือ ตีลกขณานิ ซึ่ง แปลว่า ลักษณะ ๓ อย่างคือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า (Three Characteristics of Existence) แปลว่า ลักษณะ ๓ อย่าง ซึ่ง หมายถึง ลักษณะของสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่เป็นสังขตธรรมและอสังขตธรรม

คำว่า ทุกขะ มาจากคำอุปสรรคว่า ทุ + ก หรือ ข ซึ่งมาจากคำว่า ขม แปลว่า ทน (to last) ซึ่งแปลว่า สภาพที่ทนได้ยาก หมายถึง สิ่งทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นมาแล้ว ไม่สามารถจะดำรงคงที่อยู่ตามสภาพเดิมได้ตลอดกาล เพราะสิ่งทั้งหลายต้องเปลี่ยนแปลง สิ่งทั้งหลายจึงทนอยู่ตามสภาพเดิมได้ยาก ซึ่งเรียกว่าทุกข์ อันเป็นผลมาอนิจจัง

ไตรลักษณ์^๑ ลักษณะที่เป็นสามัญทั่วไป ๓ ประการ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา สัจจะทั้งปวงไม่เที่ยง เรียกตามคำบาลีว่า เป็น อนิจจะ แต่ในภาษาไทยนิยมใช้คำว่า อนิจจัง หมายถึง สิ่งที่ไม่เที่ยง ภาวะที่เป็นอนิจจัง นั้น เรียกเป็นคำศัพท์ตามบาลีว่า อนิจจตา หมายถึง ลักษณะที่แสดงถึงความไม่เที่ยง เรียกเป็นศัพท์ว่า อนิจจลักษณะ สัจจะทั้งหลายเป็นทุกข์ ในภาษาไทย บางทีใช้ภาษาพูดว่า ทุกข์ เป็นทุกข์ เป็นของคงทนอยู่ไม่ได้ มีสภาวะแห่งความบีบคั้นขัดแย้ง หรือภาวะที่เป็นทุกข์นั้น เรียกเป็นคำศัพท์ตามบาลีว่า ทุกขตา หมายถึงลักษณะที่แสดงถึง

^๑ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๕๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๕๖),

ความเป็นทุกข์เรียกเป็นศัพท์ว่า ทุกขลักษณะ “ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”^๒ ความเป็นของมิใช่ตัวตน ภาวะที่เป็นอนัตตานั้นเรียกเป็นคำศัพท์ตามบาลีว่า อนัตตตา หมายถึงลักษณะที่แสดงถึงความ เป็นอนัตตา มิใช่ตัว มิใช่ตน เรียกเป็นคำศัพท์ว่า อนัตตลักษณะ

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะที่เป็นสามัญทั่วไป ๓ ประการ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นมิใช่ตัวตน^๓

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะ ๓ ประการ แห่งสังขารธรรมทั้งหลาย (Tilakkhana : The three characteristics)

๑. อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง (Aniccatā : impermanence : transiency)

๒. ทุกขตา ความเป็นทุกข์ (Dukkhatā : state of suffering or being oppressed)

๓. อนตตตา ความเป็นของมิใช่ตน (Anattatā : soullessness : notself)

ไตรลักษณ์ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญญลักษณะ คือ ลักษณะที่เสมอกันแก่สังขารธรรมทั้งปวง (Sāmaññalakkhana : the three common characteristics)

ธรรมนิยาม ๓ (กำหนดแห่งธรรมตา, ความเป็นไปอันแน่นอนโดยธรรมตา, กฎธรรมชาติ – (Dhammaniyāma:orderliness of nature : natural law)

๑. สัพเพ สงขาราน อนิจจา สังขารคือสังขตธรรมทั้งปวงไม่เที่ยง (Subbe sankhārā aniccā : all conditioned states are impermanent.)

๒. สัพเพ สงขาราน ทุกขา สังขารคือสังขตธรรมทั้งปวงเป็นทุกข์ (Subbe sankhārā dukkhā : all conditioned states are subject to oppression, conflict or suffering.)

๓. สัพเพ ธมมา อนตตตา ธรรมคือสังขตธรรมและอสังขตธรรมหรือสังขารและวิสังขารทั้งปวงมิใช่ตน (Subbe dhammā anattā : all states are notself for souless.)

หลักนี้เรียกอีกอย่างว่า ไตรลักษณ์ หรือ สามัญญลักษณะ พระพุทธเจ้าจะอุบัติหรือไม่ก็ตาม หลักทั้งสามนี้ ก็คงมีอยู่เป็นธรรมดา พระพุทธเจ้าเป็นแต่ทรงค้นพบและนำมาเปิดเผยแสดงแก่เวไนย^๔

ไตรลักษณ์ หรือลักษณะ ๓ ประการ กล่าวคือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อนิจจัง (อนิตยะ ในภาษาสันสกฤต) เป็นลักษณะที่ ๑ ในไตรลักษณ์ ซึ่งโดยทั่วไปถือว่าเป็นรากฐานของลักษณะที่ ๒ และ ที่ ๓ คือ ทุกขังและอนัตตา เพราะว่าสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์และสิ่งใดไม่เที่ยง จึงไม่ควรถือสิ่งนั้นว่าเป็นตัวตนและของตน

^๒ อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

^๓ วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑.

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐๘.

พระพุทธเจ้า: ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอคิดอย่างไร สังขารทั้งหลาย เป็นของเที่ยงแท้หรือไม่เที่ยงแท้

ภิกษุทั้งหลาย ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า

พระพุทธเจ้า ถ้าไม่เที่ยงแท้ เป็นสุขหรือเป็นทุกข์

ภิกษุทั้งหลาย เป็นทุกข์พระเจ้าข้า

พระพุทธเจ้า เมื่อเป็นทุกข์ควรหรือที่จะยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นของ ๆ เรา

ภิกษุทั้งหลาย ไม่ควรยึดถือพระเจ้าข้า

พระพุทธเจ้า ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลาย เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ควรที่จะเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของ ๆ เรา

เป็นสภาพว่างเปล่า หาเจ้าของมิได้

คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า ความจริง เป็นกระบวนการทางสังคมอาศัยส่วนประกอบซึ่งแยกได้ ๒ ส่วน ได้แก่ ความเป็นอิสระและธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นเองตามสภาพะถึงแม้จะมีเหตุการณ์อยู่ในความยั่งยืนถาวรของชีวิต นั้นเป็นเพียงสมมติ แต่คอนเซ็ปต์ของหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับ อนิจจัง คือความไม่เที่ยง

พระพุทธเจ้าสอนไตรลักษณ์กับภิกษุในเมืองสาวัตถี ในสังยุตตนิกายว่า

ดูกร ภิกษุผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ตา เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตน สิ่งใด ไม่ใช่ตัวตน สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวเรา นั่นไม่ใช่ของ ๆ เรา ไม่ใช่เป็นตัวเรา หู... จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตน สิ่งใด ไม่ใช่ตัวตน สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวเรา นั่นไม่ใช่ของ ๆ เรา ไม่ใช่เป็นตัวเรา ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้รับคำสอนที่ดี จะทำให้รังเกียจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การที่อริยสาวกรังเกียจโดยอายตนะภายใน ๖ ก็จะละตัณหาจากอายตนะเหล่านั้น ไม่มีตัณหา เป็นอิสระ ในความเป็นอิสระนี้ มาจากการมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้สัมผัส กายได้สัมผัส การได้รับรู้ทางใจ จึงเป็นอิสระ ดังนั้น อริยสาวกตระหนักรว่า การเวียนว่ายตายเกิด ได้ถูกทำลายแล้ว ชีวิตอยู่อย่างถูกต้องแล้ว ภารกิจหรือพรหมจรรย์ได้กระทำสิ้นสุดแล้ว ภาพใหม่ไม่มีอีก

ทุกขัง แปลว่า สภาวะที่บีบคั้นของธรรมชาติ หมายความว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะที่เป็นทุกข์มองดูแล้วน่าสังเวชใจ นำให้เกิดความทุกข์ใจแก่ผู้มีความเห็นอย่างแจ่มแจ้งในสิ่งนั้น ๆ เช่น “สภาวะของขันธ๕ เป็นตัวทุกข์ อันมีตัณหาเป็นมูลเหตุแห่งทุกข์”^๕

^๕ ส.ป. (ไทย) ๑๗/๓๑/๔๔, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๖-๙๐/๙๖-๑๐๓.

อีกอย่าง คำว่า ทุกข์ ทุกข หรือ ทุกขตา เป็นลักษณะที่ ๒ ของไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นผลเกี่ยวข้องกับลักษณะที่ ๑ คือ อนิจจัง กล่าวคือ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ หรือสิ่งที่เป็นทุกข์เพราะความไม่เที่ยง โดยทั่วไปคำว่าทุกข์ ถูกแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า Suffering และมักใช้ใน ๓ ความหมายใหญ่ ๆ คือ

ความหมายที่ ๑ ในความหมายธรรมดาว่า ทุกข์ หมายถึง ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ซึ่งตรงข้ามกับคำว่าสุข ทุกข์ในลักษณะนี้ หมายถึง ทุกขเวทนา ซึ่งเป็นหนึ่งในขั้น ๕

ความหมายที่ ๒ มีความสำคัญทางปรัชญาที่ลึกซึ้ง หมายถึง ทุกขลักษณะซึ่งเป็นทุกข์ในไตรลักษณ์

ความหมายที่ ๓ ซึ่งเป็นความหมายทางปรัชญาและจิตวิทยาที่ลึกซึ้ง ทุกข์ หมายถึง ประสบการณ์ทางจิตที่เจ็บปวดทรมาน หรือ สภาวะที่บีบคั้นซึ่งเกิดมาจากความยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ ว่าเป็นตัวตน

อนัตตา เป็นลักษณะที่ ๓ และลักษณะสุดท้ายของไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณะเช่นเดียวกับอริยสัจสี่ อนัตตา เป็นคำสอนเฉพาะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายเท่านั้น (พุทธธาน์ สามุกกัฏฐิกา ธมมเทศนา, สามุกกัฏฐิกเทศนา)^๖ และเป็นหลักคำสอนในพุทธศาสนาที่ปฏิเสธ อัตตา หรือ อาตมัน ของศาสนาพราหมณ์ ฮินดูโดยตรง คำสอนเรื่อง อนัตตานี้แหละที่มีความแตกต่างจากศาสนาพราหมณ์ ฮินดู โดยสิ้นเชิง

ตามนิรุกติศาสตร์ คำว่า อนัตตา มาจากคำว่า น+อัตตา วิเคราะห์ว่า *อตฺตโน อภาโว* แปลว่า ความไม่มีแห่งอัตตาหรือตัวตน คำว่า อัตตา ในภาษาบาลีมีใช้อยู่ ๒ แบบ คือ อัตตา และ อัตตะ ซึ่งถูกใช้เป็นเอกพจน์เท่านั้น ในพระไตรปิฎก

ในพระไตรปิฎกและอรรถกถา คำว่า อัตตา หรือ อัตตะ มีความหมายหลายอย่าง คือ

๑. ใช้เป็นคำสรรพนาม ซึ่งมีความหมายทางไวยากรณ์ และเป็นความจริงขั้นสมมติสัจจะ อัตตา แปลว่า ตัวเองหรือตน (oneself) ซึ่งตรงกันข้ามกับคนอื่น เช่นคำว่า อตฺตโน นาโถ^๗ (ตนแลเป็นที่พึ่งของตน)

๒. หมายถึง อัตภาพ หรือ อัตภาวะ ซึ่งประกอบด้วย รูปธรรม นามธรรม หรือ กายและใจ

๓. อัตตา ที่ใช้ในความหมายทางอภิปรัชญา หมายถึง แก่นสาร (substance) ของชีวิต ซึ่งเรียกว่า อัตตา ในภาษาบาลี หรือ อาตมัน ในภาษาสันสกฤต ที่เที่ยงแท้ถาวร ไม่มีเปลี่ยนแปลงหรือ

^๖ ชุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๑๑๒/๑๔๗, วิ.มหา. (ไทย) ๔/๒๖,๒๗,๒๙,๓๐,๓๑/๓๓,๓๔,๓๖,๓๘,๓๙, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๙๘,๓๕๕/๑๐๙,๑๔๙, ชุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๖.

^๗ ชุ.ธ. (บาลี) ๒๖/๑๖๐/๔๖.

แตกดับไป แต่อัตตาหรืออาตมัน ยังคงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งอัตตาในความหมายนี้แหละ ที่ถูกปฏิเสธโดยคำสอนเรื่อง อนัตตา ในพุทธศาสนา

อัตตา เป็นเพียงสมมติสัจจะ ไม่ใช่ปรมาตสัจจะ เพราะคำว่า อัตตา เป็นเพียงคำเรียกชื่อตามสมมติ ไม่ได้มีอยู่จริงแท้โดยปรมาตสัจจะ ในความจริงขั้นสูงสุด สิ่งที่มีอยู่จริงคือ กระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงแห่งรูปธรรมและนามธรรม ซึ่งว่างเปล่าจากตัวตน

ตามหลักพุทธปรัชญา ชีวิตของมนุษย์ประกอบด้วยชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละอย่างตกอยู่ในอำนาจแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งของเบญจขันธ์นี้ เป็นของเที่ยง เป็นสุข และเป็นอัตตา ตัวตน

อีกประหนึ่ง อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่ตัวตน หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวเป็นตน ไม่มีลักษณะอันใดที่จะทำให้เราถือได้ว่ามันเป็นของเรา ถ้าเราเห็นอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนถูกต้องแล้ว ความรู้สึกที่ว่าไม่มีตัวไม่มีตนจะเกิดขึ้นมาเองในสิ่งทั้งปวง แต่ที่เราหลงเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนนั้น เพราะความไม่รู้อย่างถูกต้องนั่นเองลักษณะสามัญ ๓ ประการนี้ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนมากกว่าคำสั่งสอนอื่นๆ บรรดาคำสั่งสอนทั้งหลายจะนำมารวบยอดอยู่ที่การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้ทั้งนั้น บางทีก็กล่าวตรงๆ บางทีก็พูดด้วยโวหารอย่างอื่น แต่ใจความมุ่งแสดงความจริงอย่างเดียวกัน

๒.๑.๑ ไตรลักษณ์ในพุทธธรรม

๑. อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

๒. ทุกขตา (Stress and Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความสมอยากแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยาก เข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

๓. อนัตตตา (Soullessness หรือ Non Self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมัน^๔

“ในพุทธเถรวาท หลักไตรลักษณ์นี้ พระพุทธองค์ทรงยกขึ้นแสดงในฐานะเป็นหลักความจริงทั่วไปแก่สิ่งทั้งปวง หากแต่โดยจุดหมายแล้ว หลักไตรลักษณ์ กลับเป็นหลักไตรลักษณ์ที่ทรงแสดงเพื่อใช้เป็นหลักพิจารณา (โยนิโสมนสิการ) ความเป็นไปในธรรมชาติทั้งหลาย คือขันธ์ ๕ (ในมหาสติ

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๘.

ปฏิฐานแยกเป็น ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม) ทั้งนี้โดยมุ่งที่จะให้เกิดปัญญาความรู้แจ้งในความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์เป็นสำคัญ อันจะเป็นผลให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่นในวาทะของตน (อิตตวาทุปาทาน)^๙ หลุดพ้นจากทิวฏฐิ คือความตามเห็นว่าเป็นตัวตน (อิตตานุทิวฏฐิ) ได้ในที่สุด”^{๑๐}

การรู้เรื่องไตรลักษณ์ผิดจากการรู้อย่างอื่นอยู่ คือมีรู้สองชั้น รู้ชั้นนอกคือรู้หลักไตรลักษณ์ตามตำรา รู้ชั้นในคือรู้แจ้งแก่ใจตัวเอง ว่ามันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ความรู้ชั้นในนี้เรียกตามสำนวนศาสนาว่า เห็น บางทีเราพูดควบกันว่า รู้เห็น คนที่จะรู้เห็นนั้น ต้องรู้สองชั้นคือรู้ด้วยความจำเสียชั้นหนึ่ง แล้วเห็นด้วยปัญญาของตนอีกชั้นหนึ่ง ที่เราจะใช้สอนใจตัวเองได้มันเหมาะสมจริง คือเห็นไตรลักษณ์ไม่ใช่เพียงแต่รู้ไตรลักษณ์ เพราะฉะนั้น เมื่อท่านได้ทราบความหมายของไตรลักษณ์แล้ว ขอให้พยายามดูไตรลักษณ์ด้วยปัญญาให้เห็นไตรลักษณ์ในสิ่งต่าง ๆ ด้วยใจของท่านเอง ถึงจะไม่เห็นกันทะเลอุปรูปรองถึงขั้นญาณ แต่รู้ไว้บ้างอย่างง่าย ๆ ก็ยังดี เพราะเป็นอาหารช่วยพยุงชีวิตจิตใจของเราได้อย่างอัศจรรย์ มีบางคนหวั่นใจว่า ถ้าหัดพิจารณาไตรลักษณ์มาก ๆ เข้า กลัวว่าจะเบื่อหน่ายโลก ประเดี๋ยวจะทิ้งลูกเมียให้ไปเป็นหม้ายเสียไป เมื่อยังรักที่จะสนุกกับโลก ก็เลยไม่อยากพูดอยากคิดเรื่องไตรลักษณ์ คิดอย่างนี้ คิดผิด ที่จริงการพิจารณาไตรลักษณ์ เป็นการแก้พิษเบื่อพิษเมาของโลก ชีวิตของผู้พิจารณาไตรลักษณ์ เป็นชีวิตที่อยู่ในโลกโดยไม่เมาโลก ไม่หลงโลก คนที่ติดดื่มเหล้าเข้าเย็นเพราะคิดว่า การดื่มนั้นทำให้เขารู้สึกสนุกทำให้เห็นว่าลูกเมียบ้านช่องเป็นสิ่งเพลิดเพลิน ครั้นมีใครแนะนำให้เลิกเหล้า ก็รู้สึกเสียดาย คิดไปว่า ถ้าเลิกเหล้าเสียแล้ว รสของการครองเรือนจะมีได้อย่างไร มิต้องแบกกลดเข้าป่าหรือ การวิตกกังวลของคนที่ว่านี้ ผิดหรือถูกท่านรู้อเอง เพราะว่าการเลิกเหล้าเสียได้ เราก็ยังครองเรือนอยู่ได้อย่างสบาย แล้วยังรู้สึกสบายและปลอดภัยดีเสียด้วยซ้ำ ก็เหมือนกับคนที่วิตกว่า ถ้าพิจารณาไตรลักษณ์แล้ว กลัวจะอยู่ในโลกไม่สนุก ก็เหมือนคนที่กลัวว่า ถ้าไม่ดื่มเหล้าเสียแล้วบ้านเรือนจะไม่น่าอยู่นั่นเอง มันอยู่ได้แล้วข้อเท็จจริงก็ปรากฏว่า คนที่พ่ายแพ้ต่อมรสุมของโลก เห็นโลกเป็นไม้เบื่อไม้เมา จนต้องฆ่าตัวตายด้วยวิธีพิสดารต่าง ๆ ซึ่งมีข่าวอยู่บ่อย ๆ นั้น เพราะมิได้

พิจารณาไตรลักษณ์ทั้งนั้น แต่ตรงกันข้าม คนที่สนใจพิจารณาไตรลักษณ์ กลับครองชีวิตอยู่ในโลกอย่างสดชื่น ทำประโยชน์แก่ตนและแก่โลกเต็มกำลัง จนตราบเท่าอายุขัย แล้วจากโลกไปด้วยความยิ้มแย้มและภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง^{๑๑}

^๙ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๓/๑๓๗.

^{๑๐} พระมหานายม สีลสวโร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวคิดเรื่องนัตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๒.

^{๑๑} ปิ่น มุกกันต์, *พุทธศาสตร์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑๙๑-๑๙๓.

ในบรรดาปรมาัตถธรรมทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่จริงนั้น แต่ละสิ่งแต่ละอย่างย่อมมีลักษณะอันผิดแผกแตกต่างกันไป ตามชนิดและตามประเภทของรูปธรรมนามธรรมนั้น ๆ แต่ไม่ว่ารูปธรรมหรือนามธรรมเหล่าใดก็ตาม ย่อมมีลักษณะอยู่อย่างหนึ่งที่สอดคล้องต้องกัน ร่วมกันหรือเป็นทำนองเดียวกันนี้ ทางพุทธศาสนาเรียกว่า “สามัญลักษณ์” (สามัญญลักษณา) มีอยู่ ๓ ประการ จึงเรียกสามัญลักษณ์นี้อีกนัยหนึ่งว่า “ไตรลักษณ์” (ติลลักษณา) อันได้แก่

อนิจจัง ความไม่คงที่ ความเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งทุกอย่างไม่คงที่ ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไป “*สุทฺธิ ธมฺมา ปวตฺตุนฺติ*” ธรรมชาติโดยแท้ย่อมเปลี่ยนแปลงไป คือมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในทางปริมาณและในทางคุณภาพ (Quantitative and Qualitative change) โดยเปลี่ยนแปลงจากรูปธรรมนามธรรมนั้น ๆ จะสิ้นสุดยุติลงตามอายุขัยของสิ่งนั้นๆ ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ เป็นปรากฏการณ์หรือความประจักษ์แห่งสภาพภายนอกของสิ่งนั้น ๆ “*พหิทฺธา ธมฺมา*” ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ มีลักษณะที่ต่างกันอย่างสิ้นเชิงสำหรับรูปธรรมและนามธรรม กล่าวคือ

รูปธรรมนั้น ความเปลี่ยนแปลงเริ่มขึ้นจาก การเกิดขึ้น (อุปจย) การเจริญเติบโต (สนตติ) การเสื่อมสลาย (ขรตา) และการดับสูญสิ้นไป (อนิจจตา) ในที่สุด เช่น มนุษย์เราเริ่มบังเกิดชีวิตจากการปฏิสนธิขึ้นในครรภ์มารดา แล้วเจริญเติบโตจนกระทั่งคลอดออกมาเป็นทารก ต่อจากนั้น ก็จะเจริญวัยเติบโตเป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาว เป็นวัยกลางคน วัยชรา แล้วก็แก่ตายไปในที่สุด แต่เพื่อให้มีความหมายครอบคลุมถึงรูปธรรมทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต *อโห, อนิจฺจา สงฺขารา* โอ้, สังขารทั้งหลายเอ๋ย ช่างไม่หยุดนิ่งเลย. *เต กาลิกา อสมฺมจิตา* ดำรงอยู่เพียงชั่วครวเท่านั้น ไม่มั่นคงถาวรเสียเลย. *สกกาลา กาลิกา สพฺเพ* ล้วนถูกกำหนดด้วยกาลเวลา ให้คงอยู่เพียงชั่วครวเท่านั้นเอง ส่วนนามธรรม โดยเฉพาะจิตกับเจตสิกนั้น มีความเปลี่ยนแปลงเป็น ๓ จังหวะด้วยกัน คืออุปาท (เกิดขึ้น) ฐิติ (ตั้งอยู่) ภงค (ดับไป) สภาวะของนามธรรมเหล่านี้ย่อมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาหาไม่แก่นสารสาระไม่

ทุกขัง คราวนี้จะมองลึกเข้าไปถึงเนื้อหาของสรรพสิ่ง “*อหฺมตฺติกา ธมฺมา*” ว่าภายในของสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้ มันมีธรรมชาติอยู่ ๓ ชนิด คือ ธรรมชาติที่เป็นบวก ธรรมชาติที่เป็นลบและธรรมชาติที่เป็นกลาง ธรรมชาติฝ่ายบวก (Positive aspect) หมายถึง ธรรมชาติที่เกิดขึ้นใหม่ที่กำลังพัฒนา กำลังก้าวหน้า กำลังเจริญเติบโต ธรรมชาติฝ่ายลบ (Negative aspect) หมายถึง ธรรมชาติที่เก่าแก่ ที่ล้าหลัง กำลังผุพัง กำลังเสื่อมสลาย ธรรมชาติทั้งสองฝ่ายนี้จะขัดแย้งกันปะทะกัน ลักษณะนี้เรียกว่า สภาวะทุกข์ หรือ ทุกขิ (Contradiction) แล้วก็กลับเข้าสู่สภาวะไม่มีบวกไม่มีลบ เป็นอภัยกตาธัมมา แล้วก็เริ่มขัดแย้งกันอีก แล้วก็กลับเข้าสู่สภาวะอย่างเดิมอีกจะเป็นอย่างไรเรื่อยไปจนกว่าจะสิ้นสุดอายุขัยของสิ่งนั้น ๆ

ความขัดแย้งของธรรมชาติฝ่ายบวกและฝ่ายลบ หรือตัวทุกขัง นี้เองที่เป็นตัวผลักดัน (Expulsion force) ให้สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเกิดความเปลี่ยนแปลงทางคุณภาพ (Qualitative change)

จากคุณภาพที่ด้อยกว่า ไปสู่คุณภาพที่ดีกว่าเรื่อย ๆ ไป เพราะฉะนั้น อพยากตะ มีลักษณะเป็นเพียง สัจธรรมสัมพัทธ์ (Relative truth) เท่านั้น ส่วนสภาวะทุกข์หรือทุกข์ นั้นเป็นสัจธรรมสมบูรณ์ (Absolute truth)^{๑๒} พุทธศาสนาจำแนกทุกข์ออกเป็น ๓ ชนิด คือ

๑) ทุกขทุกข์ตา ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์คือ ความทุกข์กายทุกข์ใจ ไม่สบาย เจ็บปวด เมื่อยขบโศกเศร้า เป็นต้น อย่างที่เข้าใจกันโดยสามัญ ตรงตามชื่อตามสภาพ ที่เรียกกันว่า ทุกขเวทนา (ความทุกข์อย่างปกติที่เกิดขึ้น เมื่อประสบ อนุญารมย์หรือสิ่งกระทบกระทั่งบีบคั้น)

๒) วิปริณามทุกข์ตา ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกข์ที่แฝงอยู่ในความผันแปรของ สุข คือความสุขที่กลายเป็นความทุกข์หรือทำให้เกิดทุกข์เพราะความแปรปรวนกลับกลายของมันเอง (ภาวะที่ตามปกติก็สบายดีเฉยอยู่ไม่รู้รู้สึกทุกข์อย่างใดเลย แต่ครั้งใดเสวยความสุขบางอย่าง พอสุขนั้น จางลงหรือหายไป ภาวะเดิมที่เคยรู้สึกสบายเป็นปกตินั้น กลับกลายเป็นทุกข์ไป เสมือนเป็นทุกข์แฝง ซึ่งจะแสดงตัวออกมาในทันทีที่ความสุขนั้นจืดจางหรือเลือนลางไป ยิ่งสุขมากขึ้นเท่าใดก็กลับ กลายเป็นทุกข์รุนแรงมากขึ้นเท่านั้น เสมือนว่าทุกข์ที่แฝงขยายตัวตามขึ้นไป ถ้าความสุขนั้นไม่เกิดขึ้น ทุกข์เพราะสุขนั้นก็ไม่มีแม้เมื่อยังเสวยความสุขอยู่พอนึกว่าสุขนั้นอาจจะต้องสิ้นสุดไปก็ทุกข์ด้วยหวาด กังวล ใจหายไหวหวั่น ครั้นเวลาแห่งความสุขผ่านไปแล้ว ก็หวนระลึกด้วยความละห้อยหาว่า เราเคยมี สุขอย่างนี้ ๆ บัดนี้สุขนั้นไม่มีเสียแล้วหนอ)

๓) สังขารทุกข์ตา ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาวะของตัวสังขารเอง หรือสิ่งทั้งหลายที่ เกิดจากเหตุปัจจัย ได้แก่แก่นธ ๕ (รวม มรรค ผล ซึ่งเป็นโลกุตตรธรรม) เป็นทุกข์คือ เป็นสภาพที่ถูกบีบ คั้นด้วยปัจจัยที่ขัดแย้ง มีการเกิดขึ้น และการสลายหรือดับไป ไม่มีความสมบูรณ์ในตัวของมันเอง อยู่ในกระแสแห่งเหตุปัจจัย จึงเป็นสภาพซึ่งพร้อมที่จะก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ไม่รู้เท่าทันต่อสภาพและกระแส ทั้งเข้าไปฝืนกระแสด้วยความอยากความยึดถืออย่างโง่ ๆ จึงไม่เข้าไปเกี่ยวข้องและปฏิบัติต่อมันด้วย ปัญญา^{๑๓}

๒.๑.๒ ทุกข์ในไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หมายถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเป็นกฎครอบจักรวาลอยู่ สิ่งทั้งหลายทั้ง ปวงไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม จะอยู่ในลักษณะสามัญ ๓ ประการคือ ไม่เพียงเป็นทุกข์ ไม่มี ตัวตนหรือไม่ใช่ตัวตนที่จะยึดถือ ความทุกข์อันนี้หมายถึงความทุกข์ทั้งปวง ทั้งที่ปรากฏแก่บุคคล แก่ สัตว์ แก่สรรพสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่มีวิญญาณและไม่มีวิญญาณ โต้ะ แก้อีกก็เป็นทุกข์ ไทเรศัพท์ เครื่องขยาย เสียงไมโครโฟนต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นทุกข์ทั้งนั้น ทุกอย่างปรากฏแก่เรา เป็นทุกข์ในฐานะที่มันจะต้องถูก

^{๑๒} สุภัทร สุคนธาภิรมย์ ณ พัทลุง, **พุทธปรัชญากับปรัชญามาร์กซิสต์**, (กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท, ๒๕๔๑), หน้า ๑๒-๑๙.

^{๑๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๗.

บีบคั้นด้วยปัจจัยภายในบ้าง ภายนอกบ้าง แล้วมันก็ต้องเปลี่ยนแปลงไป ทนอยู่ไม่ได้ ทุกข์ในฐานะที่ทนอยู่ไม่ได้ ไม่สามารถจะทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไป ทุกข์ในไตรลักษณ์หมายถึงอย่างนี้ ว่าคลุมเอาความทุกข์ในชั้น ๕ ในอริยสัจเอาไว้ด้วย คลอบคลุมเอาไว้ทั้งหมดเลย

ความแตกต่างของทุกข์ในชั้น ๕ คือทุกข์เวทนาที่มาจากชั้น ๕ ทุกข์ในอริยสัจคือทุกข์ที่มีสาเหตุมาจากตัณหา ส่วนทุกข์ในไตรลักษณ์นี้ คลอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตทั้งสิ่งที่มีความรู้สึกแบบคนและสัตว์ และสิ่งไม่มีความรู้สึก เช่น โຕะ แก้อี้ ผืนแผ่นดิน ทุกสิ่งทุกอย่างที่รวมคำว่า สังขาร เป็นสังขารที่เข้าในพระพุทธพจน์ที่ตรัสว่า *สพฺเพ สงฺขารว ทุกฺขา* ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วก็เป็นทุกข์ทั้งหมด ไม่ว่าจะมีความรู้หรือไม่มีความรู้ มีความรู้สึกหรือไม่มีความรู้สึกก็ตาม ความทุกข์ในไตรลักษณ์นี้ เป็นความทุกข์ที่ไม่สามารถจะทนอยู่ในสภาพเดิมได้ มันต้องเปลี่ยนแปลงไป เก้าไปชำระหลุดโรยไป แต่ถ้าเป็นสิ่งใหญ่ก็เห็นได้ช้า ถ้าเป็นสิ่งเล็กก็เห็นได้เร็ว เว้นแต่ว่าอย่างไรจะเร็วจะช้าเท่านั้น แม้แต่ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ที่เราเห็นว่าเหมือนจะยังยืนตลอดกาลพระพุทธองค์ก็ทรงตรัสว่าต่อไปก็จะดับ ก็จะไปตามกาลเวลา^{๑๔}

อนัตตา บรรดาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่ ในทางปรมาตถิให้เราได้สัมผัสและรับรู้มัน มันมีอยู่ในสภาพของการเป็น “สังขาร” คือ มีอยู่อย่างปรุงแต่งประกอบกันของหลายสิ่งหลายอย่าง มิได้มีอยู่อย่างโดดเดี่ยว สังขารนั้น ๆ จึงต้องมีสัมพัทธ์กัน (Interrelation) เกี่ยวพันกัน (Interconnection), และพึ่งพิงกัน (Interdependence) ทั้งต้องถูกจำกัดด้วยกาลเวลาคือ มีอายุขัยแห่งการดับ ไม่มีสิ่งใดที่มีอยู่เป็นอนันตกาล ก็มีแต่ความว่างเปล่าหรือความไม่มีนั่นเอง จะเห็นได้ว่า ในที่สุดของสิ่งที่สูงสุดนั้น สิ่งที่มีอยู่จริง ก็คือความไม่มี บรรดาสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่ในภาววิสัยนั้น ไม่ว่าจะ รูปธรรมก็ดี, นามธรรมก็ดี (นอกจากนิพพาน) ล้วนมีอยู่อย่าง เป็น สังขาร คือ เป็น สังขตธรรม ทั้งสิ้น ก็เมื่อสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่นั้น ล้วนมีอยู่อย่าง เป็นสังขารที่ปรุงแต่งประกอบกันเข้า สิ่งนั้น ๆ ทั้งหลาย ก็ย่อมตกอยู่ภายใต้กฎแห่ง “ไตรลักษณ์” คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ทั้งสิ้น ตรงตามพุทธวจนะที่ว่า *สพฺเพ สงฺขารว อนิจฺจา* สังขารทั้งหลายย่อมเปลี่ยนแปลงไป, *สพฺเพ สงฺขารว ทุกฺขา* สังขารทั้งหลายย่อมเป็นทุกข์ *สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา* ธรรมชาติทั้งหลายย่อมไม่มีตัวตนที่แท้จริง^{๑๕}

อนัตตา เป็นกฎของธรรมชาติโดยสัจจะ จะทำงานร่วมกับอนิจจะและทุกขะ เพื่อปรุงแต่งความเป็นโลก และทำงานเป็นเอกเทศในความเหนือโลก^{๑๖}

^{๑๔} วคิน อินทสระ, *ความทุกข์และการดับทุกข์*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เรือนธรรม, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐-๒๒.

^{๑๕} สุภัทร สุคนธาภิรมย์ ณ พัทลุง, *พุทธปรัชญา กับ ปรัชญามาร์กซิสต์*, หน้า ๒๐-๒๑.

^{๑๖} สิริวิรุณ (นามแฝง), *อนัตตากับชีวิตที่ทันสมัย*, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙.

๒.๑.๓ ความสัมพันธ์กันระหว่างไตรลักษณ์

ลักษณะ ๓ ประการ (Three characteristics) คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นลักษณะที่เป็นสากลของสิ่งทั้งหลาย เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งหมดในจักรวาลนี้ ทั้งที่เป็นรูปธรรมนามธรรม ย่อมประกอบด้วยลักษณะทั้ง ๓ ประการ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ลักษณะทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นลักษณะของสังขตธรรมทั้งสิ้น แต่ละลักษณะจะมีความเกี่ยวข้องกัน เมื่อรู้ลักษณะใด ลักษณะหนึ่ง ก็จะสามารถที่จะเชื่อมโยงสวาทไปยังลักษณะอื่นได้อีก

แต่โดยทั่วไปตามพระคัมภีร์ จะเริ่มต้นที่อนิจจลักษณะ คือ ลักษณะแห่งความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เมื่อเห็นความไม่เที่ยงของรูปธรรมนามธรรมแล้ว ก็จะรู้ต่อไปว่า ความไม่เที่ยงของรูปธรรมนั้น เป็นความทุกข์ ของรูปธรรมอีกด้วย ซึ่งก็หมายถึง การมองเห็นทุกขลักษณะพร้อมไปกับอนิจจลักษณะด้วย ดังพระบาลีว่า *ยถนิจฺจํ ตํ ทุกฺขํ^{๑๗}* สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ทุกขลักษณะจึงตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งอนิจจลักษณะด้วย

ส่วนอนัตตลักษณะ คือลักษณะแห่งความไม่มีตัวตน หรือความว่างจากตัวตน เป็นผลเนื่องมาจากการเห็นแจ้งในอนิจจลักษณะกับทุกขลักษณะ กล่าวคือ เมื่อพระโยคาวจร หรือผู้ทำความเพียร กำหนดดูรูปนาม จนเห็นความไม่เที่ยงและความทุกข์ ก็จะทำให้เบื่อหน่ายคลายจากความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามนั้น จากนั้น อนัตตลักษณะคือความไม่มีตัวตนของรูปนามและสรรพสิ่งในโลก ก็จะสามารถชัด จิตของผู้เห็น อนัตตลักษณะขณะนั้น ก็ว่างจากตัวตน (สูญญตา) ไปด้วย

ดังนั้น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงมีความเกี่ยวเนื่องถึงกัน ในฐานะเป็นหลักธรรมที่เป็นนิพพาน สปปายปฏิบัติ คือเป็นทางไปสู่พระนิพพาน หรือความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง

แม้ว่าคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ จะเป็นคำสอนสากลใช้กับทุกสิ่งทุกอย่าง แต่พระพุทธองค์ทรงเน้นสอนไตรลักษณ์ ที่เป็นลักษณะเกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์ที่ประกอบด้วยรูปธรรมและนามธรรมเพราะคำสอนของพระพุทธองค์ เป็นสัจธรรมของชีวิตที่สอนให้มนุษย์รู้ชีวิตตามความเป็นจริง แล้วดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความจริง เพื่อนำชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ที่เรียกว่า พระนิพพาน ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต

ดังนั้น คำสอนเรื่อง อนัตตา จึงเป็นผลทางธรรมชาติแห่งการวิเคราะห์ชั้น ๕ ซึ่งเป็นส่วนประกอบอันสำคัญของชีวิตมนุษย์

เรื่องความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งทั้งหลายนั้น เคยมีสอนอยู่ก่อนพระพุทธเจ้า แต่ไม่ได้ขยายความให้ลึกซึ้งเหมือนของพระองค์ เรื่องความทุกข์ก็เหมือนกัน มีการสอนมาแล้วแต่ไม่ลึกซึ้งถึงที่สุด ไม่ประกอบด้วยเหตุผล และไม่สามารถชี้วิธีดับทุกข์ที่สมบูรณ์จริง ๆ ได้ เพราะยังไม่รู้จักความทุกข์อย่างเพียงพอเท่ากับการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ส่วนเรื่องความไม่ใช่ตัวตนนี้ มีสอนเฉพาะใน

^{๑๗} ส.ช. (บาลี) ๑๗/๑๕/๑๙, ๑๘/๑/๑.

พระพุทธศาสนาเท่านั้น ข้อนี้เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่รู้จักว่าอะไรเป็นอะไรถึงที่สุดเท่านั้น จึงจะรู้ได้ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตนไม่ใช่ของตน เหตุนี้ จึงมีสอนแต่โดยพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นบุคคลที่รู้ว่าอะไรเป็นอะไรได้ถึงที่สุดจริง ๆ

คำสอนเรื่องลักษณะ ๓ ประการนี้ มีวิธีที่จะประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เห็นแจ้งมากมายหลายวิธีด้วยกัน ถ้าปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้ว เราจะพบว่า มีข้อสังเกตข้อหนึ่งคือ ต้องเป็นการเห็นจนรู้สึก ว่า ไม่มีอะไรที่น่ายึดถือ “ไม่มีอะไรที่น่าเอา ไม่มีอะไรที่น่าเป็น” เมื่อท่านมองเห็นว่า ความมี ความเป็น อย่างใดก็ตามเป็นความหลอกลวง เป็นมายา ตามความเป็นจริง ดังนี้แล้ว นั้นแหละคือการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างถูกต้อง ส่วนคนที่ท่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ทั้งเข้าเย็นหลายร้อยหลายพันครั้งมาแล้ว อาจไม่เห็นก็ได้ เพราะไม่ใช่วิสัยที่จะเห็นได้ด้วยการฟังหรือด้วยการท่อง การคำนึงเอาตามหลักเหตุผล นั้นไม่ใช่ “การเห็นแจ้ง” อย่างที่เรียกว่า “เห็นธรรม” การเห็นธรรมไม่อาจจะเห็นได้ด้วยการคิดไปตามเหตุผล แต่ต้องเห็นแจ้งด้วยความรู้สึกในใจแท้จริง เช่น พิจารณาเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้ความเจ็บปวดให้แก่ตน ซึ่งเข้าไปหลงอย่างมาก อาศัยการที่ได้กระทบจริง ๆ เกิดเป็นความรู้สึกแก่จิตใจขึ้นมาจริง ๆ จนเบื่อหน่ายเกิดความสลดสังเวชขึ้นมาอย่างนี้ จึงจะเรียกว่าเห็นธรรม หรือเห็นแจ้ง

การเห็นแจ้งทำนองนี้ อาจเลื่อนสูงขึ้นไปตามลำดับ จนกว่าจะถึงเรื่องสุดท้าย ที่ทำให้ปล่อยวางสิ่งทั้งปวงได้ ส่วนผู้ที่ท่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือพิจารณาอยู่ทั้งวันทั้งคืน แต่ถ้าไม่เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อสิ่งทั้งปวง คือ ไม่อยากเอาอะไร ไม่อยากเป็นอะไร ไม่อยากยึดถือในอะไรแล้ว ก็เรียกว่ายังไม่เห็นอยู่นั่นเอง เพราะฉะนั้น จึงสรุปการเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตนลงไว้ที่คำว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา”^{๑๘} พุทธศาสนามีคำอยู่คำหนึ่งเป็น คำรวบยอด คือคำว่า “สุญญตา” ซึ่งแปลว่า ความว่างของว่าง คือว่างจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน ว่างจากสาระที่เราควรเข้าไปยึดถือ ด้วยกำลังใจทั้งหมดสิ้นของเรา การเพ่งพิจารณาดูให้เห็นว่า สิ่งทั้งปวงว่างจากสาระที่เราควรเข้าไปยึดถือ นั้น เป็นตัวศาสนาโดยแท้ เป็นหัวใจของการปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนา เมื่อรู้แจ้งว่า ทุกสิ่งทุกอย่างว่างจากตัวตนแล้ว ก็เรียกว่ารู้พุทธศาสนาถึงที่สุด

คำว่า “ว่างจากตัวตน” คำเดียว ก็เป็นการเพียงพอที่จะรวบรวมเอาคำว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มาไว้ด้วยเสร็จ เมื่อไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีส่วนไหนยังยืนถาวร ก็เรียกได้ว่าว่างเหมือนกัน เมื่อเต็มไปด้วยลักษณะที่ดูแล้วน่าสังเวชใจ ก็แปลว่า ว่างจากส่วนที่เราควรจะไปยึดถือเอา เมื่อพิจารณาดูว่า ไม่มีลักษณะไหนที่จะคงทนเป็นตัวตนของมันเองได้ เป็นเพียงธรรมชาติที่ผันแปรไปตามกฎของธรรมชาติ อันไม่ควรเรียกว่าเป็นตัวของมันเอง ดังนี้ ก็เรียกว่า ว่างจากตัวตนได้ ถ้าบุคคลใดเห็นความว่างของสิ่งทั้งปวงแล้ว ก็จะเกิดความรู้สึก “ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น” ในสิ่งต่าง ๆ

^{๑๘} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๕/๒๙.

ขึ้นมาทันทีความรู้สึกไม่อยากจะเอาไม่อยากจะเป็นนี้ มีอำนาจเพียงพอที่จะคุ้มครองคนเราไม่ให้ตกไปเป็นทาสของกิเลสหรือของอารมณ์ทุกชนิด บุคคลชนิดนี้ไม่สามารถทำความชั่วต่อไป ไม่หลงใหลพันพัวติดอยู่ในสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือเอนเอียงไปตามสิ่งที่ยั่ววนใจใด ๆ ย่อมมีจิตใจเป็นอิสระอยู่เสมอและไม่มี ความทุกข์ที่ว่า “ไม่มีอะไรน่าอายน่าเป็น” นี้ เป็นสำนวนโวหารอยู่สักหน่อย คำว่า เอา และ เป็น ในที่นี้หมายความว่า การเอาหรือเป็นด้วยจิตใจหลงใหล ด้วยจิตที่ยึดถือ ด้วยจิตใจทั้งหมดทั้งสิ้นจริง ๆ มิได้หมายความว่า คนเราจะอยู่ได้โดยไม่มีอะไรเป็นอะไรเสียเลย ตามปกติคนเราจะต้องเอาอะไรอยู่เป็นประจำ เช่น จะต้องมีทรัพย์สินสมบัติ มีบุตรภรรยา เรือกสวนไร่นา จะต้องเป็นคนดี เป็นผู้แพ้ เป็นผู้ชนะหรือเป็นผู้ถูกเอาเปรียบ เป็นต้น จะต้องมีความเป็นอย่างไรอย่างหนึ่งอยู่เสมอ แต่แล้วทำไมพุทธศาสนาจึงมาสอนให้เราพิจารณาในทางที่จะไม่เอาไม่เป็นที่นี้หมายความว่า พุทธศาสนาชี้ให้เห็นว่าการเอาการเป็นนั้นเป็นแต่เรื่องสมมติอย่างโลก ๆ อย่างหนึ่ง และเป็นไปด้วยอำนาจของความไม่รู้ (อวิชชา) นั่นเองเพราะเมื่อพูดกันด้วยความจริงขั้นที่ได้ขีดจำกัดที่สุด ซึ่งเรียกว่าขั้นปรมาตม์แล้ว คนเราจะเอาอะไรไม่ได้เลยเป็นอะไรไม่ได้เลย เพราะเหตุใด? เพราะเหตุว่า ทั้งคนที่เอาและสิ่งที่ถูกเอานั้นมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนไม่เป็นของใครทั้งนั้น แต่คนที่ไม่รู้เช่นนั้นย่อมจะมีความรู้สึกที่ว่า “เราเอา เรามีเราเป็น” เป็นธรรมดา นี่เป็นสิ่งที่ช่วยไม่ได้ ความรู้สึกที่ว่าเอาว่าเป็นนั่นเอง ได้ทำให้เกิดมีความหนักใจหรือความทุกข์ขึ้นมา การเอาการเป็น ก็เป็นความอยากอย่างหนึ่ง คืออยากไม่ให้สิ่งที่ตนกำลังเอากำลังเป็นอยู่นั้นสูญหายหลุดลอยไป ความทุกข์เกิดขึ้นมาจากความอยากมี อยากเป็น อันรวมเรียกสั้น ๆ ว่า ความอยากซึ่งเรียกโดยภาษาบาลีว่า “ตัณหา สักกายสมุทัย”^{๑๙}

การที่อยากก็เพราะไม่รู้ว่ามีสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้ เป็นสิ่งที่ไม่ควรอยาก มันเป็นความเข้าใจผิดติดมาตามสัญชาตญาณ เกิดมาตั้งแต่เด็ก ๆ ก็รู้จักอยาก แล้วก็เกิดผลอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ซึ่งตรงตามที่ยากก็มี ไม่ตรงก็มี ถ้าได้ผลตามที่ยากก็เกิดอยากให้มากขึ้นไปอีก ถ้าไม่ได้ผลตามที่ยากก็ต้องดิ้นรนทำอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป จนกว่าจะได้ผลตรงตามที่ยาก เมื่อทำลงไปมันก็ได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่ง เวียนเป็นตามทีวงกลมของกิเลส การกระทำ ผล (วิบาก) อยู่อย่างนี้เรียกว่า *วัฏฏสงสาร* คำว่า *วัฏฏสงสาร* นั้น อย่าเพิ่งไปเข้าใจว่า เป็นเรื่องการวนเวียนชาติโน้น ชาตินี้ ชาติโน้นแต่อย่างเดียว ที่แท้จริงกว่านั้นเป็นเรื่องการ วนเวียนของ ๓ สิ่ง คือ ความอยาก การกระทำตามความอยาก ผลอย่างใดอย่างหนึ่งมาจากการกระทำนั้น แล้วไม่สามารถหยุด ความอยากต่ออีกได้ เลยต้องอยากอย่างใดอย่างหนึ่งอีกต่อไป แล้วก็กระทำอีก ได้ผลมาอีก เลยส่งเสริมความอยากอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปอีก เป็นวงกลมอยู่อย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด ท่านเรียกว่า *วัฏฏะ* หรือ *วัฏฏสงสาร* เพราะเป็นวงกลมที่เวียนวนไม่มีการสิ้นสุดลงได้ คนเราต้องทนทุกข์ทรมานอยู่ในวงกลมนี้เอง ถ้าใครหลุดออกไปจากวงกลมนี้ได้ ก็เป็นอันว่าพ้นไปจากความทุกข์ทุกอย่างโดยแน่นอน (นิพพาน) ไม่ว่าจะป็นยาจกเช็ญใจ เศรษฐี มหา

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๐/๕๐๐.

กษัตริย์ จักรพรรดิ เทวดา พรหม หรือจะเป็นอะไรก็ตามล้วนแต่ตกอยู่ภายใต้กฎนี้ทั้งนั้น จะต้องมีความทุกข์ความทรมานชนิดใดชนิดหนึ่ง ซึ่งเหมาะสมกับความอยากของเขา ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่าในวิภวสูตรนี้เต็มไปด้วยความทรมานอันใหญ่หลวง ศีลธรรมหรือจริยธรรมนั้นไม่สามารถแก้ปัญหาข้อนี้ได้เลย เราจึงต้องพึ่งตัวแท้ของพุทธศาสนา ที่เป็นหลักธรรมชั้นสูงให้แก้ไขในเรื่องนี้โดยเฉพาะทีเดียว ทั้งหมดนี้เราเห็นได้ว่า ความทุกข์นั้นมาจากความอยาก สมดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงจัดความอยากไว้ในเรื่องอริยสัจข้อที่ ๒ ในฐานะเป็นมูลเหตุให้เกิดความทุกข์ต่าง ๆ โดยตรง ความอยากมีอยู่ ๓ อย่าง คือ

๑. กามตัณหา อยากในสิ่งที่รักใคร่พอใจ จะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อะไรก็ได้

๒. ภวตัณหา คือ ความอยากเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ตามที่ตนอยากจะเป็น

๓. วิภวตัณหา คือ ความอยากไม่ให้มีอย่างนั้นไม่ให้มีอย่างนี้^{๒๐}

หลักเกณฑ์นี้กล้าทำให้ใครพิสุจน์หรือแย้งอย่างไรก็ได้ว่ายังมีความอยากอะไรอีกบ้าง นอกเหนือไปกว่า ๓ อย่าง ที่กล่าวมานี้

เมื่อมีความอยากที่ไหน ก็มีความร้อนใจที่นั่น และเมื่อต้องกระทำตามความอยาก ก็ย่อมมีความทุกข์ตามส่วนของการกระทำ ได้ผลมาแล้วก็หยุดอยากไม่ได้ยังอยากต่อไป ต้องมีความร้อนใจต่อไปอีก เพราะยังไม่เป็นอิสระจากความอยาก ยังต้องเป็นทาสของความอยาก เหตุนี้จึงกล่าวว่า คนชั่วทำชั่วเพราะอยากทำชั่ว ก็มีความทุกข์ไปตามประสาคนชั่ว คนดีอยากทำความดี ก็มีความทุกข์อีกแบบหนึ่งตามประสาของคนดี แต่ข้อนี้ อย่าเพิ่งเข้าใจว่า เป็นการสั่งสอนให้เลิกละจากการทำความดี เฉพาะในที่นี้ประสงค์จะชี้ให้เห็นว่าความทุกข์มีอยู่หลายระดับ ละเอียดจนคนธรรมดาเข้าใจไม่ได้ ต้องพึ่งพาอาศัยสติปัญญาของบุคคลประเภทพระพุทธเจ้า ซึ่งชี้ให้เห็นว่าเราจะพ้นความทุกข์โดยสิ้นเชิงด้วยลำพังเพียงการทำความดีอย่างเดียวเท่านั้นยังไม่พอ ยังจะต้องทำบางสิ่งที่ยิ่งหรือเหนือไปกว่าการทำความดี ซึ่งได้แก่ การทำจิตให้หลุดพ้นไป จากการเป็นบ่าวเป็นทาสของความอยากทุกชนิดนั่นเอง นี่เป็นใจความสำคัญของพระพุทธศาสนา ซึ่งไม่มีทางแพศานาใด ๆ ในโลก อันจะไม่อาจเข้ามาเทียบสู้หรือเคียงคู่ได้ในส่วนนี้ จึงเป็นสิ่งที่ต้องจำไว้ให้แม่นยำ

เอาชนะความอยากทั้ง ๓ อย่างที่กล่าวได้นั้นแหละ จึงจะเป็นความพ้นจากความทุกข์ หรือหมดความทุกข์โดยประการทั้งปวง เราจะกำจัด หรือ ดับระงับ หรือ ตัดรากเหง้าของความอยากให้หมดสิ้นเชิงได้อย่างไร คำตอบก็คือว่า ให้พิจารณาเป็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน จนมองเห็นว่าไม่มีอะไรที่น่าอยากนั่นเอง มันมีอะไรบ้างที่น่าเอนาเป็น ซึ่งเมื่อเอาหรือเป็นเข้าแล้ว จะไม่โยนความทุกข์ชนิดใดชนิดหนึ่งมาใส่ให้บุคคลนั้น ขอให้ตั้งปัญหาถามขึ้นอย่างนี้ ได้อะไรหรือเป็นอะไรบ้างที่จะไม่นำมาซึ่งความหนักอกหนักใจ การได้บุตร ได้ภรรยา นำเอาความเบากายเบาใจมาให้

^{๒๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๓.

หรือเอาภาระหลายอย่างมาให้ การได้ตำแหน่งหน้าที่ เป็นการได้มาซึ่งความสงบเย็น หรือได้มาซึ่งภาระหนัก ๆ โดยนัยนี้จะเห็นได้โดยง่าย ว่าล้วนแต่นำมาซึ่งภาระและหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ ทั้งนี้เพราะเหตุใด เพราะเหตุว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ล้วนแต่เป็นภาระเพราะความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตนของมันนั่นเอง เมื่อเราได้อะไรมาเราก็จำต้องจัดการกับสิ่งนั้น ๆ ให้มันคงอยู่กับเรา ให้เป็นไปตามใจเราหรือมีประโยชน์แก่เรา แต่แล้วสิ่งนั้น ๆ ตามปกติมันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่เป็นของใคร คือไม่รู้ไม่ชี้ต่อความประสงค์มุ่งหมายของบุคคลใด มีแต่จะเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามวิสัยของมันเอง การพยายามของคนเรา จึงเป็นการต่อสู้หรือเป็นการต้านกฎแห่งความเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้น ฉะนั้นจึงเกิดเป็นการยากลำบาก หรือเป็นการทนทรมานในการที่จะเป็นอยู่ หรือการทำสิ่งทั้งหลายทั้งปวงให้เป็นไปตามความประสงค์ของเรา

อุปมาซึ่งจะจัดการกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ที่ไม่นำเอาไม่นำเป็นนั่นมีอยู่ ข้อนี้ได้แก่การพิจารณาให้ลึกซึ้งจนพบความจริงว่า เมื่อยังมีกิเลสตัณหา ความรู้สึกในการเป็นการเอานั้น ย่อมมีลักษณะไปอย่างหนึ่ง ถ้าไม่มีกิเลสตัณหา มีแต่ปัญญาซึ่งรู้จักถูกต้องดีว่าอะไรเป็นอะไรแล้ว ความรู้สึกในการเอาในการเป็น หรือการได้ของบุคคลนั้น ย่อมอยู่ในลักษณะอีกแบบหนึ่ง ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่น การกินอาหารถ้ากินด้วยตัณหาหรือความอยากในความเอร็ดอร่อย การกินอาหารของผู้นั้น ต้องมีอาการซึ่งต่างจากบุคคลซึ่งไม่กินอาหารด้วยตัณหา แต่กินด้วยสติสัมปชัญญะหรือปัญญา รู้ว่าอะไรเป็นอะไร นี่ก็เป็นคนด้วยกัน แต่คนหนึ่งกินด้วยตัณหา อีกคนหนึ่งกินด้วยความรู้สึกรู้ตัว ด้วยสติปัญญา การกินจะต้องผิดกัน กิริยาอาการที่กินและความรู้สึกในขณะที่กินก็ต้องผิดกัน และในที่สุดผลอันเกิดจากการกินก็ต้องผิดกัน

เราต้องทำใจในข้อที่ว่า แม้จะไม่ต้องมีตัณหาหรือความอยากในรสอร่อย คนเราก็กินอาหารได้ พระอรหันต์หรือพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นบุคคลที่ไม่มีกิเลสตัณหาเลย ก็ยังทำอะไร ๆ ได้ เป็นอะไร ๆ ก็ได้ ยังทำงานมากกว่าพวกเราซึ่งมีกิเลสตัณหา ท่านทำด้วยอำนาจของอะไร เหมือนกับพวกเราที่ทำด้วยอำนาจของกิเลสตัณหา อยากเป็นนั่นเป็นนี่หรือ

คำตอบก็คือ ท่านทำด้วยอำนาจของปัญญา คือความรู้ที่แจ่มแจ้งถึงที่สุดว่า อะไรเป็นอะไร ผิดแปลกแตกต่างจากพวกเรา ซึ่งทำอะไร ๆ ด้วยตัณหา ผลที่เกิดขึ้นนั่นคือพวกเราก็เป็นทุกข์กันตลอดเวลา แต่ส่วนท่านไม่มีความทุกข์เลย ท่านไม่ยากได้อะไรเลย ไม่อยากเอาอะไรเลย ผลก็ไปได้แก่คนทั้งหลายเหล่านี้ ด้วยความเมตตาของท่านนั่นเอง ท่านมีปัญญาเป็นเครื่องบอกว่าคุณควรจะทำงานที่จะอยู่เฉย ๆ ฉะนั้นท่านจึงทำการสืบทอดพระพุทธศาสนามาถึงพวกเราได้ และทั้งทำประโยชน์อื่น ๆ อีกมากมาย

ร่างกายและจิตใจที่ปราศจากกิเลสตัณหา ก็แสวงหาและบริโภคอาหารได้ด้วยปัญญา ไม่แสวงหาและบริโภคด้วยกิเลสตัณหาเหมือนแต่ก่อน เมื่อเราหวังจะเป็นผู้พ้นทุกข์ตามรอยทางของพระพุทธเจ้า หรือของพระอรหันต์ทั้งหลาย เราก็ควรฝึกฝนตัวในการที่จะทำอะไรลงไป ด้วยปัญญา

อย่าทำไปด้วยอำนาจกิเลสตัณหา ถ้าเป็นคนศึกษาเล่าเรียนก็ศึกษาไปด้วยความรู้สึกชอบชั่วดี ว่ามันเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษา ถ้าประกอบกรงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ทำไปด้วยความรู้สึกผิดชอบชั่วดีว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนควรกระทำ และทำให้ดีที่สุด ด้วยความเยือกเย็นเท่าที่สติปัญญาจะอำนวยให้

ถ้าทำไปด้วยตัณหา มันร้อนใจเมื่อกำลังทำและร้อนใจเมื่อทำเสร็จแล้ว แต่ถ้าทำด้วยอำนาจของปัญญาควบคุมอยู่จะไม่ร้อนใจเลย ผลแตกต่างกันอย่างนี้ ฉะนั้นเราจึงจำเป็นต้องรู้อยู่เสมอว่า สิ่งทั้งหลายโดยที่แท้แล้วเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น จะเข้าไปเกี่ยวข้องก็เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยปัญญา การกระทำของเราจักไม่ตกหล่มของกิเลสตัณหา

การทำด้วยสติปัญญา จะไม่มีความทุกข์ตั้งแต่เบื้องต้นจนปลาย จิตใจไม่มีความหลงยึดถืออย่างหลับหูหลับตาว่า เป็นของน่าเอาน่าเป็น ทำไปด้วยจิตว่าง ปล่อยให้เป็นไปตามขนบธรรมเนียมประเพณีหรือตามกฎหมาย ยกตัวอย่างเช่น เรามีที่ดินเป็นทรัพย์สินสมบัติอยู่ เราไม่จำเป็นต้องมีความรู้สึกที่เป็นตัณหาไปยึดถือในสิ่งนั้น จนถึงกับหนักอกหนักใจแผดเผาหัวใจ กฎหมายยังคงคุ้มครองที่ดินผืนนั้น ให้เป็นกรรมสิทธิ์ของเราอยู่นั่นเอง เราไม่ต้องทุกข์ร้อนวิตกกังวล มันไม่หลุดมือหายไปไหน

แม้ว่าจะไม่มีใครมาแย่งชิง ก็ยังคงต้านทานป้องกันไปด้วยสติปัญญา ไม่ต้องต้านทานด้วยกิเลสตัณหาให้เราร้อนด้วยไฟคือโทสะ ยิ่งอาศัยอำนาจกฎหมายทำการต้านทานได้โดยไม่ต้องมีความทุกข์ เรายังรักษาคุ้มครองไว้ได้ แต่ถ้าหากว่ามันจะหลุดมือไปจริง ๆ เราจะมิได้กิเลสตัณหาหรือไม่ก็ตาม ก็ช่วยไม่ได้ เพราะว่สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่เป็นนิจ คิดเสียตั้งนี้มันก็ต้องทุกข์ร้อนอะไร

แม้“การเป็น” ก็เหมือนกัน ไม่ต้องไปยึดถือในการได้เป็นนั่นเป็นนี่เพราะว่าโดยที่แท้แล้วไม่มีอะไรที่น่าสนุกเลย ล้วนแต่นำมาซึ่งความทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น อุบายง่าย ๆ ที่เราจะต้องพิจารณาซึ่งเรียกว่า วิปัสสนา หรือเป็นการปฏิบัติธรรมโดยตรงก็คือ พิจารณาให้เห็นว่า ไม่มีอะไรที่น่าเป็น หรือไม่มีการเป็นอะไรที่น่าสนุกเลย ท่านทั้งหลายลองตั้งปัญหาสำหรับพิจารณาในข้อนี้ดูว่า การเป็นอะไรบ้างที่น่าสนุก เช่น เป็นบุตร เป็นบิดา มารดา สามี ภรรยา เป็นนายเขา เป็นบ่าวเขา ตลอดถึงว่าเป็นคนเอาเปรียบหรือโกงเขา เป็นคนชนะเขา จะเป็นมนุษย์ กระทั่งว่าเป็นเทวดา หรือเป็นพรหมสนุกไหม

ถ้าท่านมีความรู้อะไรเป็นอะไรอย่างแท้จริงแล้ว ทุกอย่างล้วนแต่ไม่มีอะไรที่น่าสนุกเลย เราต้องทนทำทนเป็น ทนอยู่โดยไม่รู้สึกตัว แล้วทำไมเราจะต้องไปมอบกายถวายชีวิตหลงใหลเอาหลงใหลเป็น หรือทำไปด้วยอำนาจของกิเลสตัณหา เราควรจะมีความรู้ที่ถูกต้องในสิ่งเหล่านี้ แล้วมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญาเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น ในอาการที่จะให้เป็นทุกข์น้อยที่สุด หรือไม่ให้เป็นทุกข์เลยยิ่งดี

อีกประการหนึ่ง เราจะต้องทำความเข้าใจกับผู้ที่อยู่ร่วมกันในโลก จะเป็นมิตรสหาย แม้ที่สุดบุตร ภรรยา ผู้ใกล้ชิดสนิทสนม ว่าสิ่งทั้งปวงมันเป็นอย่างนี้ ให้เขามีความเข้าใจที่ถูกต้อง เหมือนกับเราแล้วก็จะไม่มีอะไรขัดขวางกันในครอบครัว ในบ้านเมือง ตลอดถึงในโลก ต่างคนต่างมี

จิตใจที่ไม่ยึดมั่นหลงใหลในสิ่งใด ๆ หรือในกันและกันด้วยอำนาจกิเลสตัณหา แต่ว่าคงมีชีวิตเป็นอยู่ด้วยอำนาจของปัญญา โดยมองเห็นชัดอยู่เสมอว่า ไม่มีอะไรที่จะยึดถือจริงจังได้ ทุกคนให้มีความรู้สึกที่ว่า สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีอะไรเป็นของตนเองอย่างแท้จริง ไม่น่าหลงด้วยกำลังใจทั้งหมดทั้งสิ้น ควรยับยั้งด้วยปัญญา เรียกว่าเป็นผู้อยู่ด้วยปัญญา มีความเห็นถูกต้องตามคำสอนแห่งพระพุทธศาสนา จึงสมควรจะเรียกว่า เป็นพุทธบริษัทโดยแท้จริง

แม้จะไม่เคยบวช ไม่เคยรับศีล แต่ก็เป็นผู้บุคคลที่เข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างแท้จริง เขามีจิตใจอย่างกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คือความสะอาด สว่าง สงบในใจ เพราะเหตุที่ไม่ยึดถือในสิ่งใดว่าน่าเอาหรือน่าเป็นนั่นเอง เขาจึงเป็นพุทธบริษัทขึ้นมาได้โดยสมบูรณ์อย่างง่ายดาย และแท้จริง ด้วยอาศัยอุบายวิธีที่ถูกต้อง ที่พิจารณามองเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ของตัว ของตน จนเกิดความรู้สึกว่า ไม่มีอะไรที่น่าเอาน่าเป็นสักอย่างเดียว

ความชั่วที่เป็นขั้นหามที่สุด ก็มาจากความอยากเอา อยากเป็น ด้วยอำนาจกิเลสตัณหา^{๒๑} ความชั่วที่เบาขึ้นมา ก็ทำกันด้วยอำนาจของความรู้สึกที่เบาด้วยกิเลสตัณหา ความดีทั้งปวงก็ทำกันด้วยตัณหาชนิดที่ดีที่ประณีตละเอียดสูงขึ้นไป เป็นความอยากเอาอยากเป็นในขั้นดี แม้ความดีถึงที่สุด ก็ทำด้วยตัณหาที่ประณีตละเอียดที่สุด จนคนไม่ถือว่าเป็นความชั่วเลย แต่แล้วก็ยังไม่พ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่พ้นทุกข์ถึงที่สุดกล่าวคือพระอรหันต์ จึงเป็นผู้ที่หมดจากการกระทำด้วยอำนาจของตัณหา และกลายเป็นบุคคลที่ทำชั่วก็ไม่ได้ ทำได้แต่สิ่งที่เหนือไปกว่าความชั่วและความดี คือมีใจอิสระอยู่เหนือความครอบงำของค่าของความชั่วและความดี จึงจะไม่มีความทุกข์เลย

หลักของพระพุทธศาสนามีอย่างนี้ เราจะได้หรือไม่ได้ก็ตาม ปราารถนาหรือไม่ปรารถนาก็ตาม แนวของความพ้นทุกข์ย่อมมีอยู่ดังนี้ วันนี้ยังไม่ปรารถนา วันหน้าก็จะต้องปรารถนา เพราะเมื่อได้ละความชั่วเสร็จแล้ว ความดีก็ได้ทำเต็มเปี่ยมดีแล้ว จิตยังหม่นหมองด้วยตัณหาขั้นประณีตบางประการอยู่ และก็ไม่มีรู้จักจะดับด้วยวิธีใด นอกจากพยายามอยู่เหนืออำนาจตัณหา คืออยู่เหนือการที่จะไปอยากได้ออยากเป็น ทั้งในสิ่งที่ชั่วหรือที่ดีก็ตาม ต้องไม่มีความอยากโดยสิ้นเชิง จึงจะพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้รวมความว่า การรู้อะไรว่าเป็นอะไรถึงที่สุดนั้น คือรู้ว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เมื่อรู้โดยแท้จริงแล้ว ก็จะเกิดความรู้โดยชนิดที่จิตใจจะไม่อยากได้อะไร ไม่อยากเป็นอะไรด้วยความยึดถือ แต่ถ้าต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใด ๆ ที่เรียกกันว่า “ความมี ความเป็น” บ้าง ก็เข้าไปเกี่ยวข้องกับสติสัมปชัญญะโดยอำนาจของปัญญา ไม่ได้เกี่ยวข้องกับอำนาจของตัณหา เพราะฉะนั้น จึงไม่มีความทุกข์^{๒๒}

^{๒๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๙.

^{๒๒} พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๖), หน้า ๓๑-๔๑.

การเจริญกัมมัฏฐานนั้นมี ๒ ประการ^{๒๓} คือ การเจริญสมถกัมมัฏฐานประการหนึ่ง และอีกประการหนึ่งคือ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในการเจริญสมถกัมมัฏฐานนั้น มีการเจริญกันแม้ในสมัยที่พระพุทธศาสนายังไม่อุบัติขึ้นในโลก แต่เมื่อถึงสมัยที่พระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นในโลกแล้ว การเจริญสมถกัมมัฏฐานก็หย่อนความนิยมลง ก็เพราะเมื่อบุคคลทั้งหลาย ได้รู้จักคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ก็ได้หันมาเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานกันเป็นส่วนมาการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ว่ามีอยู่แต่สมัยพุทธกาล นอกสมัยพุทธกาลไม่อาจเกิดขึ้นได้นั้น ถ้าจะกล่าวอย่างรวบรัดก็อาจกล่าวได้ว่า เพราะการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นต้องมีรูปนามชั้น ๕ เป็นอารมณ์ และรูปนามชั้น ๕ ซึ่งเป็นปรมาตตสภาวะนั้น ย่อมมีพระไตรลักษณ์ปรากฏอยู่ เมื่อใช้สติกำหนดรูปนามอยู่อย่างไม่ขาดสายแล้ว พระไตรลักษณ์ก็ย่อมจะปรากฏ แต่อย่างไรก็ดี พระไตรลักษณ์ที่จะเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานได้นั้น จะต้องเกิดจากสัพพัญญุตญาณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยเฉพาะ นอกจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ไม่มีใครจะสามารถนำมาสั่งสอนได้ แม้แต่จะได้ฟังคำสั่งสอนมาจากพระพุทธองค์ ดังปรากฏใน (สมโมหวิโนทนี)^{๒๔}

“ซึ่งแปลเป็นใจความว่า อนัตตลักษณะ เป็นวิสัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์เดียว ผู้อื่นไม่สามารถสอนได้ เพราะอนัตตลักษณะนั้น สุขุมคัมภีรภาพยิ่งนัก ไม่อาจจะเห็นได้ชัดโดยง่าย”ในการเทศนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ทรงเทศนา อนิจจัง ทุกขังก่อน แล้วจึงเทศนา อนัตตตาต่อภายหลัง ดังมีเรื่องทีกล่าวว่า “สมัยนอกพุทธกาล มีพระดาบสองคี่หนึ่งชื่อ สรภังคดาบส ก็คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสวยพระชาติเป็นพระบรมโพธิสัตว์ กำลังสร้างบารมีอยู่นั้นเอง ได้ทรงสอนให้สัตว์ทั้งหลายรู้จัก อนิจจังและทุกขัง ส่วนอนัตตานั้นไม่สามารถจะสอนได้ และแท้จริง อนิจจังและทุกขัง ที่ท่านสรภังคดาบสสอนนั้น ก็ไม่ใช่อนิจจังทุกขังแท้ เป็นเพียงอนิจจังทุกขังเทียม เพราะอนิจจังและทุกขังที่ท่านสรภังคดาบสสอนนั้น ถือสมมติบัญญัติเป็นอารมณ์ หาใช่ปรมาตตอารมณ์ไม่ เช่น ถ้วยโถโอชามแตก ก็สอนว่า เป็นอนิจจัง ส่วนทุกขังนั้น ก็เมื่อบุคคลใดได้รับความลำบาก มีการเจ็บป่วยหรือถูกภัยใดๆ เบียดเบียน ก็กล่าวว่า นี่แหละเป็นทุกขัง ส่วนอนัตตานั้น ท่านไม่อาจสอนได้ นี้ก็จะเห็นได้ว่า แม้แต่พระบรมโพธิสัตว์ ก่อนแต่การตรัสรู้ซึ่งสัพพัญญุตญาณนั้น ก็ไม่อาจจะสอนพระไตรลักษณ์ให้สมบูรณ์ได้ ถึงแม้การสอนเพียง อนิจจัง ทุกขัง ก็ถือสมมติบัญญัติเป็นอารมณ์ หาใช่ปรมาตตอารมณ์ไม่ อนิจจัง ทุกขังดังกล่าวนี้ จึงยังไม่ใช่อารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน และการพิจารณาโดยการถือสมมติบัญญัติ เป็นอารมณ์เช่นนั้น ไม่อาจเป็นเหตุให้อนัตตตาปรากฏขึ้นได้เลย จึงไม่สามารถถอน สักกายทิฏฐิ

^{๒๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๖.

^{๒๔} อภ.วิ.อ. (บาลี) ๔๗/๘๐. อนตตลกขณฺณํ ปณฺญาปนํ ทิ อญฺญสฺส กสฺสจฺจ อวิสโย สพฺพญฺญพฺพุทฺธานเมว วิสโย ฯ เอวเมตํ อนตตลกขณฺณํ อปากฺกํ ฯ ตสฺมา สตฺถา อนตตลกขณฺณํ ทสฺเสนโต อนิจฺเจน วา ทสฺเสติ ทฺกฺเขน วาอนิจฺจ ทฺกฺเขน วา ฯ อธิ ปน ตํ อนิจฺจทฺกฺเขทฺติ ทสฺเสสฺสตี เวทิตพฺพํ.

อันอุปมาเหมือนสรเสียบอยู่ที่อุระประเทศออกเสียได้เลย อนัตตลักษณะที่จะปรากฏขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อมีการพิจารณา อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อันเกิดจากปรมาตถอารมณ์ และได้เห็นลักษณะทั้งสองนั้นอย่างแจ่มชัดแล้ว เมื่อนั้นแหละ อนัตตลักษณะ จึงจะปรากฏเกิดขึ้นได้

อนิจจลักษณะ และทุกขลักษณะ ที่มีปรมาตถอารมณ์นั้นเป็นไฉน บุคคลใดเพียรฟังพิจารณาชั้น ๕ อยู่อย่างไม่ขาดสาย จนเกิดความรู้สึกอย่างชัดแจ้งว่า เมื่อรูปกระทบตา อากาโรเห็นเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เมื่อกลิ่นกระทบจมูก อากาโรรู้กลิ่นเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เมื่อเย็นร้อนอ่อน แข็ง กระแทกกาย อากาโรสัมผัสเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เมื่อธรรมารมณ์กระทบใจ อากาโรรู้สึกเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป ดังกล่าวนี้ สักแต่ว่าเป็นสภาวะ หาใช่มีสัตว์มีบุคคลเป็นผู้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ได้นึกคิดอย่างใดไม่ และโดยที่สภาวะเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วดับไปนี้แหละเรียกว่า อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง และโดยที่เกิดขึ้นแล้วดับไป

ไม่สามารถจะคงทนอยู่ได้นี้แหละเรียกว่า ทุกขัง คือความทนอยู่ไม่ได้ และเมื่อเห็นอนิจจัง ทุกขังอย่างชัดแจ้งแล้ว ความรู้ก็จะเกิดขึ้นอีกว่า อันการเกิดขึ้นแล้วดับไปของสภาวะธรรมเหล่านี้ เป็นลักษณะธรรมดาของสภาวะธรรมนั้นๆ ใครจะอ่อนวอนขอร้องบังคับบัญชาให้เป็นอย่างอื่น กล่าวคือเมื่อยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น หรือเมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่ให้ดับไปดังนี้ ก็ไม่สามารถจะบังคับบัญชา หรืออ่อนวอนขอร้องให้เป็นไปตามใจชอบได้ อันนี้แหละจึงชื่อว่า อนัตตา คือความไม่มีตัวตนที่จะอ่อนวอนขอร้องบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างอื่นได้ เมื่อฟังพิจารณาอยู่จนเกิดปัญญาเห็นชัดดังกล่าวแล้ว อันการที่ยึดมั่นมาแต่เดิมว่าเป็นนิจจัง คือเห็นว่า สังขารูปนามนี้ เป็นของเที่ยง สุขัง สังขารูปนามนี้เป็นสุข อัตตา สังขารูปนามนี้เป็นตัวตน ก็จะเพิกถอนเสียได้ เป็นอันว่า ได้ละสลักกายทิฐิ ซึ่งอุปมาประดุจลูกศรที่เสียบอกอยู่ พร้อมด้วยไฟที่สุ่มอยู่เบื้องต่ำเสียได้ประการสำคัญที่สุดก็คือ พระไตรลักษณ์ ที่ทรงตรัสแก่ สัจจะนิครนถบุตรเนื่องด้วยชั้นห้า^{๒๕} อันจะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณนั้น ต้องเป็นพระไตรลักษณ์ที่มาจากปรมาตถอารมณ์ ไม่ใช่มาจากบัญญัติอารมณ์ คือขณะใดที่ยังเห็นสัตว์บุคคลไม่เที่ยง สัตว์บุคคลเป็นทุกข์ สัตว์บุคคลเป็นอนัตตาอยู่ ไตรลักษณ์นั้นยังไม่ใช่พระไตรลักษณ์ที่จะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณ ต่อเมื่อใดเห็นแน่ชัดว่า รูปนามชั้น ๕ นี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยไม่มีสัตว์บุคคลเกี่ยวข้องด้วยแล้ว เมื่อนั้นแหละ จึงจะเป็นพระไตรลักษณ์ที่แท้ อันจะเป็นปัจจัยให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นได้^{๒๖}

^{๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๙๔-๓๙๖.

^{๒๖} ภัททันตะ อาสภมहाเถระ, พระดร, ปฏิจจสมุปบาทสังเขปกถา และพระไตรลักษณ์, (กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๔๖-๕๑.

๒.๒ ลักษณะของไตรลักษณ์

๒.๒.๑ อนิจจลักษณะ (อนิจจตา)

จากการศึกษาค้นคว้าในพระไตรปิฎก จะเห็นได้ว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กล่าวคือ “สังขารทั้งปวงที่ปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของไม่เที่ยง”^{๒๗} คือ อยู่นอกเหนือการบังคับบัญชาของเราชั้นห้า ที่ เรียกว่าอตฺตาเป็นของไม่เที่ยงแท้^{๒๘} อันประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป^{๒๙} ๔ เกิดจากบิดามารดา^{๓๐} เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเพ้น มีอันแตกกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา^{๓๑} ก็ด้วยมูลเหตุแห่งปัจจัยทั้งหลายที่เป็นไปตามหลักปฏิจสมุปบาท จึงได้บัญญัติอตฺตาในสิ่งที่ตนเห็นว่าเป็นสภาพที่เที่ยง แต่เมื่อเห็นปัญญาดิแล้วสังขารทั้งหลาย ทั้งที่เป็นสังขตธรรม หรืออสังขตธรรมก็ตามย่อมเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน^{๓๒} ดังที่ปรากฏในอัมมัตตานิจจสูตร กล่าวไว้ว่า

ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีใกล้พระนครสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัส เรียกภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระผู้มีพระภาค แล้วพระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อายุตนะทั้งหลาย เป็นของไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็น อนัตตา^{๓๓} สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อตฺตาของเรา ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ย่อมเบื่อหน่ายในอายุตนะทั้งหลาย เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลาย กำหนด เพราะคลาย กำหนด ย่อมหลุดพ้นเมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อายุตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบันและอนาคต เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะกล่าวไปไยถึงอายุตนะทั้งหลายอันเป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตเล่า อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมไม่มีเยื่อใยในอายุตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ไม่เพลิดเพลिनอายุตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ย่อมปฏิบัติเพื่อเบื่อหน่าย เพื่อคลาย กำหนด เพื่อดับซึ่งอายุตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต อายุตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบันและอนาคต เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะกล่าวไปไยถึงอายุตนะทั้งหลายที่เป็น

^{๒๗} วิ.ป. (ไทย) ๘/๒๕๗/๓๔๒, อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๔๗/๒๐๘.

^{๒๘} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๙/๒๐.

^{๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๑-๓๐๖/๓๓๐-๓๓๙.

^{๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๘-๔๐๙/๔๔๓-๔๔๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๑๑/๕๑๔.

^{๓๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๗๒/๒๐๕.

^{๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๕-๑๓๐/๕๗-๗๖.

^{๓๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๓/๒๗-๓๐, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๙๙-๔๑๙/๔๕๓-๔๗๕.

อดีตปัจจุบัน และอนาคตเล่า อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ย่อมไม่มีเหยื่อในอายตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตไม่เพลิดเพลिनอายตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ย่อมปฏิบัติเพื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับซึ่งอายตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อายตนะทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง แม้เหตุและปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอายตนะทั้งหลายนั้นก็ไม่ใช่เที่ยง อายตนะทั้งหลายอันเกิดแต่เหตุที่ไม่เที่ยง ที่ไหนจักเที่ยงเล่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในอายตนะทั้งหลาย เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่า หลุดพ้นแล้วรู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้วพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี^{๓๔}

เมื่อพระผู้มีพระภาคเสด็จปรินิพพาน ท้าวสักกะจอมเทพ ได้กล่าวคาถานี้ขึ้นพร้อมกับการเสด็จปรินิพพานว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับไป ความเข้าไปสงบระงับสังขารเหล่านั้นเป็นสุข” ท่านพระอนุรุทธะ ได้กล่าวคาถาเหล่านี้ความว่า

“ลมอัสนาสะปัสสาสะของพระมุนีผู้มีพระทัยตั้งมั่น คงที่ไม่หวั่นไหว ทรงปรารภสันติทรงทำกาละ มิได้มีแล้ว พระองค์มีพระทัยไม่หตุ้ ทรงอดกลั้นเวทนาได้แล้ว ความพ้นแห่งจิต ได้มีแล้ว เหมือนดวงประทีปดับไปฉะนั้น^{๓๕}

สังขารเหล่านั้นทั้งปวงล่วงลับดับไป ผันแปรไปแล้ว มีอันเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา บังเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป การเข้าไปประจวบสังขารเหล่านั้นเสียได้เป็นความสุขดังนี้”^{๓๖}

“พระผู้มีพระภาคเสด็จปรินิพพานเร็วนัก พระสุตตปรินิพพานเร็วนัก ดวงตาในโลกอันตรธานไปเสียแล้ว ส่วนพวกภิกษุทั้งหลายที่ปราศจากราคะ มีสติสัมปชัญญะ ย่อมอดกลั้นได้ด้วยคิดว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงจะหาความเที่ยงแท้ในสังขารนี้แต่ที่ไหนเล่า”^{๓๗}

สัญญา^{๓๘} ที่ควรเจริญเพื่อวิมุตติ^{๓๙} นิพเพศภาคิยสัญญา ที่กำหนดหมายในญาณอันเป็นส่วนขำแรกกิเลส^{๔๐} คือ อนิจจสัญญา สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณาเห็นว่าเป็นของ

^{๓๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑-๑๒, ๑๔๐-๑๔๕/๑-๑๐, ๑๗๕-๑๗๘.

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๒๑-๒๒๒/๑๖๘.

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๒/๒๐๓-๒๐๔.

^{๓๗} วิ.จ. (ไทย) ๗/๔๓๗/๓๗๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๐๑, ๒๒๔/๑๕๐, ๑๖๙.

^{๓๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๑/๓๓๔-๓๓๕, ๓๕๙/๔๒๔-๔๒๕, ๓๖๐/๔๓๕.

^{๓๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๔๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๙/๓๓๐, ๓๕๗/๔๐๑.

สังขารไม่เที่ยงอนิจจัง *ทุกขสังขาร* สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณาเห็นว่า เป็นทุกข์ในความไม่เที่ยงแห่งสังขาร *ทุกข* อนัตตสังขาร สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณาเห็นว่าไม่ใช่ตนในความเป็นทุกข์เป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง *อสุภสังขาร* กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย *อาทินวสังขาร* กำหนดหมายโทษทุกข์ของกายอันมีความเจ็บไข้ต่าง ๆ *ปหวนสังขาร* สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณาเพื่อละอกุศลวิตกและบาปกรรมทั้งหลาย *วิราคสังขาร* สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณากำหนดหมายวิราคะเป็นธรรมละเอียดประณีต *นิโรธสังขาร* กำหนดนิโรธว่าเป็นธรรมละเอียดประณีตท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ธรรมมีประเภทเหล่านี้แลที่ควรให้เกิดขึ้น อันพระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงตรัสไว้โดยชอบแล้ว พวกเราทั้งหมดด้วยกันพึงสังคายนาน่าไม่พึงแก่งแย่งกันในธรรมนั้น การที่พรหมจรรย์นี้ จะพึงยั่งยืนตั้งอยู่นานนั้นพึงเป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ชนมากเพื่อความสุขแก่ชนมาก เพื่อความอนุเคราะห์แก่โลก เพื่อประโยชน์เพื่อเกื้อกูลเพื่อความทุกข์แก่เวทนาและมนุษย์ทั้งหลาย และเพื่อทำลายทิฏฐิทั้งหลายอันไม่ใช่ทางให้พ้นทุกข์ หากผู้เชื่อถือต้องประสบกับทุกข์เหมือนปลาติดตาข่าย ฉะนั้น^{๔๑} จงดุ้อัตภาพอันวิจิตร มีกายเป็นแผล (ทวารทั้ง ๙) ที่คุดกันอยู่(กระดูก ๓๐๐ ท่อน เอ็น ๙๐๐ เส้น กล้ามเนื้อ ๙๐๐ มัด) กระสับกระส่ายอยู่เป็นนิจเพราะความแกโรครภัย และกิเลส เป็นที่ตำรือของชนเป็นอันมาก ไม่มี ความยั่งยืนมั่นคง สัตว์ทั้งหลายทั้งหมดทั้งแก่พอร่างแตกสลาย ก็ล่วงไปเหมือนผลไม้สุกงอมร่วงหล่นไป มหาบพิตร อาตมาเห็นความไม่เที่ยงแม้นี้ จึงได้บวช ความเป็นสมณะที่ปฏิบัติไม่ผิดนั้นแหละ ประเสริฐ^{๔๒}

๒.๒.๒ ทุกขลักษณะ (ทุกข์ตา)

จะเห็นได้ว่าทุกสิ่งอย่างที่อุบัติขึ้นมาในโลกนี้มีความเกี่ยวเนื่องกัน เมื่อมีการกระทบสัมผัส กัย้อมเสวยอารมณ์ทั้งที่เป็นสุขเป็นทุกข์^{๔๓} คือ มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรปรวนในท่ามกลาง และดับไปในที่สุด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะมีสภาวะหนึ่งเกิดขึ้นเรียกว่า **ทุกขลักษณะ** “สัตว์โลกนี้ถึงความคับแค้น จึงเกิด แก่ ตาย จุดีและอุบัติ จึงไม่พ้นจากทุกข์”^{๔๔} ความพลัดพราก ทอดทิ้ง เปลี่ยนแปลง จากของรักของชอบใจทุกอย่างเป็นทุกข์ควรพิจารณาในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ อย่างนี้^{๔๕} แม้อุปธิทั้งหลาย หมายเอา ชันธ์ กิเลส อภิสังขาร และกามคุณ เป็นเหตุแห่งทุกข์^{๔๖} ตลอดถึงอายตนะทั้งหลาย ก็เป็นเหตุแห่งทุกข์

^{๔๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๑-๑๔๙/๑-๔๗.

^{๔๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๐๒, ๓๐๗/๓๕๙, ๓๗๑.

^{๔๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓-๖๕.

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๗/๓๑.

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๖๗-๒๖๘/๑๙๙-๒๐๐, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๙-๑๓๖/๑๑๘-๑๒๘.

^{๔๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๔-๑๕๕/๑๗๑-๑๗๔.

โดยทั่วไปเมื่อเราได้ยินคำว่าทุกข์ คำนี้มักจะสื่อความหมายไปในทางที่ไม่ดี ไม่ปลอดภัย และโดยมากทุกคนก็ไม่ชอบที่เขาไปเกี่ยวข้องกับความสุข แต่อย่างไรก็ตามทุกคนล้วนต้องตกอยู่ในภาวะนี้ทั้งสิ้น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายถึงความหมายของทุกข์ไว้ซึ่งนำมากล่าว ดังนี้

คำว่า “ทุกข์” ๑. สภาพที่ทนไดยาก, สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวเอง ๒. สภาพที่ทนไดยาก ความรู้สึกไม่สบาย ไตแก ทุกขเวทนา, ฅามาคุกับโทมนัส (ในเวทนา ๕) ทุกข หมายถึงความไม่สบาย กายคือทุกข์กาย (โทมนัสคือไม่สบายใจ) แต่ฅามาลำพัง (ในเวทนา ๓) ทุกข หมายถึง ความไม่สบาย กายไม่สบายใจ คือ ทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ^{๔๗}

คำว่า “ทุกข์ลักษณะ” คือ เครื่องกำหนดว่าเป็นทุกข์, ลักษณะที่จัดว่าเป็นทุกข์, ลักษณะที่แสดงให้เห็นเป็นทุกข์ คือ ๑. ถูกการเกิดขึ้นและการดับสลายบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ๒. ทนไดยากหรือคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ๓. เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ ๔. แยกต่อสุขหรือเป็นสภาวะที่ปฏิเสธความสุข

ในทางพระพุทธศาสนามักว่าทุกข์มีความหมายครอบคลุม และกว้างขวางเป็นอย่างมาก ซึ่งในที่นี้ขอกล่าวเพิ่มเติมจากที่ใดกลล่าวมาข้างตนอีก ๒ ประการ เพื่อให้การศึกษาเรื่องของทุกข์มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ดังนี้คือ

ก. ทุกขในไตรลักษณ์ กับทุกขในอริยสัจ ๔ “ทุกข์” ปรากฏในหมวดธรรมสำคัญ ๓ หมวด คือ ในเวทนา (เวทนา ๓ คือ ทุกข สุข อทุกขมสุข หรืออุเบกขา เวทนา ๕ คือ ทุกข สุข โทมนัส โสมนัส และอุเบกขา) เรียกเต็มว่า ทุกขเวทนา ในไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกข อนัตตา) เรียกเต็มว่า ทุกขลักษณะ และในอริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) เรียกเต็มว่า ทุกขอริยสัจ ทุกข ในหมวดธรรมทั้งสามนั้นมีความหมายเกี่ยวโยงเนื่องอยู่ด้วยกัน แต่มีขอบเขตกว้างแคบกวากันเป็นบางแง่บางสวน หรือเป็นผลสืบตอกากัน ดังนี้

ทุกข ที่มีความหมายกว้างที่สุดครอบคลุมทั้งหมด คือ ทุกขในไตรลักษณ์ หรือทุกขลักษณะ หรือ ทุกขตา ไตแก ภาวะที่ไม่คงตัวคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เพราะมีความบีบคั้นกดดันขัดแย้ง ที่เกิดจากความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลาย ดังได้อธิบายมาแล้วข้างตน ซึ่งเป็นลักษณะของสังขารทั้งหลายทั้งปวง (สพเพ สงขารา ทุกฺยา) กินขอบเขตเทากันกับความไม่เที่ยง คือ สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นก็เป้นทุกข์ (ยถนิจจํ ตํ ทุกฺขํ)

ทุกข ที่มีความหมายแคบที่สุด เปนเพียงอาการสืบเนื่องตาดนหนึ่งเท่านั้น ก็คือ ทุกขที่เป็นเวทนา เรียกชื่อเต็มว่า ทุกขเวทนา หรือ ความรู้สึกทุกข์ ไตแก อาการสืบเนื่องจากทุกขในไตรลักษณ์ หรือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในบุคคลเนื่องมาจากทุกขในไตรลักษณ์นั้น กลลวคือ ความรู้สึกบีบคั้นกดดัน

^{๔๗} พระธรรมปฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗), หน้า ๙๙.

ขัดข้องของคน ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อความบีบคั้นกดดันขัดแย้งที่เป็นสภาพสามัญของสิ่งทั้งหลาย เป็นไปในระดับหนึ่งหรือในอัตราส่วนหนึ่งโดยสัมพันธ์กับสภาพกายและสภาพจิตของเขาดังได้อธิบายมาแล้ว ในข้อความบางตอนข้างต้น ทุกขเวทนานี้ก็เป็นทุกขตามความหมายในไตรลักษณ์ด้วย เช่นเดียวกับ เวทนาอื่น ๆ ทุกอย่างไม่ว่าจะเป็น สุขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา ก็ตาม หมายความว่า เวทนาทุกอย่าง จะเป็นทุกขเวทนามากดี สุขเวทนามากดี อทุกขสุขเวทนามากดี (ความรู้สึกไม่ ทุกขไม่สุขคือเฉย ๆ) หรือ อุเบกขาเวทนา) ก็ดี ล้วนเป็นทุกขในความหมายที่เป็นลักษณะสามัญนั้นทั้งสิ้น

ทุกขในอริยสัจ หรือ ทุกขอริยสัจ ก็คือ สภาวะที่เป็นทุกขในไตรลักษณ์นั่นเอง แต่จำกัดขอบเขตเฉพาะเท่าที่จะเกิดเป็นปัญหาแก่มนุษย์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับหทยชีวิต ขยายความว่า สังขารทั้งหลายถูกบีบคั้นตามธรรมดาของมัน โดยเป็นทุกขในไตรลักษณ์ และสังขารเหล่านั้นแหละ (ไม่ทั้งหมดและไม่เสมอไป) ก็ก่อความบีบคั้นขึ้นแก่คน โดยเป็นทุกขในอริยสัจ (แต่การที่มันจะกลายเป็นของบีบคั้นคนขึ้นมาได้ ก็เพราะมันเองถูกบีบคั้นโดยเป็นทุกขในไตรลักษณ์) พุดงาย ๆ ว่า ทุกขอริยสัจหมายเฉพาะเรื่องของเบญจขันธ์หรืออุปทานขันธ์เรียกเป็นศัพท์ว่า ไตถทุกข์เฉพาะส่วนที่เป็น อินทริยัพพัตร์ คือ เนื่องด้วยอินทริย ไม่รวมถึงทุกขที่เป็นอนินทริยัพพัตร์ ไม่เนื่องด้วยอินทริย ซึ่งเป็นทุกขในไตรลักษณ์ แต่ไม่จัดเป็นทุกขในอริยสัจ พึงสังเกตว่าทุกขอริยสัจเป็นทุกขในไตรลักษณ์ด้วย สมุทัย และมรรค ก็เป็นทุกขในไตรลักษณ์ด้วย แต่ไม่เป็นทุกขอริยสัจ

๒.๒.๓ อนัตตลักษณะ (อนัตตตา)

กฎเกณฑ์อันเป็นธรรมดาสามัญ ในข้อที่สามตามหลักไตรลักษณ์เรียกว่าอนัตตตา ซึ่งข้อนี้ถือว่าเป็นการวางจุดยืนที่สำคัญอันเกี่ยวข้องกับแนวความคิดทางอภิปรัชญาของพระพุทธศาสนาที่มีลักษณะปฏิบัติแนวความคิดที่มีอยู่ในสมัยนั้น กล่าวคือ ทุกสิ่งมีลักษณะอันเดียวกันคือ ความเปนอนัตตา

คำว่า “อนัตตตา” ความหมาย ลักษณะที่เป็นอนัตตตา ลักษณะที่ให้เห็นว่าเป็นของมิใช่ตัวตนได้แก่^{๔๘}

๑) เปนของสูญ คือ เปนเพียงการประชุมเขาขององค์ประกอบที่เป็นสวณอยย ๆ ทั้งหลาย วางเปลวจากความเปนสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หรือการสมมติเปนต่าง ๆ

๒) เปนสภาพหาเจ้าของมิได้ ไม่เปนของใครจริง

๓) ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เปนไปตามความปรารถนา ไม่ขึ้นต่อการบังคับบัญชาของใคร ๆ

๔) เปนสภาวะธรรมอันเปนไปตามเหตุปัจจัย ขึ้นต่อเหตุปัจจัย ไม่มีอยู่โดยลำพังตัว แต่เป็นไปโดยสัมพันธ์ อิงอาศัยกันอยู่กับสิ่งอื่น ๆ

^{๔๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, หน้า ๓๖๖.

๕) โดยสภาวะของมันเองก็แยงหรือคานต่อความเป็นอัตตา มีแต่ภาวะที่ตรงข้ามกับความ
เป็นอัตตา

คำว่า “อนัตตา” ความหมาย ไม่ใช่อัตตาไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน^{๔๙}

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคแสดงอรรถของอนัตตาไว้อย่างเดียวว่า “ชื่อว่าเปน อนัตตา โดย
ความหมายว่าไม่มีสาระ (อसारกฎฐน) ที่ว่าไม่มีสาระ ก็คือ ไม่มีแกนสาร ไม่มีแกน หรือ ไม่มีแกน
หมายความว่าไม่มีสิ่งซึ่งเป็นตัวแม่ที่ยืนยงคงตัวอยู่ตลอดไป ดังคำอธิบายว่า “โดยความหมายว่า ไม่มี
สาระ หมายความว่าไม่มีตัวตน (อัตตสาระ = ตัวตนที่เป็นแกน) ที่คาดคิดกันเอาว่าเป็นอาตมัน (อัตตา
= ตัวตน) เป็นผู้สิ่งอยู่หรือครองอยู่ (นิวาสี) เป็นผู้สร้างหรือผู้สร้างสรรคบันดาล (การกะ) เป็นผู้เสวย
(เวทกะ) เป็นผู้มีอำนาจในตัว (สยงวสี) เพราะวาสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นยอมเปนทุกข (คงตัวอยู่ไม่ได้) มัน
ไม่สามารถห้ามความไม่เที่ยง หรือความบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไป แมของตัวมัน
เองได้ แล้วความเป็นผู้สร้างผู้บันดาลของตนของมัน จะมีมาจากที่ไหน เพราะเหตุนั้น พระผู้พระภาค
จึงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ก็ถารูปนี้จักได้เป็นอัตตาแล้วไซโร รูปนี้ก็มิพึงเป็นไปเพื่ออาพาธ (มีความบีบ
คั้นขัดแยงของขัดต่าง ๆ ดังนี้เป็นอาทิ”^{๕๐} จะสังเกตเห็นว่าความหมายที่ว่าไม่มีสาระคือตัวตนนี้
ทานกล่าวไวโดยสัมพันธ์กับความหมายว่าดลบันดาลไม่ได้หรือไม่มีอำนาจในตัว ทั้งนี้เพราะถ้ามีตัวตน
คงที่ยั่งยืนอยู่เปนแกนเปนแกนจริงแล้ว ก็ยอมขึ้นยอมฝนความเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ต้องเป็นไปตาม
ความเปลี่ยนแปลงนั้นยิ่งถ้าเป็นผู้ครอบครอง ก็ยอมต้องมีอำนาจบังคับสิ่งที่ถูกครอบครองให้เป็นอย่าง
ไร ๆ ก็ได้ตามปรารถนาแต่ตามความเป็นจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ ความไม่เปนตัวตนและความไม่มีตัวตน
สิ่งอยู่ครองจึงมีความหมายเด่นในแง่ที่ว่า ไม่มีอำนาจบังคับ ไม่เป็นไปในอำนาจ ขัดแยง
ต่อความปรารถนา

๒.๓ สิ่งปิดบังไตรลักษณ์

ในคัมภีร์พระวิสุทธิมรรค ได้อธิบายเกี่ยวกับสิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์ไว้ ดังนี้^{๕๑} พระโยคาวจร
มิได้กระทำนสการในกิริยาที่บังเกิดและฉิบหาย นัยหนึ่งว่า สันตติปกปิดกำบังอยู่

อนิจจลักษณะ จึงมิได้ปรากฏ

ทุกขลักษณะ จะไม่ปรากฏแจ้งแก่พระโยคาวจร อาศัยเหตุที่มีได้กระทำนสการในกิริยา
ที่อาพาธเบียดเบียนเนื่อง ๆ นัยหนึ่งว่า อิริยาบท ปกปิดกำบังอยู่ ทุกขลักษณะ จึงมิได้ปรากฏ

^{๔๙} ราชบัณฑิตสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุค, ๒๕๔๒),
หน้า ๑๓๒๕.

^{๕๐} วิสุทธิ. ๓/๒๖๐, ๒๗๖.

^{๕๑} วิสุทธิ. ๓/๗๑๐-๗๑๘.

อนัตตลักษณะ จะไม่ปรากฏแจ้งแก่พระโยคาวจร เพราะเหตุที่ไม่ได้กระทำมนสิการในการพิจารณาแยกธาตุทั้ง ๔ ให้ต่างออกเป็นแผนก ๆ นัยหนึ่งว่า ขณสังขญา ปกปิดกำบังอยู่ อนัตตลักษณะ จึงมิได้ปรากฏ^{๕๒}

อธิบายว่า สันตติ ได้แก่ สภาวะสืบต่อแห่งชีวิต ลักษณะที่เห็นว่า ชีวิตจะยั่งยืน จะสืบต่อไปสิ้นวันคืนเดือนปี เป็นอันมากนี้แล พระอรรถกถาจารย์เรียกว่า สันตติ ปิดป้องกำบัง อนิจจลักษณะ ไว้มิให้เห็นอนิจจลักษณะโดยอันควร แต่พึงอุตสาหะเพียรพยายามที่จะกีดกันสันตติออกเสียให้ห่างไกล อย่าให้สันตตินั้นปิดป้องกำบังอยู่ อนิจจลักษณะ ก็จะปรากฏโดยอันควร และพึงอุตสาหะมนสิการกำหนดให้เห็นที่เกิดและที่ฉิบหายแห่งสังขารธรรม อย่าได้ประมาท พึงคิดถึงความตายเนื่อง ๆ พิจารณาให้เห็นว่า สังขารธรรมนี้เร็วที่จะดับจะทำลาย จะยั่งยืนจะมั่นคงนั้นหาไม่ได้ เกิดมาแล้วก็มีแต่จะดับสูญเป็นที่สุด กองแห่งรูปธรรมนามธรรมทั้งปวงนี้ มีแต่จะฉิบหายทำลายไปเป็นเบื้องหน้า รูปชั้นนี้เหมือนดังว่า ก้อนแห่งฟองน้ำ อันลอยไปตามกระแสแล้ว ก็แตกทำลายแล้ว ยังไม่เร็วพลัน รูปชั้นนี้เร็วที่จะทำลายแล้ว ยังไม่เร็วเท่าเวทนาชั้นอื่น เวทนาชั้นนี้เร็วนักหนาที่จะแปรปรวนเร็วนักหนาที่จะดับจะทำลาย เหมือนดังว่าปุ่มเปือกแห่งน้ำ เร็วที่จะแปรปรวน เร็วที่จะแตกทำลาย ฟองน้ำที่เป็นก้อน ๆ ลอยไปลอยมาตามกระแสนั้น ว่าเร็วแตกเร็วทำลายแล้ว จะได้เร็วเท่าปุ่มเปือกแห่งน้ำมิได้ ปุ่มเปือกน้ำที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ ผุดขึ้นเป็นเม็ด เหนือพื้นน้ำด้วยกำลังกระแสที่กระทบน้ำนั้นเร็ว แตกเร็วทำลายยิ่งขึ้นไปกว่าฟองน้ำที่เป็นก้อน ๆ สังขารชั้นนี้ ก็เร็วที่จะทำลายยิ่งขึ้นไป เหมือนกับพยับแดดอันปรากฏและอันตรธานหายไปเร็วพลัน สังขารชั้นนี้ก็หาแก่นสารมิได้ เหมือนต้นกล้วยอันปราศจากแก่น วิญญาณชั้นนั้น ย่อมล่องลอยให้ลุ่มหลงเหมือนบุคคลที่เป็นเจ้ามารยา จะยั่งยืนจะมั่นคงนั้นมิได้เมื่อมีสติปัญญามนสิการกำหนด เห็นที่เกิดและฉิบหายแห่งอุปาทานชั้นทั้ง ๕ มิได้เห็น ว่าชั้นทั้ง ๕ นั้น จะยั่งยืนจะสืบต่อไป สิ้นวันเดือนปีเป็นอันมากแล้วกาลใด ก็ได้ชื่อว่ากีดกันสันตติออกเสียได้ พราศสันตติออกเสียได้ในกาลนั้น เมื่อกันได้ พราศสันตติออกได้แล้ว อนิจจลักษณะก็ปรากฏในสันดาน เปรียบเหมือนดวงจันทร์ ไม่มีเมฆปิดบังและแจ่มใสบริสุทธิ์งดงาม สุดแท้แต่ไม่มีสันตติปิดป้องกำบังแล้ว อนิจจลักษณะ ก็จะปรากฏแจ้งที่ว่า อิริยาบถ ปิดบัง คือ อิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน ทั้ง ๔ นี้ปกปิดกำบังไว้จึงมิได้เห็นแจ้ง

ใน ทุกขลักษณะ อธิบายว่า สัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ เมื่ออยู่ดีกินดีไม่ป่วยไม่ไข้ ชนทั้งปวงเห็นว่าสบายดีอยู่นั้น เพราะเปลี่ยนอิริยาบถ นั่งเหนื่อยแล้วก็นอน ๆ เหนื่อยแล้วก็นั่ง ยืนเหนื่อยแล้วก็เดิน ๆ เหนื่อยแล้วก็ยืน เปลี่ยนอิริยาบถอยู่เนื่อง ๆ เป็นนิത്യ จึงค่อยสบายอยู่บ้างแต่ละครั้งละคราว ถ้าไม่เปลี่ยนอิริยาบถเลย นั่งนาน ยืนนานไปก็ตี เดินนานไปไม่หยุดเลยก็ตี ไม่เปลี่ยนอิริยาบถอย่างนี้ ก็ลำบากด้วยเวทนานี้มาก แต่หากว่าเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เป็นนิത്യ จึงค่อยมีความสบายอยู่บ้าง หรือ

^{๕๒} วิสุทธิ. ๓/๗๑๐-๗๑๘.

หากนอนในท่าเดียว ไม่พลิกซ้ายพลิกขวาบ้าง ก็จะได้รับทุกขเวทนาเช่นกัน แต่ที่ยังไม่เห็นทุกขลักษณะ เพราะอิริยาบถปิดบังเอาไว้ พระอรุณกถจารย์ จึงได้อธิบายว่า ทุกขลักษณะ มิได้ปรากฏแจ้งนั้น เพราะอาศัยอิริยาบถปิดบังอยู่ เนื่องจากไม่ได้พิจารณา แต่ถ้ามั่นสิการกำหนดหมายเอาทุกขเวทนาอัน มาถึงในขณะนั้น เมื่อนั่ง นอน ยืน เดิน มากนัก แต่เท่านี้เป็นอารมณ์ได้ในกาลใด ก็ให้เห็น ทุกขลักษณะ ปรากฏในกาลนั้น

ส่วนฉนสัญญาเป็นตัวปกปิด อนัตตลักษณะ อธิบายว่า ฉนสัญญา ได้แก่จิตที่สำคัญมัน หมายในอวัยวะน้อยใหญ่ ว่าเป็นแห่ง เป็นปีกแผ่น คือ สำคัญว่าแข็ง ว่าขา ว่ามือ ว่าเท้า ว่าศอก ว่า แขนว่าหน้า ว่าตา ว่าแก้ม ว่าคาง ว่าท้อง ว่าหลัง ว่าหญิง ว่าชาย ว่าสัตว์ ว่าบุคคล สำคัญเป็นหมวด ๆ เป็นเท่า ๆ อย่างนี้เอง ที่ได้ชื่อว่า ฉนสัญญา ที่เข้าปิดบังไว้มิให้พิจารณาเห็น อนัตตลักษณะ ดังนั้น ต้องมนสิการ ให้เห็นเป็นเพียงธาตุทั้ง ๔ คือให้พิจารณากายทั้งสิ้นนี้ แต่ล้วนไปด้วยธาตุทั้ง ๔ เช่น นี้ก็เป็นปฐวีธาตุ นี้ก็เป็นอาโปธาตุ นี้ก็เป็นเตโชธาตุ นี้ก็เป็นวาโยธาตุ ทั้งหมดล้วนไม่เป็นแก่นสาร เปรียบ เหมือนไม้จิ้มฟันและกล้วยอันปราศจากแก่น สภาวะมีสติปัญญามนสิการ กำหนดให้เห็นนานาธาตุวินิพ โภคปรากฏธาตุ (แยกย่อย ๆ) ทั้ง ๔ ให้ต่างออกเป็นแผนก ๆ^{๕๓}

เมื่อพิจารณากำจัดฉนสัญญาเสียได้อย่างนี้ อนัตตลักษณะ ก็จะปรากฏแจ้งโดยความเป็นจริงว่า สิ่งนี้เป็น อนิจจัง สิ่งนี้เป็น อนิจจลักษณะ สิ่งนี้เป็น ทุกขังสิ่งนี้เป็นทุกขลักษณะ สิ่งนี้เป็น อนัตตา สิ่งนี้เป็น อนัตตลักษณะสิ่งหรือวัตถุที่เป็นอนิจจังนั้นได้แก่ ชั้นรูปัญจก (ชั้น ๕) คือ มีสภาวะ ไม่เที่ยงไม่แท้ หวนหันผันแปรไปมา มีประการต่าง ๆ ดังนั้น จึงมีพระพุทธรูฏีกาตรัสไว้ว่า วัตถุที่เป็น อนิจจังได้แก่ ชั้นรูปัญจกนั้น และอนิจจลักษณะนั้น ได้แก่ อากาศที่วิปริตแปรปรวนเกิดแล้วก็ดับ ๆ แล้วก็เกิดแห่งปัญจกนั้นเองไม่ใช่เป็นอย่างอื่นหรือสิ่งอื่นสิ่งหรือวัตถุอันเป็นที่ตั้งทุกขังนั้น ได้แก่ชั้นรูปัญจกนั้นเอง อย่างที่มีพระพุทธรูฏีกาตรัสไว้ว่าว่า “*ยทนิจจํ ตํ ทุกขํ*” สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นแลเป็นทุกขัง อธิบายว่า ชั้นรูปัญจกนี้มากไปด้วยโรคพยาธิต่าง ๆ มากไปด้วยทุกขเวทนาย่ำยีบีฑาอยู่เนือง ๆ ไม่สิ้น ไม่สุดไม่หยุดไม่ยั้ง จึงได้ชื่อว่าวัตถุที่เป็นทุกขังนั้น ได้แก่ ชั้นรูปัญจกนั้นเอง และทุกขลักษณะนั้น ได้แก่ โรคพยาธิเบียดเบียนซึ่งชั้นรูปัญจก คือ อากาศที่ชั้นรูปัญจกลำบากเสวยเวทนาอยู่เนือง ๆ ส่วนวัตถุที่เป็นอนัตตานั่น ได้แก่ชั้นรูปัญจกนั้นเอง อย่างที่มีพระพุทธรูฏีกาโปรดประทานไว้ “*ยํ ทุกขํ ตํ อนตตา*” สิ่งใดเป็นทุกขัง สิ่งนั้นแลเป็นอนัตตา หมายความว่า ชั้นรูปัญจกนี้ มิได้อยู่ในอำนาจแห่งตน ว่าไม่ได้ ว่าไม่ฟัง ว่าไม่ให้แก่ก็ขึ้นแก่ ว่าไม่ให้ตายก็ขึ้นตาย มิได้ประพฤติไปตามอำนาจของใคร จึงได้ชื่อว่าวัตถุที่เป็นอนัตตา ซึ่งก็ได้แก่ชั้นรูปัญจกนั้นเอง และอนัตตลักษณะนั้น ก็ได้แก่อากาศที่ชั้นรูปัญจกมิได้ ประพฤติเป็นไปตามอำนาจ ไม่เป็นไปตามบังคับทั้งที่ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา นี้ เป็น ลักษณะสามัญของสิ่งทั้งหลายเป็นความจริงที่แสดงตัวของมันเองอยู่ตามธรรมดาตลอดทุกเวลา แต่คน

^{๕๓} วิสุทธิ. ๓/๗๑๐-๗๑๘.

ทั่วไปก็มองไม่เห็น ทั้งนี้เพราะเป็นเหมือนมีสิ่งปิดบังคลุมไว้ ถ้าไม่มนสิการ คือไม่ใส่ใจพิจารณาอย่างถูกต้อง ก็มองไม่เห็น^{๕๔}

๒.๓.๑ สันตติ

เพราะมิได้มนสิการความเกิดและความดับ หรือความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไป ก็ถูกสันตติ คือความสับสนหรือความเป็นไปอย่างต่อเนื่องปิดบังไว้ อนิจจลักษณะ จึงไม่ปรากฏ

สิ่งทั้งหลายที่เราดูเราเห็นนั้น ล้วนแต่มีความเกิดขึ้นและความแตกสลายอยู่ภายในตลอดเวลาแต่ความเกิดดับนั้น เป็นไปอย่างหนุ่นเนื่องติดต่อกันรวดเร็วมาก คือ เกิด-ดับ-เกิด-ดับ-เกิด-ดับ.. ความเป็นไปต่อเนื่องอย่างรวดเร็วยิ่งนั้น ทำให้เรามองเห็นเป็นว่า สิ่งนั้นอยู่คงที่ถาวร เป็นอย่างหนึ่งอย่างเดิมไม่มีความเปลี่ยนแปลง เหมือนอย่างตัวเราเองหรือคนใกล้เคียงอยู่ด้วยกัน มองเห็นกันเสมือนว่า เป็นอย่างเดิมไม่เปลี่ยนแปลง แต่เมื่อเวลาผ่านไปนาน สังเกตดู หรือไม่เห็นกันนาน ๆ เมื่อพบกันอีกจึงรู้ว่าได้มีความเปลี่ยนแปลงไปแล้วจากเดิม แต่ความเป็นจริง ความเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาที่ละน้อยและต่อเนื่องจนไม่เห็นช่องว่าง ตัวอย่างเปรียบเทียบพอให้เห็นง่ายขึ้น เช่น ใบพัดที่กำลังหมุนอยู่อย่างรวดเร็ว มองเห็นเป็นแผ่นกลมแผ่นเดียวหนึ่ง เมื่อทำให้หมุนช้าลง ก็เห็นเป็นใบพัดกำลังเคลื่อนไหวแยกเป็นใบ ๆ เมื่อจับหยุดมองดูก็เห็นชัดว่า เป็นใบพัดต่างหากกัน ๒ ใบ ๓ ใบ หรือ ๔ ใบ หรือเหมือนคนเอามือจับก้านรูปที่จุดไฟติดอยู่แล้ว แกว่งหมุนอย่างรวดเร็วเป็นรูปวงกลม มองดูเหมือนเป็นไฟรูปวงกลม แต่ความจริงเป็นเพียงรูปก้านเดียวที่ทำให้เกิดรูปต่อเนื่องติดเป็นพัดไปหรือเหมือนหลอดไฟฟ้าที่ติดไฟอยู่สว่างจ้า มองเห็นเป็นดวงไฟที่สว่างคงที่ แต่ความเป็นจริงกระแสไฟฟ้าที่เกิดดับไหลเนื่องผ่านไปอย่างรวดเร็ว หรือเหมือนมวนน้ำในแม่น้ำที่มองดูเป็นผืนหนึ่งผืนเดียว แต่ความจริงเป็นกระแสน้ำที่ไหลผ่านไป ๆ เกิดจากน้ำหยดน้อย ๆ มากมายมารวมกันและไหลเนื่องไม่ขาดสาย สิ่งทั้งหลายเช่นดังตัวอย่างเหล่านี้ เมื่อใช้เครื่องมือหรือวิธีการที่ถูกต้องมากำหนดแยกมนสิการเห็นความเกิดขึ้นและความดับไป จึงจะประจักษ์ความไม่เที่ยงแท้ ไม่คงที่ เป็นอนิจจัง

๒.๓.๒ อิริยาบถ

เพราะมิได้มนสิการความบีบคั้นกดตันที่มีอยู่ตลอดเวลา ก็ถูกอิริยาบถ คือ ความยกย้ายเคลื่อนไหวปิดบังไว้ ทุกขลักษณะ จึงไม่ปรากฏภาวะที่ทนอยู่มิได้หรือภาวะที่คงสภาพเดิมอยู่มิได้ หรือภาวะที่ไม่อาจคงอยู่ในสภาพเดิมได้ด้วยมีแรงบีบคั้นกดตันขัดแย้งเร้าอยู่ภายในส่วนประกอบต่าง ๆ นั้น จะถึงระดับที่ปรากฏแก่สายตาหรือความรู้สึกของมนุษย์ มักจะต้องกินเวลาระยะหนึ่ง แต่ในระหว่างนั้น ถ้ามีการคืบเคลื่อนยกย้ายหรือทำให้แปรรูปเป็นอย่างอื่นไปเสียก่อนก็ดี สิ่งที่ถูกสังเกตเคลื่อนย้ายพ้นจากผู้สังเกตไปเสียก่อนหรือผู้สังเกตแยกพรากจากสิ่งที่ถูกสังเกตไปเสียก่อนก็ดี ภาวะที่บีบคั้นกดตันขัดแย้งนั้น ก็ไม่ทันปรากฏให้เห็นปรากฏการณ์ส่วนใหญ่มักเป็นไปเช่นนี้ ทุกขลักษณะ จึงไม่

^{๕๔} วิสุทธิตี. ๓/๗๑๐-๗๑๘.

ปรากฏ ตัวอย่างง่าย ๆ ก็คือ ในร่างกายของมนุษย์นี้แหละ ไม่ต้องรอให้ถึงขั้นชีวิตแตกดับ แม้ในชีวิตประจำวันนี้เอง ความบีบคั้นกดดันขัดแย้งก็มีอยู่ตลอดเวลาที่ว่องคาพยพ จนทำให้มนุษย์ไม่อาจอยู่นิ่งเฉยในท่าเดียวได้ ถ้าเราอยู่หรือต้องอยู่ในท่าเดียวนานมาก ๆ เช่น ยืน นั่ง เดิน นอนอย่างเดียว ความบีบคั้นกดดันตามสภาวะ จะค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้น ๆ จนถึงระดับที่เกิดเป็นความรู้สึกบีบคั้นกดดันที่คนทั่วไปเรียกว่า เป็นทุกข์ เช่น เจ็บปวดเมื่อย จนในที่สุดก็ทนไม่ไหวและต้องยกย้ายเปลี่ยนไปสู่ทำนองที่เรียกว่า อิริยาบถอื่น เมื่อความบีบคั้นกดดันอันเป็นทุกข์ตามสภาวะนั้นสิ้นสุดลง ความรู้สึกบีบคั้นกดดันที่เรียกว่า ความรู้สึกทุกข์ (ทุกข์เวทนา) ก็หายไปด้วย (ในตอนที่ความรู้สึกทุกข์หายไปนี้ มักจะมีความรู้สึกสบายที่เรียกว่า ความสุขเกิดขึ้นมาแทนด้วย แต่อันนี้เป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น ว่าโดยสภาวะแล้ว มีแต่ความทุกข์หมดไปอย่างเดียว เข้าสู่ภาวะปราศจากทุกข์) ในความเป็นอยู่ประจำวันนั้น เมื่อเราอยู่ในท่าหนึ่งหรืออิริยาบถหนึ่งนาน ๆ พอจะรู้สึกปวดเมื่อยเป็นทุกข์ เราก็จึงเคลื่อนไหวเปลี่ยนไปสู่ทำนองหรืออิริยาบถอื่นเสีย หรือเรามักจะเคลื่อนไหวเปลี่ยนท่าเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เสมอ จึงหนีรอดจากความรู้สึกทุกข์ไปได้ เมื่อไม่รู้สึกรู้หาย ก็เลยพลอยมองข้าม มองไม่เห็นความทุกข์ที่เป็นความจริงตามสภาวะไปเสียด้วย ท่านจึงได้เรียกว่า อิริยาบถปิดบังทุกข์ลักษณะ

๒.๓.๓. ฆนะ

เพราะมิได้มีนสึการ ความแยกย่อยออกเป็นธาตุต่าง ๆ ก็ถูก ฆนะ คือ ความเป็นแห่งเป็น ก้อนเป็นอันเป็นมวล หรือเป็นหน่วยรวมปิดบังไว้ อนัตตลักษณะ จึงไม่ปรากฏ

สิ่งทั้งหลายที่เรียกชื่ออย่างนั้นอย่างนี้ ล้วนเกิดจากเอาส่วนประกอบทั้งหลายมารวมรวมปรุงแต่งขึ้น เมื่อแยกย่อยส่วนประกอบเหล่านั้นออกไปแล้ว สิ่งที่เป็นหน่วยรวมซึ่งเรียกชื่ออย่างนั้น ๆ ก็ไม่มี โดยทั่วไปมนุษย์มองไม่เห็นความจริงนี้ เพราะถูก ฆนะสัญญา คือ ความจำหมายหรือความสำคัญหมาย เป็นหน่วยรวมคอยปิดบังไว้ เข้ากับคำกล่าวอย่างชาวบ้านว่า เห็นเสื้อไม่เห็นผ้า เห็นตุ๊กตามองไม่เห็นเนื้ออย่าง คือ คนที่ไม่ได้คิด ไม่ได้พิจารณา บางทีก็ถูกภาพตัวตนของเสื้อปิดบังตา หลอกไว้ ไม่ได้มองเห็นเนื้อผ้าที่ปรุงแต่งขึ้นเป็นรูปเสื้อนั้น ซึ่งว่าที่จริงผ้าที่จริงนั้นเองก็ไม่มี มีแต่เส้นด้ายมากมายที่มาเรียงกันเข้าตามระเบียบ ถ้าแยกด้ายทั้งหมดออกจากกัน ผ้าที่จริงนั้นเองก็ไม่มี หรือเด็กที่มองเห็นแต่รูปตุ๊กตา เพราะถูกภาพตัวตนของตุ๊กตาปิดบังหลอกตาไว้ ไม่ได้มองเห็นเนื้ออย่างซึ่งเป็นสาระที่แท้จริงของตัวตุ๊กตานั้น เมื่อจับเอาแต่ตัวจริงก็มีแต่เนื้ออย่าง หามิได้ตุ๊กตาไม่ แม้อย่างนั้นเอง ก็เกิดจากส่วนผสมต่าง ๆ มาปรุงแต่งขึ้นต่อ ๆ กันมา ฆนะสัญญา ย่อมบัง อนัตตลักษณะ ไว้ในทำนองแห่งตัวอย่างง่าย ๆ ที่ได้ยกมา

กล่าวไว้นี้ เมื่อใช้อุปกรณ์ หรือวิธีการที่ถูกต้องมาวิเคราะห์นสึการเห็นความแยกย่อย ออกเป็นส่วนประกอบต่าง ๆ จึงจะประจักษ์ในความมิใช่ตัวตน มองเห็นว่าเป็น อนัตตา^{๕๕}

^{๕๕} วิสุทธิ. ๓/๒๗๕, วิภังค.อ. ๖๕, วิสุทธิ. มหาฎีกา ๓/๕๒๒.

หลักฐานโดยทั่วไปในคัมภีร์ กล่าวถึงอนัตตารวมอยู่ในไตรลักษณ์ว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา” แสดงให้เห็นความแตกต่างอยู่แล้วว่า ขอบเขตของอนัตตากว้างขวางกว่าอนิจจังและทุกขัง กล่าวคือ ในสองอย่างแรก สังขาร คือ สังขตธรรมทั้งปวง ไม่เที่ยงเป็นทุกข์แต่ในข้อสุดท้าย ธรรมทั้งปวงซึ่งปกติตีความกันว่าทั้งสังขตธรรมและอสังขตธรรม (ทั้งสังขารและวิสังขาร) เป็นอนัตตา และมีอยู่แห่งหนึ่งในคัมภีร์ปริวารแห่ง

วินัยปิฎก ชี้ชัดลงไปทีเดียวว่า นิพพานรวมอยู่ในคำว่า ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา ดังมีข้อความเป็นคาถาว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขตธรรมทั้งปวงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา นิพพานและบัญญัติเป็นอนัตตา มีวินิจนัยอยู่ดังนี้”^{๕๖}

พระมหาสีสยาดอ (โสภณมหาเถระ) อดีตพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย พม่าก็ได้อธิบายลักษณะของอนัตตาที่จะปรากฏขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติไว้ในหนังสือวิปัสสนาฯ นี้ว่า “เมื่อพระโยคีกำหนดอาการของนามรูปตามที่ปรากฏอยู่ ก็จะมีนามรูปที่กำลังเกิดดับอยู่ทุกขณะ ซึ่งเป็นเหตุทำให้เกิดญาณประจักษ์ว่า ไม่มีสิ่งใดที่เป็นแก่นสารพอที่จะเรียกได้ว่าเป็นตัวตน เพราะเหตุนี้ ชื่อว่าตัวตนย่อมไม่มี โดยแท้จริงแล้ว มีแต่เพียงนามรูปที่กำลังเกิดดับอยู่ทุกขณะเท่านั้น สิ่งเหล่านี้หาใช่อัตตาไม่เป็นเพียงนามรูปเท่านั้น”^{๕๗}

จากการที่ได้ศึกษาวิจัยแล้ว ทำให้เข้าใจได้ว่า สาเหตุที่ทำให้บุคคลยังไม่เข้าใจในเรื่องของไตรลักษณ์อย่างแท้จริงก็คือ มีสิ่งที่ทำให้มาปิดหรือบังไตรลักษณ์เอาไว้ จนทำให้ยังไม่เห็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องไตรลักษณ์ มีอยู่ ๓ อย่างด้วยกัน คือ

๑. สันตติ ปิดบังอนิจจลักษณะ
๒. อิริยาบถ ปิดบังทุกขลักษณะ
๓. ขนสัจญา ปิดบังอนัตตลักษณะ

ทั้ง ๓ อย่างนี้ เป็นตัวคอยปิดกั้น ปิดบังเอาไว้ไม่ให้เห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงของสังขารคือ ชันธ์ ๕ มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ผู้ปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์จะต้องพิจารณาให้เห็นถึงสิ่งปิดบังนี้ แล้วก็พิจารณาหลักธรรมคือ ไตรลักษณ์ จึงจะเกิดปัญญามองเห็นสัจธรรมคือ ความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ควรที่จะยึดมั่น ถู่มั่นว่า เป็นเรา เป็นของ ๆ เรา

^{๕๖} พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต), **ไตรลักษณ์**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๑๙๐.

^{๕๗} สีสยาดอ พระมหา (โสภณมหาเถระ), **วิปัสสนาฯ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธี, ๒๕๔๐), หน้า ๑๖๖.

๒.๔ สรุป

ก. ความหมายของไตรลักษณ์ เป็นธรรมะที่ทำให้เป็นพระอรหัต (อริยธรรม) ลักษณะ ๓ ประการ หมายถึง สามัญลักษณ์ คือ กุศลธรรมตาของสรรพสิ่งทั้งปวง อันได้แก่ อนิจจลักษณ์ ลักษณะไม่เที่ยง มีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา ทุกขลักษณ์ ลักษณะทนอยู่ตลอดไปไม่ได้ ถูกบีบคั้นด้วยอำนาจของธรรมชาติทำให้ทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป และอนัตตลักษณ์ ลักษณะไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้ เช่น ไม่สามารถบังคับให้ชีวิตยั่งยืนอยู่ได้ตลอดไป

ข. ลักษณะของไตรลักษณ์ เป็นไปโดยความจริง ไม่เที่ยง เมื่อรู้ว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ยึดถือไม่ได้ และไปหลงใหลด้วยไม่ได้ เราต้องปฏิบัติต่อสิ่งทั้งปวงให้ถูกต้องด้วยความระมัดระวัง คือเว้นจากการทำชั่ว หมายถึง การละโมภ โลกธาตุด้วยกิเลส ไม่ลงทุนด้วยการฝืนศีลธรรม ขนบธรรมเนียมต่าง ๆ เพื่อไปทำความชั่ว อีกทางหนึ่งนั้นให้ทำแต่ความดีตามที่บัณฑิตสมมุติตกลงกันว่าเป็นคนดี แต่ทั้งสองข้อนี้เป็นเพียงขั้นศีลธรรม ข้อที่สามที่ว่า ทำจิตใจให้บริสุทธิ์หมดจดจากเครื่องเศร้าหมองโดยประการนั้นนั่นแหละเป็นตัวพุทธศาสนาโดยตรง หมายความว่า ทำจิตใจให้เป็นอิสระ ถ้ายังไม่เป็นอิสระจากอำนาจครอบงำของสิ่งทั้งปวงแล้วจะเป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ไปไม่ได้ จิตจะเป็นอิสระก็ต้องมาจากความรู้อะไรเป็นอะไรถึงที่สุด ถ้ายังไม่รู้จะไปหลงรักหรือหลงชังอย่างใดอย่างหนึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้แล้วจะเรียกว่าเป็นอิสระแท้จริงได้อย่างไร คนเรามีความรู้สึกอยู่สองอย่างเท่านั้น คือความพอใจกับไม่พอใจ (อภิขมาและโทมนัส)

ค. สิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์ สิ่งที่ทำให้ไม่เห็นความจริงตามธรรมชาติ ทั้งที่ความเป็นอนิจจัง ทุกข์ และอนัตตา นี้ เป็นลักษณะสามัญของสิ่งทั้งหลาย เป็นความจริงที่แสดงตัวของมันเองอยู่ตามธรรมดาตลอดทุกเวลา แต่คนทั่วไปก็มองไม่เห็น ทั้งนี้เพราะเป็นเหมือนมีสิ่งปิดบังซ่อนคลุมไว้ ถ้าไม่มนสิการ คือ ไม่ใส่ใจพิจารณาอย่างถูกต้องก็มองไม่เห็นสิ่งที่เป็นเหมือนเครื่องปิดบังซ่อนคลุมเหล่านี้ คือ ๑. สันตติ บังอนิจจลักษณ์ ๒. อิริยาถ บังทุกขลักษณ์ และ ๓. ฆนะ บังอนัตตลักษณ์

บทที่ ๓

วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

บทนี้ผู้วิจัยได้วางกรอบการศึกษาในประเด็นดังต่อไปนี้ คือ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยผู้วิจัยได้วางกรอบการศึกษาดังต่อไปนี้

๓.๑ วิธีปฏิบัติในการเข้าถึงไตรลักษณ์ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

การเข้าใจและเข้าถึงไตรลักษณ์เป็นการเกิดความเข้าใจ (ความรู้จริง) ตรงตามความจริงของโลกและชีวิตที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ผ่านการปฏิบัติตามหลักสมาธิทางพระพุทธศาสนาก็จะเข้าถึงสภาวะแห่งความสงบกาย สงบวาจา และสันติภาพในจิตใจ จึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ความจริงระดับต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางดีในตัวผู้รู้เอง ผู้ปฏิบัติเอง ผู้วิจัยขอเสนอวิธีการเข้าถึงไตรลักษณ์ตามหลักปฏิบัติสมาธิทางพระพุทธศาสนา คือ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก^{๕๘} และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุ มรรค ผล นิพพานต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลาย

“เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานัง วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานัง สมตฺติกกมฺยา ทุกฺขโทมนสฺसानัง อตฺตงฺกมฺยา ญฺายสฺส อธิคมฺยา นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา ยทฺธิ จตฺตารโ สติปัฏฺฐานา”

ว่าหนทางนี้ เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยตีซึ่งความโศกและความรำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ โดยจะได้อธิบายตามลำดับดังต่อไปนี้

๓.๑.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้แสดงการปฏิบัติที่มีสติเป็นไปในกายที่เป็นไปในหมวดของอิริยาบถทั้ง ๔ ประการ คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน^{๕๙} ก็รู้ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ในอาการของอิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันในอิริยาบถที่ปรากฏเป็นปัจจุบัน

^{๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

ขณะ ความยึดถือความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ปัญญาที่รู้แจ้งอย่างนี้ วิปัสสนาญาณที่ปรากฏย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติรู้อาการของอิริยาบถทั้ง ๔ นั้นตามเป็นจริง

๑) อิริยาบถปีพพะ

การปฏิบัติในอิริยาบถยืนนี้ให้โยคีหาความเข้าใจในการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืนดังนี้

ก) การกำหนดอิริยาบถยืน

เมื่อกำหนดสติระลึกรู้การยืนก็ให้ใส่ใจกับอาการยืนนั้นให้สติรับรู้อาการให้เห็นปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ได้ปรากฏความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาให้ทราบชัดเจนไปอย่างนี้ ดังปรากฏ ยืนยืนดังเนื้อที่แสดงไว้ว่า เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’^{๖๐} เมื่อกำหนดรู้การยืนก็ให้ใส่ใจในอาการนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้อิริยาบถของการเดินต่อไป

ข) การกำหนดอิริยาบถเดิน

การกำหนดรู้อาการเดินจงกรมก็เช่นกันควรใส่ใจในขณะที่กำหนดกำกับความรู้เท่าทัน ในขณะที่รับรู้ความเป็นไปของการเคลื่อนไหวให้ต่อเนื่องสม่ำเสมออย่างให้ขาดตอน จากการมีสติ กำหนดรู้ว่า เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’^{๖๑} ในเดินจงกรม การกำหนดรู้อาการเดินจงกรมนี้ยังมีการแสดงรายละเอียดมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติต่อเนื่องในการกำหนดรู้รูปนามได้อย่างชัดเจนในปัจจุบันขณะที่กำลังปรากฏอาการจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งของการเดินของการเดินจงกรม

ในคัมภีร์ฎีกาว่า ขณะเดิน การยก เกิดจากธาตุไปเป็นหลักธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟ มีสภาพเบาว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏของธาตุไฟ ว่ามีการให้ถึงความอ่อน หรือ การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ เกิดจากธาตุลมเป็นหลักธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดันตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ^{๖๒}

เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืนและเดินที่มีความสัมพันธ์ในระบะที่กำหนดแล้ว ทำให้การกำหนดรู้อิริยาบถยืนและเดินได้จนเกิดต่อเนื่องนั้นแล้วทำให้วิริยะมีกำลังสม่ำเสมอดีแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่ออิริยาบถนั่งต่อไป

ค) การกำหนดอิริยาบถนั่ง

การกำหนดรู้อาการนั่งถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะหลักจากที่เราเดินจงกรมจนความเพียรในการให้วิริยะสม่ำเสมอดีแล้วทำให้การรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดจากการเดินมีผลต่อการนั่ง กำหนดรู้ชัดเจนอาการของการกำหนดรู้ก็จะปรากฏความรู้เห็นตามเป็นจริงว่า เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรา

^{๖๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

^{๖๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

^{๖๒} ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๑/๓๐๑-๒, ม.ม.ฎีกา (ไทย) ๑/๔๔๖.

นั่ง^{๖๓} อยู่ ฯลฯ ผู้ปฏิบัติได้อย่างนี้จึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้^{๖๔} คำว่า การนั่งคือ, นั่ง
 คู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดารงสติไว้เฉพาะหน้า^{๖๕} เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งได้อย่างต่อเนื่อง ก็ทำ
 ให้การปฏิบัติเป็นอย่างไม่ขาดตอน ความเกื้อกูลที่จะเกิดต่อจากการนั่งปฏิบัติก็เป็นเหตุปัจจัยต่อการ
 กำหนดรู้อาการนอนอย่างมีสติรู้เท่าทันต่อไป

ง) การกำหนดอิริยาบถนอน

ในการกำหนดรู้อิริยาบถนอนถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งไม่น้อยไปกว่าอิริยาบถอื่น ๆ
 ที่กล่าวมาแล้วเพราะนักปฏิบัติ ย่อมไม่ละเลยจากการกำหนดรู้ในหลักของการปฏิบัติที่กล่าว

ไว้ว่าต้องปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งถึงเวลาเข้านอนให้ปฏิบัติอย่างนี้จนเป็นปกติวิสัยของ
 การกำหนดรู้สติตื่นอยู่เสมอว่า เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’^{๖๖} คำว่าการนอนคือ, เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ว่า
 นอนอยู่^{๖๗} หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึ่งกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย
 จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยจนกว่าจะหลับไป แน่นนอนว่าการกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ยืน เดิน นั่ง และ
 นอนนั้น จะเป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ก็ไม่ได้ ดังที่พระพุทธองค์ได้แสดงหลักการทำให้สติ
 เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องที่เป็นในอิริยาบถน้อยใหญ่ที่เป็นไปหมวดสัมปชัญญะดังต่อไปนี้

๒) สัมปชัญญะปีพพะ

การกำหนดรู้ในสัมปชัญญะ หรืออิริยาบถย่อยนี้ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจ
 ที่เข้าไประลึกรู้ด้วยโยนิโสมนสิการในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ ความรู้ทั่วพร้อม รู้
 รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อย
 ต่าง ๆ ประกอบด้วยที่รู้เท่าทันว่า การความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียว
 ดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตร และจีวร การฉัน การตีม การเคี้ยว การยืม การ
 ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถย่อย
 ต่าง ๆ นี้^{๖๘}ด้วยมีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดในอิริยาบถย่อย ทำให้เกิดปัญญา เห็นประโยชน์ เห็นโทษ
 ของการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่าง ๆ ละเอียดสมบูรณ์ไปอีก เพิ่มความเข้มข้นของการทำงานของสติ
 ในการพิจารณา รูป ส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และ นาม คือ จิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวใน
 อิริยาบถต่าง ๆ^{๖๙} สัมปชัญญะมี ๔ อย่าง คือ

^{๖๓} ในที่นี้หมายถึงอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของตน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๕/๓๘๓.

^{๖๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

^{๖๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๘๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๒๑๘/๒๙๕.

^{๖๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

^{๖๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๖๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕๕๕๔.

^{๖๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

๑. สาทถกสัมปชัญญะ
๒. สปัปายะสัมปชัญญะ
๓. โคจรสัมปชัญญะ
๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ

การกำหนดรู้ในอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอิริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้นั้นเกิดความชัดเจนด้วยสติในความจริงที่แสดงออกมาของรูปนามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งในส่วนเล็กน้อยลงไปตามลำดับของความละเอียดดังปรากฏในหลักของการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยไว้ว่า ผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไปและถอยกลับในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้อวัยวะเข้าและเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวรในการกิน ต้ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดังพรรณนามา ฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ ตูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่^{๗๐}

จากการที่ใส่ใจกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อยได้อย่างต่อเนื่องนั้น ทำให้สติสัมปชัญญะเกิดกำลังในการกำหนดรู้อารมณ์ปรมาตม์ที่ละเอียดยิ่งขึ้นที่เราเรียกว่า ธาตุมนสิการปีพพะ จึงเป็นอารมณ์วิปัสสนาแท้ ๆ ของการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาต่อไป

๓) ธาตุมนสิการปีพพะ

ในการกำหนดรู้พิจารณาความเป็นไปในธาตุทั้ง ๔ นั้นต้องพยายามทำความเข้าใจในการกำหนดให้เข้าถึงตัวสภาวะเหล่านี้ ที่แสดงในขณะที่กำหนดรู้ว่า เป็นเพียงอาการอย่างหนึ่งเท่านั้นหาความเป็นอิสระของตัวมันเองไม่ได้ ดังปรากฏหลักฐานที่แสดงไว้ดังนี้ว่า ความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’ จากนั้นทรงแสดงอุปมาความหมายของสภาวะธาตุเหล่านั้นไว้ดังนี้คือ คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้ว แบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นความเป็นจริงของกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’^{๗๑} อาการที่ปรากฏนั้นก็ป็นสภาวะเท่านั้นเอง ไม่ควรเข้าไปยึดถือด้วยความเห็นผิดในขณะที่ปรากฏอาการที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง

เมื่อการกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ นี้เป็นไปอย่างละเอียดต่อเนื่องแล้ว ธาตุที่เห็นได้ง่ายที่สุดคือ ธาตุลมหรือวาโยธาตุ ซึ่งมีลักษณะความตึง ความหย่อน เป็นต้น และเมื่อกำหนดธาตุลมได้ชัดเจนแล้ว การรู้ลักษณะเฉพาะของธาตุอื่น ๆ ก็จะไม่ค่อย ๆ ตามมาเอง เพราะธาตุทั้ง ๔ นี้ เกิดร่วมกันและไม่

^{๗๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔.

^{๗๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๕๕๔.

สามารถแยกออกจากกันได้ เรียกว่า อวินิโภครูปว่า, วาโยธาตุกรรมฐาน^{๗๒} เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถรู้เห็นความเป็นไปของร่างกายที่เป็นสีกแต่ธาตุเท่านั้น จนมีปัญหาแยกความเป็นระหว่างกายกับจิตจนเห็นเพียงสภาวะธาตุที่เกิดขึ้น เมื่อมีการเฝ้าดูกายเหล่านี้ทั้งภายนอกภายใน จนเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป การมองเห็นด้วยปัญญาก็ปรากฏขึ้นความยึดมั่นถือถือก็ขาดหายไปจากจิตของเรานั้นเอง การกำหนดรู้ที่เป็นไปอย่างนี้ก็สอดคล้องกับการมีสติกำหนดรู้ธาตุกัมมัฏฐาน

เมื่อพลังของปัจจัยดังกล่าวแก่กล้าพอเพียงแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเห็นความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตนของรูปธรรมและนามธรรม มีสัมมาทิฐิและวิชชาญาณเกิดขึ้น จนสามารถบรรลุถึงมรรคผล นิพพานได้ในที่สุด^{๗๓} เมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หมวดอิริยาบถปัพพะ สัมผัสัญญปัพพะ ธาตุปัพพะมาตามลำดับ จะเห็นได้ชัดเจนว่ามุ่งให้พิจารณาในกายของตนเองเป็นหลัก เพื่อจะสามารถที่จะมองเห็นด้วยวิปัสสนาภาวนาปัญญาว่า รูปทั้งหลายเหล่านี้ มีความแปรปรวนแตกดับอยู่ตลอดเวลาไม่ควรเข้าไปยึดถือว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพราะตกอยู่ในสภาวะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตาของรูปก็ปรากฏขึ้น จากนั้นก็จะสามารถพิจารณาเวทนานุปัสสนาที่จะปรากฏได้อย่างเข้าใจไม่มีอคติต่ออาการที่เกิดขึ้นของเวทนาต่อไป

การพิจารณาในกายอันเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ พึงพิจารณาตั้งแต่ ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก พร้อมอุบายในการพิจารณาอย่างประณีต นอกจากนั้น แม้ในการพิจารณาอิริยาบถบรรพ สัมผัสัญญะบรรพ ปฏิกุลมณสิการบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ และนวสิวถิกถาบรรพ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. อานาปานบรรพ หมวดว่าด้วยลมหายใจเข้าออก หมายถึง ให้เจริญ วิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ลมหายใจเข้าออก มีวิธีพิจารณา ดังนี้

๑.๑ เมื่อหายใจเข้ายาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้นให้รู้สึกตัวว่า เราหายใจเข้าสั้น

๑.๒ เมื่อหายใจออกยาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้น ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกสั้น

๑.๓ ให้ศึกษากำหนดรู้ กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้า ขณะหายใจออก

๑.๔ ให้ศึกษากำหนดรู้ ระงับกายสังขาร ขณะหายใจในเข้าและขณะหายใจออก^{๗๔}

^{๗๒} จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐาน และเขาวน้อารมณั ฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๕๒-๕๔.

^{๗๓} จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐาน และเขาวน้อารมณั ฉบับปรับปรุง, อ้างแล้ว, หน้า ๔๓.

^{๗๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๓.

ผู้เจริญวิปัสสนา พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาหายใจเข้าออกให้ทำตัวเหมือนช่างกลึงหรือ ลูกมือของนายช่างกลึงที่ขยัน เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ในอรรถกถาชื่อสมังคลวิลาสินี^{๗๕} อธิบายว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนด ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ถือว่าได้กำหนดพิจารณาทั้งนามและรูป คือการที่ได้กำหนดพิจารณาว่า ลมหายใจเข้าออกมิได้เพราะอาศัยมหาภูตรูป อีก ๓ อย่าง คือปฐวี อาโป เตโช และอาศัยอุปาหยาารูป จัดเป็นการกำหนดรูป ส่วนการที่ได้กำหนดอากาศที่จิตได้สัมผัสจัดเป็นนาม จากนั้นก็พิจารณาถึง ปัจจัยให้ลมหายใจเข้าออกเกิดดับ ซึ่งก็คือปัจจัยของนามรูปนั่นเอง แล้วก็เห็นชัดตามความเป็นจริง ว่า ลมหายใจเข้าออกนี้เป็นเพียงธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นและดับไปไม่ใช่สัตว์หรือบุคคล แล้วก็เจริญ วิปัสสนา ไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล^{๗๖}

ผู้เห็นภัยในวิภูฏสงสาร ต้องพิจารณาเห็นกายในกาย โดยอุบายอย่างนี้ จึงจะถูกต้องตาม สภาวะและถูกต้องตามพุทธประสงค์อันแท้จริง^{๗๗} เมื่อพิจารณากายานุปัสสนาตามนี้แล้ว ย่อมได้รับผล ตามลำดับ ได้แก่ ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความไม่เที่ยง ด้วยอำนาจอนุปัสสนาทั้ง ๗ มีอนิจจา นุปัสสนา เป็นต้น ไม่เห็นเป็นของเที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความเป็นทุกข์ ไม่เห็นเป็นสุข ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความเป็นอนัตตา ไม่เห็นเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่เพิลิตเพิลิน ย่อม คลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมดับไป ไม่เกิดอีก ย่อมสละได้ ไม่ยึดมั่นไม่ถือมั่น ผู้ที่พิจารณาเห็นกายไม่ เที่ยง ย่อมละความสำคัญผิดคิดว่าเที่ยงเสียมิได้ ผู้ที่พิจารณาเห็นกายเป็นทุกข์ ย่อมละความเห็นคิดว่า เป็นสุขเสียได้ ผู้ที่พิจารณาเห็นกายเป็นอนัตตาย่อมละความสำคัญผิดคิดว่าเป็นอัตตาเสียได้ เมื่อเบื่อ หน่ายย่อมละความเพิลิตเพิลินเสียได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละระคาเสียได้ เมื่อดับย่อมละความ เกิดขึ้นเสียได้ และเมื่อสละย่อมละการยึดมั่นเสียได้^{๗๘}

๒. อิริยาปถบรรพ หมวคว่าด้วยอิริยาบถ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติ ไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มีรายละเอียด (๑) เมื่อเดิน ก็ให้รู้ชัดว่า เราเดิน (๒) เมื่อยืน ก็ให้รู้ชัดว่า เราเดิน (๓) เมื่อนั่ง ก็ให้รู้ชัดว่า เรานั่ง (๔) เมื่อนอน ก็ให้รู้ชัดว่า เรานอน ผลของ การปฏิบัติด้วยอิริยาบถนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นกายในกายภายในบ้างพิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้น ในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้างพิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความ

^{๗๕} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๔/๓๗๕.

^{๗๖} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๔๓/๒๗๗.

^{๗๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ ว่าด้วยวิปัสสนา กรรมฐานทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

^{๗๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๘๕.

เสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดเจนว่ามีเพียงกายแต่กาย ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๗๙}

ในอรรถกถาชื่อสมังคลวิลาสินี ได้อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ถือว่าได้กำหนดพิจารณาทั้งรูปและนาม นั่นคือได้กำหนดพิจารณาเห็นว่า การเคลื่อนไหวอริยาบถต่าง ๆ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน อันเป็นรูปเกิดมีได้เพราะอาศัยวาโยธาตุพัดลม และวาโยธาตุพัดผันให้เกิดการเคลื่อนไหวได้นั้น เพราะอาศัยจิต อันเป็นนามเมื่อพิจารณาเห็นปัจจัยให้เกิดการเคลื่อนไหวอริยาบถอย่างนี้แล้ว ก็จะทำให้เห็นชัดตามเป็นจริงว่าการเคลื่อนไหวอริยาบถทั้งหมดนี้ เกิดมีได้ด้วยอาศัยเหตุปัจจัย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้วเจริญวิปัสสนาไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล^{๘๐}

๓. สัมปชัญญะบรรพ หมวคว่าด้วยสัมปชัญญะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนาโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น มีก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง คู้แขนเหยียดแขน การกิน ดื่ม คิด อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวสัมปชัญญะบรรพนี้ เป็นเช่นเดียวกับผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาในอริยาบถบรรพ คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๘๑}

ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนด พิจารณาอริยาบถย่อยต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมเกิดปัญญา พิจารณาเห็นประโยชน์และโทษในการเคลื่อนไหวอริยาบถ (สาดถกสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นสิ่งที่เกื้อกูลและไม่เกื้อกูลหนุนต่อการปฏิบัติ (สัปปายะสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นอารมณ์ที่จิตชอบและไม่ชอบ (โคจรสัมปชัญญะ) และพิจารณาเห็นไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายในการเคลื่อนไหวอริยาบถ (อสมโมหสัมปชัญญะ) เมื่อเป็นเช่นนี้ถือได้ว่าพิจารณาเห็นทั้งรูปนาม นั่นคือได้พิจารณาเห็นอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อยเหล่านั้น เกิดมีได้เพราะรูป คือ วาโยธาตุ เป็นตัวพัดผันและการพัดผันของวาโยธาตุเกิดมีได้ด้วยอาศัยจิต (ความคิด) เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด^{๘๒}

๔. ปฏิกุลมณสิการบรรพ (หมวคว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งน่าเกลียด) หมายถึงให้พิจารณาหรือกำหนดรู้ความน่าเกลียดปฏิกุลของร่างกาย โดยพิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ

^{๗๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๙๐.

^{๘๐} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑-๓๘๒.

^{๘๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๘๒} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๑๔/๑๖๖.

ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ชนิดต่าง ๆ คือ ผม ขนเล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลายน้ำมูก ไขข้อ มูตร (น้ำปัสสาวะ)^{๘๓} เบื้องต้นให้ตั้งสติ กำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียดทำให้พิจารณาร่างกายเหมือนโล่มีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วยธาตุต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร คนผู้มีตาดี (ไม่บอด) แก่ไถ่ นั้นออกก็จะเห็นได้ว่า นี่คือข้าวสาลี นี่คือข้าวเปลือก นี่คือถั่วเหลือง นี่คือถั่วเขียว นี่คืองา นี่คือ ข้าวสาร^{๘๔} ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติ พิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้ง ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกาย บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ใน ความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๘๕} ผู้ที่เจริญวิปัสสนา กรรมฐานด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกาย ให้เห็นเป็นของน่าเกลียดนี้^{๘๖} ย่อมพิจารณาเห็น ร่างกายที่ประกอบด้วยมหาธาตุรูป ๔ คือ ฐฐวี อาโป เตโชวาโย ว่าเป็นเหมือนโล่มีปาก ๒ ข้าง และ พิจารณาเห็นอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ เป็นต้น นั้นว่าเป็นเหมือนธาตุชาติที่บรรจุเต็มได้นั้น

๕. ธาตุมนสิการบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ) หมายถึงให้ พิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่าง ๆ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ^{๘๗} ผู้เจริญวิปัสสนา พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ให้พิจารณาเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือคนฆ่าโคผู้ ชยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นในแต่ละสัดส่วน^{๘๘} ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่ กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณา เห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณา เห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ใน ความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึด มั่น^{๘๙}

^{๘๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖-๓๐๗.

^{๘๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๗/๒๙๑.

^{๘๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๙๐-๒๙๑.

^{๘๖} ที.สี. (บาลี) ๙/๓๔๓/๒๗๗.

^{๘๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗-๓๐๘.

^{๘๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๙๒.

^{๘๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๙๐-๒๙๑.

ในกรณีนี้ มีคำอุปมาเหมือนกันว่า คนฆ่าโคขณะเลี้ยงโคอยู่ที่ดี ขณะนำโคมายังที่ฆ่าก็ดี ขณะผูกไว้ในที่ฆ่านั้นก็ดี ขณะฆ่าก็ดี ขณะมองดูโคที่ถูกฆ่าตายก็ดี ความสำคัญว่าโค ยังมีอยู่ トラบเท่าที่ยังไม่ได้ฆ่าและชิ้นส่วนออกจากกัน เป็นชิ้น ๆ เมื่อใดเขาฆ่าและออกเป็นชิ้น ๆ แล้ว ความสำคัญว่าโค ก็หายไป เหลืออยู่ก็เพียงแต่ความสำคัญว่าเป็นชิ้นเนื้อเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยวิธีนี้พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นธาตุก็เป็นจุดเดียวกัน^{๙๐} ดังนั้นความสำคัญว่าเป็นสัตว์ย่อมหายไปเหลือได้แต่ความสำคัญว่าเป็นธาตุ

๖. นวสีวิถิการบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า) หมายถึง การพิจารณาหรือกำหนดรู้ความเป็นศพที่เปลี่ยนแปลงไปในอาการทั้ง ๙ เหล่านี้ คือ การพิจารณากายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ โดยมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่า กายนี้เป็นสักว่ากาย (รูป) มิใช่เป็นสัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา รู้แล้วละปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราของเรา แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด^{๙๑}

๓.๑.๒ เวทนนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้เวทนาที่ต้องอาศัยความเพียรและกำลังใจของผู้ปฏิบัติที่เข้มแข็งเป็นอันมาก เพราะสภาวะของเวทนานั้น โดยส่วนมากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้งใหม่และเก่า ถ้าไม่สามารถตามรู้ เท่าทันอาการของเวทนาแล้ว ความเชื่อตรงกับการปฏิบัติก็จะอ่อนกำลัง เพราะมองว่าเวทนาเป็นตัวปัญหาที่เข้ามาบรบกวนจิตใจอยู่ตลอดเวลาที่กำหนดรู้ที่เป็นไปในอิริยาบถน้อยใหญ่อยู่เนื่อง ความเป็นศัตรูก็จะเกิดขึ้นกับทุกขเวทนาเมื่อรับรู้อยู่

ส่วนสุขเวทนาเมื่อเกิดขึ้นความพอใจยินดีก็จะเล่นเข้ามาเป็นพวกพ้องเจ้าของมิตรสหายที่เข้าใจกันดี แต่ไม่อยู่นานวันก็จากไปเพราะความเกิดดับเนื่อง ๆ ส่วนอุเบกขานั้นก็ไม่แสดงตัวออกมาชัดเจนในขณะกำหนดรู้ ถ้าไม่เท่าทันก็มองไม่ออกกลายเป็นไมใส่ใจปล่อยไปเฉย ๆ ทำให้ขาดการกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้นอยู่ว่า ธรรมวินัยนี้หรือในพระศาสนา นี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่^{๙๒}

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนนานุปัสสนาว่า อิท ภิกขเว ภิกข สุข วา เวทน เวทยมาโน สุข เวทน เวทยามีติ ปชานาติ. ทุกข วา เวทน เวทยมาโน ทุกข เวทน เวทยามีติ ปชานาติ. อทุกขมสุข วา เวทน เวทยมาโน อทุกขมสุข เวทน เวทยามีติ ปชานาติ.^{๙๓} เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุข

^{๙๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๙/๒๙๔.

^{๙๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๓.

^{๙๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๙๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

เวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้จักว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้จักว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่^{๙๔}

การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่างคือ^{๙๕}

- (๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกายและทางใจ
 - (๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายและทางใจ
 - (๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์
- การพิจารณาเวทนาให้ละเอียดออกอีก เป็น ๕ อย่าง^{๙๖} คือ
- (๑) สุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย
 - (๒) ทุกขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย
 - (๓) โสมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ
 - (๔) โทมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ
 - (๕) อุเบกขาเวทนา ได้แก่ ไม่สุข ไม่ทุกข์ รู้สึกเฉย ๆ

คัมภีร์พระอภิธรรมอธิบาย การพิจารณาเวทนา ๙ อย่าง คือ^{๙๗} เวทนาที่อิงกามคุณ (สามิสสุข) หมายถึง ความพอใจและไม่พอใจกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส แลสัมผัส ได้แก่

- (๑) เสวยสุขเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา
- (๒) เสวยทุกขเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนา
- (๓) เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา
- (๔) (๕) (๖) เป็นเวทนาทั้ง ๓ ดังกล่าวในข้อ (๑) (๒) (๓) มีอามิส
- (๖) (๘) และ(๙) เวทนาทั้ง ๓ ดังกล่าวในข้อ (๑) (๒) (๓) ไม่มีอามิส

พระพุทธองค์ตรัสถึงขันติสังวรว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก โรคมากเกิดในกายนี้^{๙๘} เมื่อยังมีกายอยู่ก็จะมีเวทนาแน่นอน ในปัจจุบันมีการดำนิว่า การอดทนต่อเวทนานี้เป็นอัตตกิลมถานุโยค คือ การเบียดเบียนตนให้ลำบาก แล้วสอนให้พิจารณาสาตกสัมปชัญญะ และสปปายสัมปชัญญะ ทั้งยังแนะนำไม่ให้อดทนต่อเวทนานั้น วิธีปฏิบัติดังกล่าวไม่สอดคล้องกับข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ และขัดแย้งกับพระพุทธดำรัสที่สอนให้กำหนดรู้เวทนาชั้นธว่า

^{๙๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๙๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒ - ๓๐๓.

^{๙๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒ - ๓๐๓.

^{๙๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

^{๙๘} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๘๗.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญาพึงรู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญา รู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริงอยู่ ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมรู้แจ้งเวทนาที่ไม่เที่ยงนั้นเทียบว่าเป็นของไม่เที่ยง ปัญญาที่รู้แจ้งดังกล่าวของภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฐิ^{๙๙}

การพิจารณาเวทนาในเวทนานั้น พึงพิจารณาทั้งเวทนา ๙ อย่าง เวทนา ๖ อย่างเวทนา ๕ อย่าง เวทนา ๓ เวทนา ๒ โดยละเอียด เพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง ดังต่อไปนี้

๑) เวทนา ๙ ประการ ได้แก่ (๑) พิจารณา หรือกำหนดรู้ สุขเวทนาที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน (๒) พิจารณา หรือกำหนดรู้ ทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน (๓) พิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนา คือ ความรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (๔) พิจารณา หรือกำหนดรู้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นอันประกอบไปด้วยอามิส หรือ เยื่อล่อ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น ที่เป็นปัจจุบัน (๕) พิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนาสุขเวทนาที่เกิดขึ้นอันไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน (๖) พิจารณา หรือกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่ประกอบไปด้วยอามิส ในปัจจุบัน (๗) พิจารณา หรือกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น อันไม่ประกอบไปด้วยอามิส ในปัจจุบัน (๘) พิจารณา หรือกำหนดรู้ความไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น อันประกอบไปด้วยอามิส ที่เป็นปัจจุบัน (๙) พิจารณา หรือกำหนดรู้ความไม่สุขไม่ทุกข์ ที่ไม่ประกอบไปด้วยอามิส ในปัจจุบัน^{๑๐๐}

การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนาทั้งหมดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่า เวทนานี้เป็นสักว่าเวทนา (นาม) ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ว่าเราสุข เราทุกข์ เราเจ็บ เราปวด เราได้ เราเสีย แล้วจะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด

๒. สรุปลงเคราะห์เวทนาเข้าด้วยกัน สามารถจะสรุปเวทนา ย่อให้เหลือน้อยลงคือ เวทนา ๖ เวทนา ๕ และเวทนา ๓ เวทนา ๒ อย่าง ตามลำดับได้แก่

๒.๑. เวทนา ๖ เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา... ฯลฯ...เวทนา อันเกิดจากสัมผัสทางใจ^{๑๐๑}

๒.๒ เวทนา ๕ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา อุเบกขาเวทนา^{๑๐๒}

๒.๓ เวทนา ๓ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา^{๑๐๓}

^{๙๙} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๑/๔๒.

^{๑๐๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓ - ๓๑๔.

^{๑๐๑} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๔๓๔/๒๘๗.

^{๑๐๒} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๔๓๓/๒๘๗.

^{๑๐๓} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๒๒๘/๒๒๙.

๒.๔ เวทนา ๒ ได้แก่ เวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ^{๑๐๔}

สรุปได้ว่า การกำหนดรู้เวทนา เป็นการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ย่อมกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ กล่าวโดยการปฏิบัติ คือ มีสติระลึกรู้ ฝ่าสังเกตพิจารณาความรู้สึกภายในกายและใจที่เป็นสุข เป็นทุกข์ และไม่ใช่อสุขไม่ใช่ทุกข์ ตามที่ปรากฏจริงโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา เพื่อให้เห็นว่าเวทณาก็สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายตามความจริงที่ปรากฏ ย่อมสามารถถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจได้

๓.๑.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้อาการของจิตที่มีธรรมชาติรับรู้อารมณ์ การใส่ใจในอารมณ์ เหล่านั้นด้วยการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต ความเป็นไปที่คุ้นเคยในการรับอารมณ์ที่ไม่ขาดการกำหนดรู้ด้วยโยนิโสมนสิการทำให้เกิดความนึก คิด ถือเอาเป็นเจ้าของในขณะที่รับรู้ทางทวารทั้งที่เป็ดรับอารมณ์นั้นเข้ามา อย่างเท่าทันด้วยการกำหนดรู้ด้วยสติที่เป็นไปในการรับรู้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นความจริงที่เกิดกับจิตก็สามารถเข้าใจในการละความยินดีในโลกได้ ดังมีการแสดงการกำหนดรู้อาการของจิตด้วยสติไว้ดังนี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตเต จิตตานุปัสสี วหริติ อาตาปี สมปชาโน สติมาวิเนยฺยโลกอภิชฌาโทมนสฺส

มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้^{๑๐๕} สติตั้งมั่นพิจารณาเนือง ๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณขันธ มี ๑๖ ประการ ได้แก่

- (๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้นให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- (๒) เมื่อจิตปราศจากราคะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- (๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้นให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- (๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโทสะ
- (๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- (๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
- (๗) เมื่อจิตหดหู่และท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหดหู่ และท้อถอย
- (๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่านให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- (๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- (๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ

^{๑๐๔} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๔๓๑/๒๘๗.

^{๑๐๕} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓.

- (๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอตุตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
 (๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนตุตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
 (๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
 (๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
 (๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
 (๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส^{๑๐๖}

การพิจารณา เพื่อกำหนดรู้อาการของจิต ๑๖ อาการ มีดังนี้ (๑) จิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๒) จิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็มีสติกำหนดรู้แล้วปล่อยวาง (๓) จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๔) จิตหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่าน ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๕) จิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่น ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๖) จิตใหญ่ (จิตในญาณ) หรือจิตไม่ใหญ่ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๗) จิตมีที่อื่นเหนือกว่าหรือจิตไม่มีที่อื่นเหนือกว่า ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๘) จิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็มีสติกำหนดรู้แล้วปล่อยวาง^{๑๐๗}

การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ตามอาการต่าง ๆ ของจิตทั้งหมดที่กล่าวมา โดยเห็นว่าจิตนี้ก็เป็นสักว่าจิต มิใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ปรุงแต่ง เพราะเมื่อเราปล่อยวางมันก็จะว่าง เมื่อมันว่างแล้วก็ไม่วุ่นวาย การที่เราวุ่นวายเป็นทุกข์อยู่ในปัจจุบัน ก็เป็นเพราะเราไปปรุงแต่งเอาอาการของจิตจากอารมณ์ที่กระทบ แล้วมีอุปาทาน ยึดมั่นว่าเป็นเรา เป็นเขา ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน การกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต จึงเรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๑.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔^{๑๐๘} พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมธรรมทั้งหลาย คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นีวรณ ๕ ประการอยู่^{๑๐๙} มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้^{๑๑๐}

^{๑๐๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๗-๓๑๕.

^{๑๐๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๑๐๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๑๐๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๕๕๔.

^{๑๑๐} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๒/๑๑๐.

สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือ นีรวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔^{๑๑๑} พระพุทธเจ้าตรัสว่า ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหฺรติ อาตปิ สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกํ อภิขฺฌาโทมนสฺส. หมายความว่า มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอกิขฌาและโทมนัสในโลกเสียได้^{๑๑๒}

ก. นีรวรณธรรม

ธรรมเป็นเครื่องกั้น ที่ห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีมาน เป็นต้น ซึ่งมีสภาวะธรรมดังนี้

(๑) กามฉันทนีรวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์

(๒) พยาบาทนีรวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาทจองล้างจองผลาญผู้อื่น

(๓) ถินมิตถนีรวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหดหู่และทอดยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

(๔) อุทัจจกุกุกุจจนีรวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

(๕) วิจิกิจฉานนีรวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัย ลังเลใจ ใสสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)^{๑๑๓}

ข. อุปาทานชั้น ๕

ชั้น ๕ เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานชั้น ๕ คือ

(๑) รูปชั้น ได้แก่ รูป ๒๘

(๒) เวทนาชั้น ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง

(๓) สัญญาชั้น ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง

(๔) สังขารชั้น ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง

(๕) วิญญาณชั้น ได้แก่ จิต ๘๘ หรือ ๑๒๑ ดวง

ค. आयตนะ ๑๒

อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ คือ

อายตนะภายใน ๖ คือ อายตนะภายนอก ๖ คือ

(๑) จักขวยตนะ (๑) รูปายตนะ

^{๑๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๑๑๒} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓.

^{๑๑๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑, อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๙, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๑/๕๙๕.

- | | |
|---------------|------------------------------|
| (๒) โสตายตนะ | (๒) สัททายตนะ |
| (๓) ฆานายตนะ | (๓) คินธายตนะ |
| (๔) ชิวหายตนะ | (๔) รสายตนะ |
| (๕) กายายตนะ | (๕) โผฏฐัพพายตนะ |
| (๖) มนายตนะ | (๖) ธัมมายตนะ ^{๑๑๔} |

ง. โปชฌงค์ ๗

โปชฌงค์ เป็นสภาพที่ทำให้รู้อารมณ์ได้ด้วยการปฏิบัติภาวนาสติปัฏฐาน ๔ เป็นเหตุให้เกิดการตรัสรู้หรือริยสัง ๔ หมายความว่า ธรรมอันเป็นองค์ประกอบของธรรมหมวดที่เป็นเหตุให้รู้หรือริยสัง ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ซึ่งรายละเอียดดังต่อไปนี้ คือ^{๑๑๕} โปชฌงค์ องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้มี ๗ คือ

- (๑) สติสัมโปชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความระลึกได้
- (๒) ธัมมวิจยสัมโปชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ การเพียรธรรม
- (๓) วิริยสัมโปชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความเพียร
- (๔) ปิติสัมโปชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความอิมใจ
- (๕) ปัสสัทธิสัมโปชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความสงบกาย ใจ
- (๖) สมาธิสัมโปชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความตั้งจิตมั่น
- (๗) อุเบกขาสัมโปชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความวางใจเป็นกลาง^{๑๑๖}

จ. อริยสัง ๔

อริยสัง ความจริงอันประเสริฐ มี ๔ อย่าง คือ^{๑๑๗}

(๑) ทุกขอริยสัง ความจริงอันประเสริฐ ทุกข์ ได้แก่ ความแก่ ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ เป็นต้น ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

(๒) ทุกขสมุทัยอริยสัง ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

(๓) ทุกขนิโรธอริยสัง ความจริงอันประเสริฐ คือความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัดขาดดับสิ้นไป ความหลุดพ้น ปลอดภัยเป็นอิสระ คือ พระนิพพาน

^{๑๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๕.

^{๑๑๕} ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กองทุนพิทักษ์ธรรมเผยแผร์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนัชการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗๙.

^{๑๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

^{๑๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

(๔) ทุกชนิดโรคาณีนีปฏิบัติทวารีย์สัจ ความจริงอันเป็นประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘

การพิจารณาธรรมในธรรม เรียกว่า คือ การพิจารณาเห็นธรรม ๕ ประการ ได้แก่ นิ वर्ณบรรพ ชั้นธบรรพ आयตनบรรพ โพชฌงคบรรพ และสัจจบรรพ ซึ่งมีรายละเอียดทั้งในพระไตรปิฎก และในคัมภีร์สุมังคลวิลาสินี อรรถกถา ดังต่อไปนี้

๑. นิ वर्ณบรรพ หมายความว่าด้วยนิ वर्ณ หมายถึง การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้หลุดพ้น (หมายความว่าด้วยนิ वर्ณ) มี ๕ อย่าง ดังนี้

๑.๑ กามฉันทะ ได้แก่ เมื่อกามฉันทะมีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า กามฉันทะมีอยู่ในจิต เมื่อกามฉันทะไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่กามฉันทะจะเกิดซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละกามฉันทะซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้กามฉันทะที่ละได้แล้วเกิดขึ้น กามฉันทะเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในสุกนิมิต (เห็นว่ารูปงาม) จึงทำให้เกิด และส่งผลแก่กามฉันทะ ให้เจริญยิ่งขึ้น^{๑๑๘} นอกจากนั้น เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดกามฉันทะ ยังประกอบด้วย การถือเอาสุกนิมิตให้ติดตาม การเจริญสุกภาวนา ความคุ้มครองทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ) การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละกามฉันทะ ส่วนวิธีละกามฉันทะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในอสุกนิมิต คือ ให้พิจารณาเห็นว่ารูปไม่สวย รูปไม่งาม ก็จะสามารถสลัดความพอใจในกามฉันทะนั้นได้^{๑๑๙}

๑.๒ พยาบาท ได้แก่ เมื่อพยาบาท มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า พยาบาท มีอยู่ในจิต เมื่อพยาบาท ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่พยาบาท จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละพยาบาท ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้พยาบาท ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น เนื่องจากการทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในปฏิฆะนิมิต ส่วนวิธีละพยาบาทมีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในเมตตาคาโรวิมุติ^{๑๒๐} นอกจากนั้น ก็สามารถจะละด้วยการถือเมตตานิมิตให้ติดตาม เจริญเมตตาคาภาวนา พิจารณาว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตนทำให้มากในการพิจารณา คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละพยาบาท

๑.๓ ถีนมิทระ ได้แก่ เมื่อถีนมิทระ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า ถีนมิทระ มีอยู่ในจิต เมื่อถีนมิทระ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่ถีนมิทระจะเกิดซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละถีนมิทระ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้ถีนมิทระ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น ถีนมิทระเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในอกุศลธรรมทั้งหลายคือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน อากาธมา

^{๑๑๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๑๑๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๑๒๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

อาหาร และอาการที่จิตหดหู่^{๑๒๑} ส่วนวิธีละถีนมิทระ มีลักษณะตรงกันข้าม คือให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในความเพียร^{๑๒๒} นอกจากนั้น ก็ใช้วิธีการโดยลดการบริโภคอาหารมากเกินไป ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เนือง ๆ ทำไว้ในใจซึ่งอาโลกสัญญา (การกำหนดหมายถึงแสงสว่าง) อยู่ในที่โล่ง คบ กัลยาณมิตร การสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละถีนมิทระ^{๑๒๓}

๑.๔ อุทธัจจกุกกัจจะ ได้แก่ เมื่ออุทธัจจกุกกัจจะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกัจจะ มีอยู่ในจิต เมื่ออุทธัจจกุกกัจจะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่อุทธัจจกุกกัจจะ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละอุทธัจจกุกกัจจะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้อุทธัจจกุกกัจจะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น อุทธัจจกุกกัจจะเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในอาการที่จิตไม่สงบ^{๑๒๔} ส่วนวิธีการละอุทธัจจกุกกัจจะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในอาการที่จิตสงบ (คือ มีจิตเป็นสมาธิ) นอกจากนั้นก็มียวิธีละ โดยใช้ความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ การเข้าหาพระเถระ คบ กัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละอุทธัจจกุกกัจจะ^{๑๒๕}

๑.๕ วิจิกิจฉา ได้แก่ เมื่อวิจิกิจฉา มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า วิจิกิจฉามีอยู่ในจิต เมื่อวิจิกิจฉา ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางวิจิกิจฉาจะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละวิจิกิจฉา ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให่วิจิกิจฉา ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น^{๑๒๖} วิจิกิจฉาเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดย ไม่แยบคายในธรรมที่ชวนให้สงสัย^{๑๒๗}

ส่วนวิธีการละวิจิกิจฉา มีลักษณะตรงกันข้ามคือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล^{๑๒๘} นอกจากนั้น ยังมีวิธีละโดยความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ ความกล้าตัดสินใจ คบ กัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละวิจิกิจฉา^{๑๒๙}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้ง

^{๑๒๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๙๔.

^{๑๒๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๑๒๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๙๕.

^{๑๒๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๑๒๕} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๙๖.

^{๑๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๑๒๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๑๗๖.

^{๑๒๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๑๗๖.

^{๑๒๙} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๙๗.

ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทัญญู ปราศจากความยึดมั่น^{๑๓๐}

๒. ชั้นบรรพ ชั้นบรรพ หมวดว่าด้วยชั้น หมายถึงให้เจริญวิปัสสนาธรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ชั้น ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอธิบาย โดยสังเขป ดังต่อไปนี้

๒.๑ รูป รูป คือการให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า รูปเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบาย ว่า รูป ได้แก่ สภาพที่แตกสลาย แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ มหาภูตรูป กับ อุปาทายรูป

ก. มหาภูตรูป มี ๔ คือ ปฐวี (รูปที่มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) อาโป (รูปที่มีลักษณะเอิบอาบ) เตโช (รูปที่มีลักษณะร้อนหรือเย็น) วาโย (รูปที่มีลักษณะพัดผันให้เคลื่อนไหว)

ข. อุปาทายรูป มี ๒๔ คือ จักขุ ๑ โสตะ ๑ ฆานะ ๑ ชิวหา ๑ กาย ๑ (รวมเรียกว่า ปสาทรูป ๕) อิตถิภาวะ ปุริสภาวะ (รวมเรียกว่า ภาวรูป ๒) หทยรูป, ชีวิต, อาหารรูป, ปริจเฉทรูป, (รวมเรียกว่ารูป ๔) กายวิญญูติ วจิวินญูติ (รวมเรียกว่าวิญญูติรูป ๒) ลหุตตา ๑ มุทุตา ๑ กัมมัณญุตตา ๑ (รวมเรียกว่า วิการรูป ๓) อุปาทะ ๑ สันตติ ๑ ชรตา ๑ อนิจจตา ๑ (รวมเรียกว่า ลักษณะรูป ๔)^{๑๓๑}

๒.๒ เวทนา ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับคือ พิจารณาว่าเวทนาเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า เวทนา คือ ความรู้สึก แบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ สุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข) ทุกขเวทนา (ความรู้สึกเป็นทุกข์) และ อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์)^{๑๓๒}

๓. สัญญา ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า สัญญาเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ความกำหนดหมาย แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ รูปสัญญา (ความจำได้หมายรู้รูป) สัททสัญญา (ความจำได้หมายรู้เสียง) คันธสัญญา (ความจำได้หมายรู้กลิ่น) รสสัญญา (ความจำได้หมายรู้รส) โผฏฐัพพสัญญา (ความจำได้หมายรู้สิ่งสัมผัสทางกาย) ธรรมสัญญา (ความจำได้หมายรู้ธรรมารมณ์คือสิ่งสัมผัสทางใจ)^{๑๓๓}

๔. สังขาร ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าสังขารเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า สังขาร คือ สภาวะที่ปรุงแต่งจิต เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เจตสิก” มี ๕๐ คือ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์ มนสิการ (รวมเรียกว่าสัพพจิตตสาธณ

^{๑๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๑๓๑} ที.สี. (บาลี) ๙/๔๙๘/๔๓๑.

^{๑๓๒} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๕๙/๒๘๗.

^{๑๓๓} อง.ฉก. (บาลี) ๒๒/๖๑/๙๑.

เจตสิก ๗) วิตก วิจารณ์ อธิโมกษ์ วิริยะ ปิติ ฉันทะ(รวมเรียกว่า ปกิณณกเจตสิก ๖) โมหะ อหิริกะ
อนัตตปปะ อุทัจจะ โลกะ ทิฏฐิ มานะ โทสะ อิสสา มัจฉริยะ กุกกัจจะ ถีนะ มิทระ วิจิกิจฉา (รวม
เรียกสัทธา สติ หิริ โอตตปปะ อโลกะ อโทสะ ตตรมัชฉัตตตา กายปัสสทธิ จิตตปัสสทธิ กายลหุตา
จิตตลหุตา กายมุหุตา จิตตมุหุตา กายกัมมัณฺญูตา จิตตกัมมัณฺญูตา กายปาคุณฺญูตาจิตตปาคุณฺญูตา
กายชุกตา จิตตชุกตา สัมมาวาจาสัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ กรุณามุทิตา ปัญญา (รวมเรียกว่า
โสภณเจตสิก ๒๕)

๕. วิญญาณ วิญญาณนั้น ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าวิญญาณเป็น
อย่างไร เกิดขึ้นอย่างไรและดับไป มีอธิบายว่า วิญญาณ คือ การรับรู้ แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ
จักขุวิญญาณ (การรับรู้ทางตา คือ เห็นรูป) โสทวิญญาณ (การรับรู้ทางหูคือได้ยินเสียง) ฆานวิญญาณ
(การรับรู้ทางจมูก คือ ดมกลิ่น) ชิวหาวิญญาณกว่า อกุศลเจตสิก ๑๔) (การรับรู้ทางกาย คือ รู้รส
อาหารที่บริโภค) กายวิญญาณ (การรับรู้ทางกาย คือรู้สึกร้อนอ่อนแอแข็ง) มโนวิญญาณ (การรับรู้
ทางใจ คือ นึกคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ)^{๑๓๔}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณา
เห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็น
ธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็น
นั้นไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น

๓. आयตनบรรพ (หมวดว่าด้วยอายตนะ) หมายถึงให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้
ที่ฐาน คือ อายตนะซึ่งแบ่งออกได้เป็น อายตนะภายใน คือ จักขุ (ตา) โสตะ(หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น)
กาย (กาย) มโน (ใจ) และอายตนะภายนอก คือ รูป เสียงกลิ่น รส โสภณูปพะ และธรรมารมณ์ โดยให้
พิจารณา ดังนี้

๓.๑ จักขุกับรูป ให้รู้จักจักขุ ให้รู้จักรูป และให้รู้จักจักขุกับรูปอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์
เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้นสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละลายได้
ด้วยวิธีใดให้รู้ชัดวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

๓.๒ โสตะกับเสียง ให้รู้จักโสตะ ให้รู้จักเสียงและได้รู้จักโสตะกับเสียงอันเป็นที่อาศัยให้
สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละลาย
ได้ด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

^{๑๓๔} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๒๑/๕๙.

๓.๓ ฆานะกับกลิ่น ให้รู้จักฆานะ ให้รู้จักกลิ่นและให้รู้จักฆานะกับกลิ่นอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๓.๔ ชิวหากับรส ให้รู้จักชิวหา ให้รู้จักรสและให้รู้จักชิวหากับรสอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๓.๕ กายกับโณ ให้รู้จักกาย ให้รู้จักโณ และให้รู้จักกายกับโณ อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๓.๖ มโนกับธรรมารมณ ให้รู้จักมโน ให้รู้จักธรรมารมณ และให้รู้จักมโนกับธรรมารมณ อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเอียดด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น^{๑๓๕}

๔. โขณคบรรพ หมวคว่าด้วยโขณค หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ โขณค ๗ โดยให้พิจารณา ดังต่อไปนี้

๔.๑ สติสัมโพชฌงค์ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ก็ให้รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัด วิธีที่จะทำให้สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์ต่อไป องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ มีสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่าง ๆ ไม่คบบุคคลผู้หลงลืมสติ คบบุคคลผู้มีสติปรากฏชัด และมีจิตน้อมไปในการทำสติให้เกิดขึ้น^{๑๓๖}

๔.๒ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้ เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ หมั่นสอบถาม ท้าวัตถุให้สละสลวย (ทำร่างกายให้สะอาด)

^{๑๓๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๕/๓๐๐.

^{๑๓๖} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๑.

ปรับอินทรีย์ให้เสมอ (ปรับสัทธา วิริยะ สติ สมาธิปัญญา ให้เท่ากัน) ไม่คบคนมีปัญญาทราม (คนโง่) คบคนที่ฉลาด พิจารณาให้แตกฉานและมีใจน้อมไปในการทำ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๔.๓ วิริยสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือวิริยสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ พิจารณาให้เห็นภัยในอบายพิจารณาให้เห็นอนิสงข์ของความเพียร พิจารณาดูทางไปบิณฑบาต เคารพในบิณฑบาตพิจารณาให้เห็นว่าตัวเองเป็นทายาทผู้ยิ่งใหญ่ในพระพุทธศาสนา พิจารณาให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าคือ บุคคลผู้ยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่า การเกิด (มาเป็นมนุษย์) เป็นของยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่าเพื่อสพรหมจารีเป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ อยู่ห่างไกล บุคคลผู้เกียจคร้าน คบบุคคลผู้ปรารถนาคความเพียร และมีใจน้อมไปในการทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๔.๔ ปิตีสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือปิตีสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) ระลึกถึงพระธรรม (ธัมมานุสสติ) ระลึกถึงพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ระลึกถึงศีล (สีลานุสสติ) ระลึกถึงการเสียสละ (จาคานุสสติ) ระลึกถึงเทวดา (เทวดานุสสติ) ระลึกถึงความสงบ (อุปमानุสสติ) ไม่คบบุคคลผู้หยาบกระด้าง คบบุคคลผู้มีจิตอ่อนโยน พิจารณาพระสูตรต่าง ๆ ที่ชวนให้น่าเลื่อมใส และมีใจน้อมไปในการทำปิตีสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๑๓๗}

๔.๕ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้คือ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ บริโภคอาหารที่ประณีตอยู่ในที่ที่มีภูมิอากาศสบาย อยู่ในอิริยาบถที่สบาย บำเพ็ญเพียรได้พอเหมาะไม่คบบุคคลผู้มีกายไม่สงบ คบบุคคลผู้มีกายสงบ มีใจน้อมไปในการทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๔.๖ สมาธิสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือสมาธิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ทำวัตถุให้สละสลวย ปรับอินทรีย์ ให้เสมอกัน ฉลาดในนิमित ประคองจิตในคราวที่ห่อหุ้ม ข่มจิตในคราวที่ฟูขึ้น (ฟุ้งซ่าน) ปล่อยจิตให้ยินดีในคราวที่เกิดความไม่ยินดี เพ่งดูจิตเฉยในคราวที่จิตสงบ ไม่คบบุคคลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิ คบบุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิ พิจารณาฉานและวิโมกข์ และมีใจน้อมไปในการทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๑๓๘}

๔.๗ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คืออุเบกขาสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๕ ประการ ได้แก่ วางใจเป็นกลางในสัตว์ วางใจเป็นกลางในสังขาร ไม่คบบุคคลผู้รักใคร่สัตว์และสังขาร คบบุคคลผู้มีใจเป็นกลางในสัตว์และสังขาร และมีใจน้อมไปในการทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายใน

^{๑๓๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๗.

^{๑๓๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๘.

ทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น^{๑๓๙}

๕. สัจจบรรพ หมวดว่าด้วยสัจจะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐานคือ สัจจะ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังนี้

๕.๑ ทุกข์ ให้พิจารณาเห็นว่าทุกข์ที่เป็นอริยสัจ (ของจริงที่ไม่ผันแปร) ได้แก่ ความเกิด (ชาติ) ความแก่ (ชรา) ความตาย (มรณะ) ความโศก (โสภะ) ความคร่ำครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์กาย (ทุกข์) ความทุกข์ใจ (โทมนัส) ความคับแค้นใจ (อุปายาส) การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก (สัมปโยค) ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก (วิปโยค) ความไม่ได้สมปรารถนา โดยสรุปแล้วก็ได้แก่ขั้นธอันเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน^{๑๔๐}

๕.๒ สมุทัย ให้พิจารณาเห็นว่า สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) ที่เป็นอริยสัจได้แก่ ตัณหา (ความอยาก) ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า ตัณหานี้เกิดและตั้งอยู่ด้วยอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ วิทยญาณ ๖ คือ จักขุวิทยญาณ โสตวิทยญาณ ฆานวิทยญาณ ชิวหาวิทยญาณ กายวิทยญาณ และมโนวิทยญาณ ผัสสะ ๖ คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ คือ จักขุสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา อัมมสัญญา สัญเจตนา (ความจงใจ) ๖ คือ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา อัมมสัญญาเจตนา วิตก (ความตรึก) ๖ คือ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตกและอัมมวิตก และวิจารณ์ (ความตริตrong) ๖ คือ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์และอัมมวิจารณ์^{๑๔๑}

๕.๓ นิโรธ ให้พิจารณาเห็นว่า นิโรธ (ความดับ) ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ความสárosและความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความสง่คืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า การดับตัณหานั้น ให้ดับที่อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ วิทยญาณ ๖ ได้แก่ จักขุวิทยญาณ โสตวิทยญาณ ฆานวิทยญาณ ชิวหาวิทยญาณ กายวิทยญาณ และมโนวิทยญาณ ผัสสะ ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ ได้แก่ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา อัมมสัญญา สัญเจตนา (ความจงใจ) ๖ ได้แก่ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา อัมมสัญญาเจตนา วิตก (ความตรึก) ๖ ได้แก่ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตกและอัมมวิตก และวิจารณ์ (ความตริตrong) ๖ ได้แก่ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์และอัมมวิจารณ์^{๑๔๑}

^{๑๓๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๕/๓๐๑.

^{๑๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗-๓๙๙/๓๒๔-๓๒๘.

^{๑๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙-๓๓๒.

สัมผัสสชาเวทนาขานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ ได้แก่ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โภกัญญาผัสสัญญา อัมมสัญญา สัญเจตนา ๖ ได้แก่ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โภกัญญาผัสสัญญาเจตนา อัมมสัญญาเจตนา วิตก ๖ ได้แก่ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โภกัญญาผัสวิตก อัมมวิตก วิจารณ์ ๖ ได้แก่ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โภกัญญาผัสวิจารณ์ อัมมวิจารณ์^{๑๔๒}

๕.๔ มรรค ให้พิจารณาเห็นว่ามรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) มี ๘ องค์ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และให้พิจารณาเห็น ดังต่อไปนี้

๑) **สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักเหตุ เกิดทุกข์ ความรู้จักความดับทุกข์ ความรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

๒) **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ หมายถึง ดำริในการออกจากกามดำริในความไม่พยายาบาท ดำริในอันไม่เบียดเบียน

๓) **สัมมาวาจา** เจรจาชอบ หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔) **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤตินอกกาม

๕) **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดต่าง ๆ แล้วเลี้ยงชีวิตด้วยการเลี้ยงชีพชอบ

๖) **สัมมาวายามะ** เพียรชอบ หมายถึง เพียรระวังอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

๗) **สัมมาสติ** ระลึกรชอบ หมายถึง พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดความยินดีในร้ายในโลกได้

๘) **สัมมาสมาธิ** ตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม จนบรรลุปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตามลำดับ^{๑๔๓}

การมีสติกำหนดรู้ พิจารณาเห็นธรรมที่ปรากฏขึ้นรู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าดีชั่ว ถูกผิด เพียงพิจารณาเห็นว่าธรรมก็เป็นเพียงสักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น

^{๑๔๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔.

^{๑๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๘.

๓.๒ สรุป

การศึกษาวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา เถรวาท สามารถสรุปได้ดังนี้

วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติสมาธิตามหลักสติปัฏฐาน เพื่อเป็นการกำหนดทั้ง ๔ อย่าง คือ ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต และ ๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม และเมื่อปฏิบัติได้แล้วจะเกิดคุณค่า ดังนี้ (๑) ทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์ (๒) ทำให้เป็นผู้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน (๓) ทำให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ สามารถมีความระลึก รู้ตัวอยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน และ (๔) ทำให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลส

บทที่ ๔

คุณค่าของการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การศึกษาคุณค่าของการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้วางประเด็นการศึกษา คือ คุณค่าของการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ โดยจะได้อธิบายตามลำดับดังต่อไปนี้

๔.๑ ทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์

คุณค่าของการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในทางพระพุทธศาสนานั้น เป็นอานิสงส์ หรือประโยชน์ที่ได้จากกระบวนการปฏิบัติสมาธิตามลำดับ โดยมีการพิจารณาหลักธรรมทั้ง ๕ (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ซึ่งเป็นการพัฒนาปัญญาและความรู้ต่าง ๆ ของมนุษย์ ผู้ใดยึดติด ตัดใจ ในอารมณ์กิเลสเหล่านั้น ๆ ย่อมนำพาให้วนเวียนในวัฏฏะสงสารเป็นเวลานาน ทำให้เนิ่นช้า เสียเวลาในการพัฒนาสู่ปัญญาชั้นสูงสุด แต่เมื่อพิจารณาเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งแล้วนั้น ก็จะทำให้เกิด ศีล สมาธิ และปัญญา อันบริสุทธิ์ ย่อมหลุดจากอาสวะทั้งหลายได้ “สมาธิอันศีลอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่มีอานิสงส์ใหญ่ ปัญญาอันสมาธิอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ จิตอันปัญญาควบคุมแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิง คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ”^{๑๔๔} การปฏิบัติสมาธิแบบสติปัฏฐานเป็นประโยชน์เพื่อให้เห็นความจริงของไตรลักษณ์ และย่อมเกิดอานิสงส์ คือ

๑. เพื่อให้มนุษย์ไม่ลุ่มหลงไม่ยึดติดยึดถือกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นของเรา
๒. ทำให้ลดอุปทาน คือ การยึดมั่นยึดถือ ไม่ก่อความทุกข์หรือความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น
๓. ลดความเห็นแก่ตัวลง สามารถปรับตัวได้ แม้ว่าจะเกิดการพลัดพรากจากสิ่งที่พึงปรารถนาที่รักใคร่หรือสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา

คำว่า “อานิสงส์” คือ ลาภ สักการะ และความสรรเสริญ^{๑๔๕} อีกอย่างหนึ่ง คำว่า “อานิสงส์” แปลว่า ผลแห่งกุศล, สิ่งที่น่าผลมาให้, ประโยชน์, ผลดี, ความดี หมายถึง คุณที่ไหลออกมาจากบุญกุศล

^{๑๔๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๔๓/๗๔.

^{๑๔๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๘/๑๖๒.

หรือความดีที่บุคคลได้กระทำ^{๑๔๖} เป็นคำคู่กับคำว่า “อาทินพ” ที่แปลว่า โทษคือความเสียหาย เตือดร้อนทุกข์ยากอันเกิดสืบมาแต่บาปอกุศลหรือความชั่วที่บุคคลได้กระทำ^{๑๔๗}

ผู้ปฏิบัติสมาธิตามหลักสติปัฏฐานสูตร จะได้รับประโยชน์และอานิสงส์หลายประการ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในสติปัฏฐานสูตร และในพระสูตรอื่น ๆ การปฏิบัติสติปัฏฐาน ถือว่าเป็นการปฏิบัติสมาธิตามอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะมีศีล สมาธิ ปัญญา ครอบบริบูรณ์ หลักปฏิบัติข้อนี้จึงเป็นหลักปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงนิพพาน ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐานซึ่งมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัส ได้ทันทีที่ปฏิบัติ

“เธอละอภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา) ในโลก มีใจปราศจากอภิชฌาอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชฌา ละความมุ่งร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่พยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูลสรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุ่งร้ายคือพยาบาท ละถิ่นมัทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ปราศจากถิ่นมัทธะ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถิ่นมัทธะ ละอุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกุกจะ ละวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ข้ามวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีวิจิกิจฉาในกุศลธรรมอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉา”^{๑๔๘}

ในเมื่อนิเวรณ ๕ ครอบงำจิตไม่ได้ จิตใจย่อมไม่กลมุ่ม และรู้ชัดตามเป็นจริงซึ่งธรรมเป็นเครื่องสลัดออกที่เกิดขึ้นแล้ว เมื่อรู้ย่อมเห็นตามความเป็นจริง โดยมีจิตใจที่ได้ชำระแล้วทำให้จิตใจนั้นมีความบริสุทธิ์ เพราะทำลายกิเลสหรืออภิชฌาได้ ย่อมสามารถกระทำประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น หรือประโยชน์ทั้งสองฝ่ายอย่างแจ่มแจ้ง

ความเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ หมายถึง ความเป็นปกติ ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ศีลเป็นพื้นฐานเป็นตัวช่วยชำระ ความรู้ให้บริสุทธิ์ และความรู้เองก็ช่วยชำระศีล ซึ่งต่างก็ช่วยชำระกันและกัน ให้บริสุทธิ์ บุคคลที่มีศีล ก็เชื่อว่ามีความรู้ หรือมีวิชา ก็เชื่อว่ามีศีลด้วย และนักปราชญ์พร้อมทั้งบัณฑิตทั้งหลายสรรเสริญศีล กับความรู้ว่าเป็นธรรมยอดเยี่ยมในโลก ดังนั้น ศีลจึงเป็นองค์ประกอบของวิชา หรือปัญญา เหมือนกับเนื้อความที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับโสมทัณฑพราหมณ์ ในโสมทัณฑสูตร ความว่า

“พราหมณ์ ข้อนี้เป็นอย่างนั้นปัญญาอันศีลชำระ ให้บริสุทธิ์ ศีลมีในบุคคลใด ปัญญาก็มีในบุคคลนั้น ปัญญามีในบุคคลใด ศีลก็มีในบุคคลนั้น ปัญญาเป็นของบุคคลผู้มีศีล ศีลก็เป็นของบุคคลผู้มีปัญญา และนักปราชญ์ ย่อมกล่าวศีลกับ

^{๑๔๖} มานิต มานิตเจริญ, พจนานุกรมไทย ฉบับปรับปรุงใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : อักษรพิทยา, ๒๕๓๘), หน้า ๑๑๐๓.

^{๑๔๗} สมเด็จพระสังฆราช (อุฎฐายิมหาเถร), ชุมนุมอานิสงส์, พระประวัติและผลงานของสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อุฎฐายิมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร : บริษัทโรงพิมพ์ทรงสิทธิ์วรรณ จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๓๕.

^{๑๔๘} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๗/๗๔.

ปัญญาว่าเป็นยอดในโลก เหมือนบุคคลล้างมือด้วยมือ หรือล้างเท้าด้วยเท้า
 ฉะนั้น”^{๑๔๙}

ในพระสูตรชื่อว่า พลกรณียสูตร ได้กล่าวถึงเรื่องศีลเป็นพื้นฐาน เป็นที่ตั้งเป็นที่อาศัยแห่ง
 การเจริญกระทำให้มากซึ่งอริยมรรคให้เกิดการพัฒนาความรู้และเกิดคุณธรรมความดีต่าง ๆ สมดัง
 เนื้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุอาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีลแล้ว จึงเจริญอริยมรรคประกอบด้วย
 องค์ ๘ กระทำให้มากซึ่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘”^{๑๕๐} เหมือนกับการงานทุกอย่าง ที่บุคคล
 พึ่งกระทำให้สำเร็จด้วยกำลัง ที่ต้องการทำอยู่ทั้งหมด ก็ต้องอาศัยแผ่นดิน ดำรงอยู่บนแผ่นดิน จึงจะ
 ทำการงานที่ต้องการจะทำด้วยกำลังเหล่านั้นให้สำเร็จได้ ฉะนั้น เมื่อภิกษุอาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีลแล้วจึง
 ได้ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ น้อมไปในการสละ การกำจัดราคะ โทสะ โมหะ ให้สิ้นไป
 แล้วหยั่งลงสู่อมตธรรม และน้อมไปสู่พระนิพพาน ๆ

การปฏิบัติสมาธิย่อมมีความบริสุทธิ์แก่ผู้ปฏิบัติ มีศีลที่สมบูรณ์ โดยปฏิบัติตามอย่าง
 เคร่งครัด ไม้อ่อนเอนในทางอกุศลธรรม มิให้จิตตกต่ำ และสามารถยกระดับจิตให้สูงขึ้น ความ
 ประพฤติทางกาย วาจา ก็ปกติ โดยปฏิบัติธรรมกรรมฐานแล้วไม่ต้องไปประพฤติดู้อยู่กังวลหรือมีจิตใจ
 อันไม่เจือปนด้วยกิเลสต่าง ๆ เพราะความบริสุทธิ์แต่การปฏิบัติสมาธิอย่างถูกวิธีที่ได้ยึดหลักตาม
 พระพุทธศาสนา ถือว่ามีศีลอย่างสมบูรณ์

๔.๒ ทำให้เป็นผู้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน

ผู้ปฏิบัติสมาธิแบบสติปัฏฐานอยู่เนื่อง ๆ แม้จะยังไม่สิ้น อาสวะกิเลส แต่ผลที่เกิดจากการ
 ปฏิบัติสมาธิ สิ่งที่ได้รับอย่างรวดเร็วและทันตาเห็นที่สุด คือ การเป็นผู้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน เพราะ
 การเจริญสมาธิแล้วได้บรรลุมานตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงจตุตถฌานนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงผลที่จะ
 ได้รับเป็นข้อแรกว่า “สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน”^{๑๕๑}

การเจริญสติปัฏฐานมีอานิสงส์มากมายที่ทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับผลแห่งสมาธิเกิดจากการ
 เจริญสติปัฏฐานจนถึงขั้นได้ฌาน ๔ ซึ่งจะออกมาในรูปของการมีความสุขในปัจจุบัน จากพุทธพจน์
 ดังต่อไปนี้

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลบางคนในโลกนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มี
 วิตก วิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ บุคคลนั้นพอใจ ชอบใจปฐมฌานนั้น และถึงความปลื้มใจด้วย
 ปฐมฌานนั้น ตั้งอยู่ในปฐมฌานนั้น น้อมใจไปในปฐมฌานนั้น อยู่จนคุ้นด้วยปฐมฌานนั้น ไม่เสื่อม เมื่อ
 กระทำกาละ ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของเทวดาเหล่าพรหมกายิกา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ปหนึ่ง

^{๑๔๙} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๑๗/๑๒๑.

^{๑๕๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๙/๗๘.

^{๑๕๑} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๗๘.

เป็นประมาณอายุของเทวดาเหล่าพรหมกายิกา ปุณฺณดำรงอยู่ในชั้นพรหมกายิกานั้น トラบเท่าตลอดอายุ ยังประมาณอายุทั้งหมดของเทวดาเหล่านั้นให้สิ้นไปแล้ว ย่อมเข้าถึงนรกบ้าง กำเนิดเดรัจฉานบ้าง เปรตวิสัยบ้าง ส่วนสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ดำรงอยู่ในชั้นพรหมนั้น تراบเท่าสิ้นอายุ ยังประมาณอายุของเทวดาเหล่านั้นทั้งหมดให้สิ้นไปแล้ว ย่อมปรินิพพานในภพนั้นเอง ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นความผิดแผกแตกต่างกัน ระหว่างอริยสาวกผู้ได้สดับกับปุณฺณผู้ไม่ได้สดับ คือ ในเมื่อคติ อุบัติ มีอยู่

อีกประการหนึ่ง บุคคลบางคนในโลกนี้ บรรลุทุติยฌาน...ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของเทวดาพวกอภัสสระ...๒ ก็ก็เป็นประมาณอายุของเทวดาเหล่าอภัสสระ...บรรลุตติยฌาน...ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของเทวดาเหล่า สุภิกขิณะ...๔ ก็ก็เป็นประมาณอายุของเทวดาเหล่าสุภิกขิณะ...บรรลุจตุตถฌาน...ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของเทวดาเหล่าเวหฬผละ...๕๐๐ ก็ก็เป็นประมาณอายุของเทวดาเหล่าเวหฬผละ...^{๑๕๒}

ผลดังกล่าวข้างต้น ถ้าผู้ปฏิบัติสังัดจากกาม สังัดจากอกุศลธรรม ก็จะบรรลุปฐมฌาน เมื่อตายไปย่อมไปเกิดในชั้นพรหมชื่อว่ากายิกา ก็หนึ่งคือประมาณอายุของเขา ผู้ปฏิบัติบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายในเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ เมื่อตายไปย่อมไปเกิดในชั้นพรหมชื่อว่าอภัสสระ อายุ ๒ ก็คือประมาณอายุของเขา ผู้ปฏิบัติมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกายเพราะปีติสิ้นไป บรรลุตติยฌาน เมื่อตายไปย่อมไปเกิดในชั้นพรหมชื่อว่าสุภิกขิณะ อายุ ๔ ก็คือประมาณอายุของเขา ผู้ปฏิบัติบรรลุจตุตถฌานไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เมื่อตายไปย่อมไปเกิดในชั้นพรหมชื่อว่าเวหฬผละ อายุ ๕๐๐ ก็คือประมาณอายุของเขา ผลต่าง ๆ ที่กล่าวมา ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์และสัมผัสได้ด้วยตนเอง

วิธีปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานย่อมส่งผลถึงการมีสมาธิที่ถูกต้อง เรียกว่า สัมมาสมาธิ เป็นการตั้งจิตมั่นลงในทางที่ดีหรือการทำสมาธิที่มั่นคงชอบ เป็นหลักของหยุดนิ่งที่เรียกว่า “ฌาน ๔ ที่ประกอบด้วย ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌานและจตุตถฌาน”^{๑๕๓} ซึ่งเป็นการยึดอยู่ในอารมณ์ในที่สุด ดังนี้

๑) ปฐมฌาน เป็นการยึดอยู่ใน ๕ อารมณ์ก่อนเป็นอันดับแรก คือ การตกอยู่ในอารมณ์ของความวิตกในเรื่องต่าง ๆ การตกอยู่ในอารมณ์วิจารณ์หาข้อยุติให้ได้ เมื่อสามารถยุติได้ก็เข้าอารมณ์แห่งความปีติ เข้าสู่อารมณ์แห่งความสุขและเข้าสู่อารมณ์เป็นหนึ่งเรียกว่า “เอกัคคตา”

๒) ทุติยฌาน เป็นการยึดอยู่ในอารมณ์ทั้ง ๓ ประการเป็นอันดับที่สอง คือ การมีอารมณ์ที่มีความปลาบปลื้มปีติในสิ่งตนเองปฏิบัติลงไปแล้วที่มีแต่สิ่งดี ทำให้เกิดความสุขและเข้าสู่อารมณ์เอกัคคตา ซึ่งเป็นอารมณ์ที่มีความสงบเป็นหนึ่งเดียวในอารมณ์

^{๑๕๒} อง.จตุกก. (ไทย) ๓๕/๑๒๓/๓๒๕-๓๒๗.

^{๑๕๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๒/๗๒.

๓) ตติยฌาน เป็นการยึดอยู่ในอารมณ์ทั้ง ๒ ประการเป็นอันที่สาม คือ การมีอารมณ์ที่เป็นสุขและมีความเป็นหนึ่งเดียวในอารมณ์เอกัคคตา

๔) จตุตถฌาน เป็นการยึดอยู่ในอารมณ์ทั้ง ๒ ประการเป็นอันที่สี่ คือ การมีอารมณ์ที่เป็นอุเบกขาหรือการทำตัวสบายในอารมณ์ไม่มีอารมณ์อื่นเข้ามารบกวนและเป็นอารมณ์หนึ่งเดียว มีเอกัคคตา

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ได้ให้ความหมายของคำ ฌาน ว่า หมายถึง การเพ่ง การเพ่งพินิจ ด้วยจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่ ภาวะที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่^{๑๕๔} การเจริญสมาธินั้นจะประณีตขึ้นไปเป็นขั้น ๆ โดยลำดับภาวะจิตที่สมาธิแล้ว เรียกว่า ฌาน

ฌาน นั้นประกอบด้วยองค์ ๕ อย่าง คือ ๑) วิตก ๒) วิจาร ๓) ปีติ ๔) สุข ๕) เอกัคคตา พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จูตวณฺโณ) ให้ความหมายลักษณะขององค์ฌาน ๕ คือ

๑. วิตก ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงความวิตกกังวล หรือความฟุ้งซ่าน หากแต่หมายถึงการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ในที่นี้หมายถึง อารมณ์กรรมฐาน ถ้าเป็นการเจริญอานาปานสติ ลมหายใจ จัดเป็นอารมณ์ของอานาปานสติ วิตกนี้ไม่ใช่จิตแต่เป็นเจตสิก คือสิ่งที่เกิดกับจิต แต่วิตกนี้ไม่เกิดกับจิตทุกดวง เกิดได้กับจิตบางดวงเท่านั้น ในการทำกรรมฐานถ้าวิตกยกขึ้นจิตสู่อารมณ์กรรมฐาน แต่ยกจิตไปเกี่ยวเกาะกับอารมณ์อย่างอื่น จิตจะสงบอยู่ในอารมณ์กรรมฐานนั้นไม่ได้ เพราะวิตกไม่ทำหน้าที่หรือถ้าวิตกไม่ยอมยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ใดเลย จิตก็จะตกหวังค์ ไม่อาจทำสมาธิได้เช่นกัน ฉะนั้น วิตกจึงมีความสำคัญในการทำสมาธิ และจัดเป็นองค์ประกอบของฌานที่ขาดเสียไม่ได้

๒. วิจาร หมายถึงความตรอง หรือการประคองจิตไว้ในอารมณ์ วิจารเป็นเจตสิกเช่นเดียวกับวิตก เกิดขึ้นกับจิตบางดวงเท่านั้น มีหน้าที่โดยตรงในการรับช่วงจากวิตก คือ เมื่อวิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานแล้ว วิจารก็ประคองจิตนั้นไว้ไม่ให้ตกไป แต่ถ้าวิตกไม่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐาน วิจารก็ทำหน้าที่ไม่ได้ หรือเมื่อวิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานแล้ว ถ้าวิจารนั้นไม่ประคองไว้ จิตนั้นก็ตกไปสู่วังค์ตามเดิม ฉะนั้นวิตกและวิจารก็มีส่วนช่วยเหลือซึ่งกันและกันโดยวิตกทำหน้าที่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐาน แล้ววิจารมาประคองช่วยไว้ไม่ให้จิตตกไป

ลักษณะวิตกกับวิจารเปรียบเทียบได้ดังนี้

๒.๑ วิตกเปรียบเหมือนเสียงระฆังที่ดังขึ้นครั้งแรก ส่วนวิจารเปรียบเหมือนเสียงครวญดังหึ่ง ๆ ของระฆังหลังจากการตีแล้ว

๒.๒ วิตกเปรียบเหมือนการกระพือปีกของนกใหญ่ที่บินขึ้นไปในอากาศครั้งแรก ส่วนวิจารเปรียบเหมือนอากาศที่นกนั้นกางปีกให้กินลม ร่อนไปในอากาศโดยไม่ต้องกระพือปีก

^{๑๕๔} พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมปฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๓๗๖.

๒.๓ วิตกเปรียบเหมือนกับเครื่องบินที่ขึ้นจากทางวิ่งของสนามบินขึ้นสู่อากาศ ส่วนวิจารณ์เปรียบเหมือนเครื่องบินนั้นทรงตัวไปในอากาศ

วิจารณ์จึงมีลักษณะที่นิยมและเรียกว่าวิตกเพราะมีหน้าที่ประคองจิตไว้ในอารมณ์มิให้ตกไป

๓. ปิติ คือความเอิบอímใจ อันเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของฌาน เป็นผลที่เกิดขึ้นจากความสงบของจิต ปิตินี้จะเกิดแก่ทุกคนคนที่ได้ทำสมาธิ แม้เมื่อจิตเริ่มสงบ ยังไม่ได้สมาธิ ปิติบางอย่างก็เกิดขึ้นแล้ว เช่น มีอาการเหมือนกับมดหรือโรมาไต่บนใบหน้า หรือตัวเบา เป็นต้น ลักษณะของอาการของปิตีมีมาก เกิดแก่นักปฏิบัติเหมือนกันบ้าง ไม่เหมือนกันบ้าง ทั้งนี้เพราะบุญบารมีที่สั่งสมมาไม่เหมือนกัน ไม่เท่ากัน และเพราะวิธีปฏิบัติของแต่ละท่านไม่เท่ากัน ไม่เหมือนกัน แต่เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว มี ๕ อย่างคือ

๓.๑ ขุทกาปิติ ปิติเล็กน้อย

๓.๒ ขณิกาปิติ ปิติชั่วขณะ

๓.๓ โลกกันติกาปิติ ปิติเป็นพัก ๆ

๓.๔ อุพเพงคาปิติ ปิติโลดโผน

๓.๕ ปรณปาติ ปิติซาบซ่าน

๔. สุข คือความสบายกายและสบายใจ เพราะเมื่อปิติเกิดขึ้นแล้ว ก็ทำให้เกิดกายปัสสัทธิ ความสบายกาย และจิตปัสสัทธิ ความสงบจิต ปกติปิติและสุขมักจะเกิดมาด้วยกัน คือปิตีมีความยินดี เอิบอímเกิดขึ้นด้วยอำนาจที่จิตที่ได้รับอิฏฐารมณ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) ส่วนสุข ได้แก่ การเสวยรส อันเกิดจากปิติ ในที่ใดมีปิตินั้นมีสุข แต่ที่ใดมีสุข ที่นั้นไม่มีปิติเสมอไป ปิติจัดเข้าในสังขารขันธ์ ส่วนสุขจัดเข้าในเวทนาขันธ์ ปิติเปรียบเหมือนความปลื้มใจของคนเดินทางกันดาร ในเมื่อได้แลเห็นหรือได้เข้าชายป่าหรือแหล่งน้ำ ส่วนสุขเปรียบเหมือนความสบายของคนเดินทางกันดารนั้น ในเมื่อได้เข้าไปสู่ร่มเงาไม้ในป่า และในเมื่อได้ดื่มน้ำตามความต้องการแล้ว

ความสุขในฌานนี้ เป็นความสุขที่เลิศยิ่ง ไม่มีความสุขใดในชั้นโลกียะจะเสมอเหมือนได้เลย คือเป็นความสุขอย่างยิ่งที่เหนือความสุขทั้งปวงในชั้นโลกีย์ ถ้าใครได้พบความสุขชนิดนี้แล้วจะจิตใจและอímใจไปนานทีเดียว อันความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ แม้ไม่ถึงขั้นฌานก็เป็นความสุขที่พึงใจมาก นักปฏิบัติภาวนาจึงชอบหาความสุขชนิดนี้ เพราะทำสุขภาพจิตให้สูงเด่น ซึ่งจะเทียบกันไม่ได้กับความสุขอันเกิดจากการกิน กาม เกียรติ เพราะความสุขเหล่านั้นมีความทุกข์เจือปนอยู่มาก เป็นความสุขที่มีเหยื่อล่อ เป็นความสุขที่เหมือนกับอาหารที่เจือด้วยยาพิษ ถ้าใครบริโภคด้วยไมใคร่ครวญ ให้ดีหรือโดยไม่มีคุณธรรมกำกับแล้ว จะก่อความเดือดร้อนได้ในที่สุด ฉะนั้นท่านผู้ฉลาดจึงมุ่งหาความสุขอันเกิดจากความสงบนี้มากกว่ามุ่งหาความสุขที่เกิดจากกามคุณ และความสุขชนิดนี้ก็ไม่ใช่ว่าจะเกิดขึ้นได้ง่ายเลย แต่ผู้ที่ได้รับความสุขชนิดนี้ก็มิอยู่น้อยเลย

๕. เอกัคคตา คือ การที่มีจิตอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือเป็นองค์ฌาน ข้อนี้เป็นตัวอุปมาสมาธิโดยตรง เพราะในการทำสมาธิ ถ้าจิตยังฟุ้งซ่านหรือมีอารมณ์เป็นสอง หรือยังไม่แนบแน่นในอารมณ์เดียวแล้วจิตก็ยังไม่รวมตัวเข้าเป็นหนึ่งจึงยังไม่จัดว่าเป็นองค์ฌาน ต่อเมื่อใดจิตยึดอารมณ์ของกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่ง เช่น ถ้าเป็นปฐมวิกสิณ ก็มีกสิณเป็นอารมณ์ ถ้าเป็นอานาปานสติก็ยึดลมหายใจเป็นอารมณ์แล้วรวมตัวเข้าเป็นหนึ่งแนบแน่นแนบแน่น จิตก็ได้ชื่อว่าได้อุปมาสมาธิแล้ว

เมื่อจิตจะรวมลงเป็นเอกัคคตานั้น ท่านกล่าวว่า จิตมีอาการตกถูบลง แล้วก็รวมตัวกันเป็นหนึ่ง บางท่านกล่าวว่า จิตมีอาการตกถูบลงเหมือนกับการลงลิฟต์ แล้วก็รวมตัวเป็นหนึ่ง บางคนเมื่อมีอาการเช่นนี้เกิดขึ้นก็ตกใจ เพราะไม่รู้ว่าจะไรกำลังจะเกิดขึ้นกับตนเองเนื่องจากไม่เคยประสบมาก่อน จิตก็เลยเกิดขึ้น ไม่อาจเลยเป็นหนึ่งได้ บางคนถึงกับลุกขึ้นไม่ยอมนั่งอยู่ต่อไป เพราะกลัวจะเป็นอันตรายแก่ตน จิตจึงไม่มีโอกาสรวมเป็นหนึ่งได้ นับว่าเสียตายนมาก ถ้ามีอาการเป็นเช่นนี้เกิดขึ้น ท่านแนะนำให้วางใจเป็นกลาง อย่าตกใจ อย่าดีใจ คอยระคองจิตเอาไว้ เหมือนคนระคองน้ำเต็มขันเดินไปไม่ให้หก แล้วจิตจะรวมตัวกันเองอัตโนมัติ องค์ฌานอีก ๔ คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ และสุข ก็เกิดขึ้นอย่างเต็มที่

เพราะฉะนั้น เอกัคคตาจึงมีความสำคัญมากในการทำสมาธิเพราะเมื่อได้เอกัคคตาจิตแล้ว ความผ่อนคลาย ความสุข ความเข้มแข็ง ความมีพลัง ความสามารถ และการที่จิตใช้งานได้เต็มที่ก็จะตามมา^{๑๕๕}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวเปรียบเทียบลักษณะของฌานไว้ในหนังสือพุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายความ^{๑๕๖} ดังนี้

ในฌานที่ ๑ ซึ่งประกอบด้วย วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตา ผู้ปฏิบัติทำกายของตนให้ชุ่มชื้นอิมเอบิชาบชานปิติและความสุข ไม่มีส่วนใดของกายทั่วทั้งตัว ที่ปิติและความสุขจะไม่ถูกต้องเปรียบเหมือนแป้งสีกายที่เขาเทใส่ภาชนะสำริด เอน้ำพรมปล่อยไว้ พอถึงเวลาเย็น ก็มียางซึมไปจับติดกันทั่วทั้งหมด ไม่กระจายออก

ในฌานที่ ๒ ซึ่งประกอบด้วยปิติ สุข และเอกัคคตา ผู้ปฏิบัติทำกายให้ชุ่มชื้นอิมเอบิชาบชานด้วยปิติสุขที่เกิดจากสมาธิ อย่างทั่วไปหมดทั้งตัว เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึก ที่น้ำผุดขึ้นภายใน ไม่มีน้ำไหลจากที่อื่นหรือแม้แต่ น้ำฝนไหลเข้ามาปน กระแสน้ำเย็นผุดพุขึ้นจากห้วงน้ำนั้น ทำให้ห้วงน้ำนั้นเองชุ่มชื้นอิมเอบิชาบชานเยือกเย็นทั่วไปหมดทุกส่วน

^{๑๕๕} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕๒-๑๕๘.

^{๑๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๔๕.

ในฉานที่ ๓ ซึ่งประกอบด้วยสุข และเอกัคคตา ผู้ปฏิบัติทำกายให้ชุ่มชื้นเอิบอิมซาบซาบ ด้วยสุขที่ปราศจากปิติทั่วไปหมดทุกส่วน เปรียบเหมือนกอบัวเหล่าต่าง ๆ ที่เติบโตขึ้นมาในน้ำ แช่อยู่ในน้ำและน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ย่อมชุ่มชื้นเอิบอิมซาบซาบซึมด้วยน้ำเย็นทั่วไปหมดทุกส่วน ตั้งแต่ยอดตลอดเหง้า

ในฉานที่ ๔ ซึ่งประกอบด้วยอุเบกขาและเอกัคคตา ผู้ปฏิบัติแผ่จิตใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้วไปทั่วทั้งกายเหมือนเอาผ้าขาวล้วนบริสุทธิ์มานุ่งห่มตัวตลอดหมดทั้งศีรษะ

การที่ผู้บำเพ็ญสมาธิสามารถยกระดับจิตผ่านฉานแต่ละขั้นไปตามลำดับ จนถึงฉานที่ ๔ ได้นั้นนับเป็นการพัฒนาจิตที่สูงมากแต่นับว่าเป็นการพัฒนาจิตปานกลางในพุทธศาสนาเท่านั้นเพราะพุทธศาสนายังมีการพัฒนาจิตที่สูงขึ้นไปกว่านี้ คือให้ถึงขั้นอรุณานและขั้นวิปัสสนาอีกต่อไป

ดังนั้น การมีความสุขในปัจจุบันหรือในทิวฏฐธรรม จึงเป็นสิ่งที่ช่วยประคับประคองจิตใจของผู้ปฏิบัติ ให้ระลึกถึงคุณค่าของการปฏิบัติธรรม เพื่อให้รับทำความเข้าใจต่อไป เพราะนอกจากจะมีความสุขแล้ว ยังทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดี ไม่เครียดกับการงาน สิ่งแวดล้อมรอบตัว จะคิดทำอะไรก็ทำได้ดี และมีประสิทธิภาพ เพราะควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ ของการรับรู้ และกระแสดความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการ ป้องกันซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการออกไป ตรึงกระแสดความคิดให้นิ่งเข้าที่ และจิตเป็นสมาธิได้ง่าย ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เรียกว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นอยู่ต่าง ๆ ในโลกได้อย่างผลดี

๔.๓ ทำให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ

ในการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานนี้ ได้ชื่อว่า ฝึกปฏิบัติทั้งในความสงบและปัญญา การฝึกปฏิบัติเช่นนี้ ล้วนทำให้เกิดสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ เพราะคอยเพ่งอยู่กับอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งอยู่เสมอ เป็นการฝึกจิตตลอดเวลา เมื่อฝึกปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ย่อมทำให้มีสติอยู่ทุกครั้ง ในเวลาทำ พูด และคิด จิตจะคอยบอกตัวเองอยู่เสมอ ถึงสิ่งที่ควรทำ และไม่ควรถ้า ทำให้ไม่หลงลืมง่าย คนส่วนมากที่ชอบลืมง่าย เพราะเขาไม่เคยได้ฝึกสติสัมปชัญญะให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธิ แต่ปล่อยสติสัมปชัญญะไปตามอารมณ์ที่มากกระทบตลอดเวลา ทำให้ในเวลาที่เกิดความสุข ความทุกข์ขึ้นมา มักจะหลงลืมทำอะไรไม่ถูก คนที่ไม่ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิจิต เมื่อความสุขเกิดขึ้น ก็จะถูกความสุขครอบงำทำให้หลงยินดีในอารมณ์นั้น ๆ ความกำหนดยินดีในราคะ ก็นอนเนื่องในสันดาน แต่ความสุข ไม่เที่ยง เตี้ยวเกิดทุกข์ เมื่อเขาเกิดทุกข์ ก็ยิ่งทุกข์หนัก ส่วนผู้ที่ฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้มีสติสัมปชัญญะ ย่อมทำให้เกิดสติปัญญาอยู่เสมอในอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว การมีสติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณาตลอดเวลา จิตจะรู้ทันสิ่งเหล่านี้ว่า มีความเกิด - ดับเช่นนั้นเอง ทำให้จิตไม่ยึดถือสิ่งเหล่านี้ไปอีกต่อไป สิ่งเหล่านี้ จึงเกิดดับ เกิดดับ อยู่ตามธรรมดาของสังขารตลอดเวลา แต่จิตไม่ได้ยึดถือ เมื่อไม่ยึดถือ ก็คลายความกำหนด และหลุดพ้นในที่สุด ดังนั้น “สมาธิเป็นไปเพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะ”^{๑๕๗}

^{๑๕๗} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘ - ๗๐.

คำว่า “สติ” หมายถึง ความระลึกได้ นึกได้ ไม่เพลอ การคุมใจได้กับกิจ หรือคุมจิตใจไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จาการที่ทำการคำที่พูดมานานได้^{๑๕๘} สติเป็นเจตสิกธรรมที่ประกอบกับจิตให้ระลึกนึกถึงบาป-บุญ คุณ-โทษ ทางเจริญ-ทางเสื่อม แห่งชีวิตตามที่เป็นจริงได้ จึงชื่อว่า เป็นธรรมมีอุปการะมากแก่การดำเนินชีวิตไปสู่ความเจริญและสันติสุข อนึ่ง ในการศึกษาและปฏิบัติธรรมเพื่ออบรมกาย วาจา ใจ ของตนให้บริสุทธิ์โดยทางศีล สมาธิ และปัญญา เป็นต้นนั้น “สติ” ยังเป็นเครื่องช่วยให้ระลึกนึกถึงเหตุในเหตุ ไปถึงต้นเหตุแห่งทุกข์ รวมทั้งเหตุในเหตุแห่งความเจริญและสันติสุข ด้วยปัญญาอันเห็นชอบได้ จึงชื่อว่า เป็นธรรมมีอุปการะมากแก่การปฏิบัติธรรม เพื่อถึงมรรค ผล นิพพาน ที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวงและที่เป็นบรมสุขได้

ส่วน คำว่า “สัมปชัญญะ” หมายความว่า ความรู้ลึกทั่วพร้อม หากเพลอสติก็ระลึกถึงขึ้นได้ใหม่ สัมปชัญญะ จึงเป็นคุณเครื่องส่งเสริมสติให้เจริญ ให้เต็ม ให้มั่นคง ไม่พลั้งเพลอ สัมปชัญญะจึงเป็นเจตสิกธรรมที่มาคู่กับสติ สติกับสัมปชัญญะนั้นเป็นธรรมคู่กัน คือ ความระลึกนึกรู้ หรือพิจารณาเห็นด้วยปัญญาอันเห็นชอบ ก่อนคิด-พูด-ทำ ว่าความคิด หรือคำที่จะพูด หรือว่ากรรมที่กำลังจะทำนั้น ดีหรือชั่ว เป็นบุญกุศลหรือเป็นบาปอกุศล เป็นทางเจริญหรือทางเสื่อม นี้ชื่อว่า “สติ” แต่เมื่อเพลอสติ คิด พูดหรือทำไปก่อนแล้วโดยไม่ทันระลึกนึกรู้ได้ ว่าดีหรือชั่ว แล้วกลับมาระลึกนึกรู้ได้ หรือรู้ลึกทั่วได้ ด้วยปัญญาอันเห็นชอบ ว่า ความคิดที่กำลังเกิด วาจาที่กำลังพูด และ/หรือ กรรมที่กำลังกระทำอยู่นั้น ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมหรือว่าผิดพลาด เป็นกุศลคุณความดี หรือว่าเป็นความชั่ว เป็นทางเจริญ ควรดำเนิน หรือว่าเป็นทางเสื่อมไม่ควรดำเนิน แล้วเลือกดำเนินหรือประพฤติปฏิบัติไปในทางเจริญงดเว้นความประพฤติปฏิบัติไปในทางเสื่อม นี้ชื่อว่า “สัมปชัญญะ” แม้สำนึกได้ภายหลังที่ได้ คิด-พูด-ทำ ไปแล้วก็ชื่อว่า “สัมปชัญญะ” เหมือนกัน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๕๙} ได้อธิบายขยายความเกี่ยวกับสติ สรุปได้ว่า สติเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง ทั้งที่จะไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่ว และที่จะไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้าไปในจิตใจได้ การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ มีชื่อเรียกเฉพาะว่า อปัมาทะ หรือ ความไม่ประมาท ซึ่งเป็นหลักความรู้สู้กับผิชอบตามแนวของพระพุทธศาสนา หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ การทำงานของสติ คือ การไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยให้ความนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ แต่สติจะยึดหรือจับอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาวางไว้ต่อหน้า ทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่

^{๑๕๘} อุดม เขยกิจวงศ์, กนิษฐา แป้นสุวรรณ, พระธรรม, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงดาว, ๒๕๓๗), หน้า ๒๒๔.

^{๑๕๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๐๕-๘๑๐.

จะชำระพฤติกรรมต่าง ๆ ทุกอย่างให้บริสุทธิ์ อิสระ ไม่เก้อกมล หรือเป็นไปด้วยดีตนหา อุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญาหรือเหตุผลบริสุทธิ์ล้วน ๆ

เมื่อผู้ปฏิบัติปฏิบัติธรรมอย่างสมบูรณ์แล้ว ก็เกิดความรู้สึกที่สมบูรณ์ เรียกว่าสัมมาสติ ซึ่งสติเป็นตัวกำหนดให้ถูกต้อง ตามการปฏิบัติหน้าที่ตามหน้าที่ของแต่ละบุคคลให้สมบูรณ์ จิตให้ระลึกอยู่เสมอในอิริยาบถต่าง ๆ ดังพุทธพจน์ที่ว่า^{๑๖๐} ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างไรคือ

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ
การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ
บาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ
การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง”
ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะอย่างนี้แล

โดยสติสัมปชัญญะจะเป็นควบคุมในที่นี้หมายถึงเอาการปฏิบัติตามหน้าที่ของสงฆ์ คือ ต้องมีสติสัมปชัญญะในการครองจีวรในตอนก่อนเข้านิเวศ เพื่อไม่ให้ขาดราตรี และเพื่อไม่ให้เกิดโทษและอาบัติแก่สงฆ์นั้น

เมื่อสติเฝ้ารู้เห็นอยู่กับกาย ย่อมเห็นอาการกายตามเป็นจริง รูปกายนี้เป็นธรรมชาติเกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย มีเวทนาต่าง ๆ เป็นตัวสัญญาบ่งบอกความพอดีไม่พอดี หากจิตเราไม่เข้าไปข้องแวะส่องเสพปรุงแต่ง สิ่งปรากฏก็เป็นเพียงสภาวะธรรมล้วน ๆ คือเกิดการกระทบวิญญูณทำหน้าที่รู้แล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา ความเป็นจริงของมันมีอยู่เท่านั้น เฝ้าดูลักษณะอาการของสิ่งที่มันเป็นอย่างแล้ว เห็นการผุดเกิดและการดับไปของสิ่งที่ปรากฏในจิต ในแต่ละขณะของการเคลื่อนไหวกายและจิตแต่ละครั้ง ล้วนเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ทั้งสิ้น ความจริงการเห็นไตรลักษณ์จะค่อยเป็นค่อยไปหรือเกิดแบบฉับพลันก็ได้ เห็นชัดเจนไตรลักษณ์ว่าเป็นหนึ่งเดียว เห็นแล้วดับ อนัตตาชัดเจนถึงที่สุดได้เมื่อใด ก็ดับทุกข์ได้เมื่อนั้น ไตรลักษณ์ ๒ ลักษณะ^{๑๖๑}

๑) ไตรลักษณ์ที่ปรากฏในนามรูป คือการเห็นความไม่เที่ยงความคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และความสลายหายไปในการคิดอย่างชัดเจน เห็นความจริงของสังขารว่าคิดมาเท่าไรก็ต้องดับไปเท่านั้นขาดสติเมื่อใดก็หลงเข้าไปในการคิดเมื่อนั้น การหลงเข้าไปปรุงแต่งจิตจะมีน้อยความคิดจะสั้น รู้สึกตัวได้เร็ว จิตจะมีพลังในการสลัดความคิดปรุงแต่ง จิตอยู่กับปัจจุบันได้ง่าย ๆ ปัจจุบันธรรมของจิตจะยึดอยู่กับฐานทั้งสี่ กาย เวทนา จิต ธรรม ที่รู้สึกได้ด้วยตนเอง และขณะเดียวกันก็ได้อาวุธในการโจมตีความคิดคือปัญญาญาณเห็นการเกิดดับในนามรูป สามารถดูความคิดที่ผุดขึ้นมาแล้วดับได้ เข้าใจนามรูปและสรรพสิ่งตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ โดยเฉพาะจิตซึ่งเป็นต้นกำเนิดของธรรมทั้งหลาย

^{๑๖๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๒.

^{๑๖๑} สมหาปัญญาภิกษุ, การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไผ่โหม, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑๓.

พ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง ซึ่งอานิสงส์ที่ตรงแท้ของข้อนี้ คือ การเตรียมใจให้พร้อมที่จะใช้ปัญญา พิจารณาให้รู้แจ้งตามสภาวธรรมตามความเป็นจริง เรียกตามศัพท์ เป็นบาทแห่งวิปัสสนา

ความหมายของคำว่า นิพพาน เป็นภาษาบาลี (ภาษาสันสกฤต เป็น นิรวาณ) ประกอบด้วย นิ ออุปสรรค แปลว่า ออกไป ไม่มี + วาน (VĀNA) ที่หมายถึง เครื่องรื้อยรัดคือตัณหา รวมความก็แปลได้ว่า การออกจากตัณหาเครื่องรื้อยรัด ซึ่งเป็นเหมือนเชือกหรือด้ายที่ผูกสัตว์ไว้ให้อยู่ในสังสารวัฏ^{๑๖๔}

จากคำจำกัดความข้างต้น นิพพานเป็นสภาวะที่บริสุทธิ์ เป็นสภาวะแห่งสุขที่สูงที่สุด เพราะเป็นสภาวะที่ดับกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง ทั้งยังเป็นสภาวะที่ไม่อาจจะจินตนาการถึงได้ในความหมายด้านลบหรือบวก เป็นสภาวะที่ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของสภาวะที่ถูกปรุงแต่ง เป็นสภาวะที่หลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานเพราะเป็นธรรมชาติแห่งความบริสุทธิ์ ดังพุทธภาษิตที่ว่า

“ผู้ดับกิเลสแล้ว อยู่สบายทุกเมื่อ ผู้ใดไม่ติดอยู่ในกาม
ผู้นั้นเป็นผู้เยือกเย็น หมดอุปธิ (กิเลส) ตัดธรรมชาติ
เครื่องข้องทุกอย่าง ปราศจากความกระวนกระวายในใจ
เข้าไปสงบแล้ว ถึงความสงบใจ อยู่สบาย”^{๑๖๕}

พระพุทธเจ้าทรงแสดงอริยสัจข้อที่ ๓ คือ นิโรธ ซึ่งแปลว่า ความดับทุกข์นั้นทรงหมายถึงนิพพาน เพราะเมื่อสาเหตุแห่งทุกข์ กล่าวคือ ตัณหาหมดไปแล้ว ทุกข์ทั้งปวงก็จะหมดไปด้วย ที่เป็นเช่นนี้เพราะตัณหาเป็นรากเหง้าของทุกข์ การดับตัณหาจึงเป็นการดับทุกข์ ดังพุทธภาษิตที่ว่า

“ชาวโลกมีความเพลิดเพลिनเป็นเครื่องผูกมัดไว้ เมื่อมีวิตก
(ความคิด) ก็ย่อมวิจาร์ณ (ความคิดไปเรื่อย) ที่เรียกว่า
นิพพาน เพราะละตัณหาเสียได้”^{๑๖๖}

สภาวะ คือ คุณลักษณะของพระนิพพาน ที่ได้รับการอธิบายไว้ในพระไตรปิฎก และอรรถกถาหลายแห่ง ก็คือ นิพพานในฐานะเป็นสภาวะของความสุข เป็นสภาวะสงบเย็นและสิ้นสุดความกระวนกระวายอันเนื่องมาจากความคลายกำหนดยินดี เพราะอำนาจของความอยาก

พระนิพพานเป็นอสังขตธรรม เป็นสภาวะที่ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง จึงเป็นสภาวะที่ตกอยู่ใต้อำนาจของเจือไน เป็นสภาวะที่อยู่เหนือไตรลักษณ์ กล่าวคือ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) อนัตตา (ความไม่มีตัวตน) ปราศจากกิเลสเครื่องทำให้เร่าร้อนทั้งปวงอันได้แก่ ความเร่าร้อนเพราะราคะ โทสะ โมหะ นิพพานจึงเป็นสภาวะที่สงบเย็น ไม่มีความเร่าร้อน ความกระวนกระวาย ความหิวกระหายด้วยอำนาจของกิเลส เป็นสภาวะแห่งความสุขที่แท้จริงดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

“ความสุขในโลกและสุขอันเป็นทิพย์ (สุขในเทวโลก)

^{๑๖๔} ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๓๘๑/๑๘๔.

^{๑๖๕} อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๔๗๔/๑๗๕.

^{๑๖๖} ชุ.อ. (ไทย) ๒๕/๔๓๗/๕๔๓.

ย่อมไม่ถึงเสียที่ ๑๖ แห่งสุขคือความสิ้นตนหา”^{๑๖๗}

พระนิพพานจึงถือว่าเป็นประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง ซึ่งประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้คือการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนา

อัสวักขยญาณ เมื่อเจริญสติปัญญานจนถึงขั้นมีสมาธิ มีจิตที่บริสุทธิ์ ผุดผ่องไม่มีกิเลสปราศจากความเร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่น และน้อมจิตไปเพื่ออัสวักขยญาณ เพราะทำให้อัสวะสิ้นไป ย่อมทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ^{๑๖๘} ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอัสวะ ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน^{๑๖๙}

อัสวักขยญาณ คือ ญาณที่ทำให้สิ้นกิเลสทั้งหลายสิ้นไป อันนี้เป็นคำแปล แต่ถ้าโดยความหมาย ท่านหมายถึง การรู้ริยสัจ ๔ ญาณในอริยสัจ ๔^{๑๗๐} หรือในเพื่อความสิ้นไปอัสวะ ได้แก่ การเป็นอยู่โดยใช้ปัญญาพิจารณาเห็นอยู่สมาธิถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอุปาทานขันธทั้ง ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตลอดจนความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของรูป เวทนา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้ มองอย่างกว้าง ๆ ก็ คือการใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ทางปัญญา เป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนาอย่างที่เรียกว่าเป็นบาทฐานของวิปัสสนาเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ วิชาวิมุตติ^{๑๗๑} ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ธรรมอันเป็นเอกที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสังเวชใหญ่^{๑๗๒}

เพื่อประโยชน์ใหญ่^{๑๗๓} เพื่อธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะใหญ่^{๑๗๔}

เพื่อสติสัมปชัญญะ เพื่อได้ญาณทัสสนะ^{๑๗๕} เพื่อเป็นสุขในปัจจุบัน

^{๑๖๗} พ.อ. (ไทย) ๒๕/๕๒/๘๓-๘๘.

^{๑๖๘} เจโตวิมุตติ หมายถึง สมาธิที่สัมปยุตด้วยอรหัตผลที่ชื่อว่า เจโตวิมุตติ เพราะพ้นจากราคะ (ที่เป็นปฏิปกขธรรมโดยตรง แต่มิได้หมายความว่า จะระงับบาปธรรมอื่นไม่ได้ ดู ม.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๖๙/๓๓๔ ในที่นี้หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยมีสมถกัมมัฏฐานเป็นพื้นฐาน ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๙/๑๗๗ ดูเทียบ อัง.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๖๒.

^{๑๖๙} ดูเทียบ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๘/๕๙-๖๒.

^{๑๗๐} วสิน อินทสระ, เพื่อสุขภาพจิตที่ดี, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๖.

^{๑๗๑} สุจิตรา อ่อนค้อม, การฝึกสมาธิ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้ากรุปจำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒๑๙.

^{๑๗๒} สังเวชใหญ่ ในที่นี้ หมายถึง วิปัสสนา หรืออีกนัยหนึ่ง หมายถึง มรรคแห่งวิปัสสนา

^{๑๗๓} ประโยชน์ใหญ่ ในที่นี้ หมายถึง มรรค ๔ อีกนัยหนึ่ง หมายถึง สามัญผล ๔

^{๑๗๔} ธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะใหญ่ หมายถึง สามัญผล ๔ อีกนัยหนึ่ง หมายถึง นิพพาน

^{๑๗๕} ญาณทัสสนะ หมายถึง ทิพพจักขุญาณ

เพื่อให้แจ้งซึ่งผลวิชาและวิมุตติ^{๑๗๖} ธรรมอันเป็นเอกคืออะไร
คือ กายาคตาสติ ธรรมอันเป็นเอกนี้แลที่บุคคลได้เจริญทำให้มาก
แล้วยอมเป็นไปเพื่อสังเวชใหญ่ เพื่อประโยชน์ใหญ่ เพื่อธรรมเป็น
แดนเกษมจากโยคะใหญ่ เพื่อสติสัมปชัญญะ เพื่อได้ญาณทัสสนะ
เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อให้แจ้งซึ่งผลแห่งวิชาและวิมุตติ^{๑๗๗}

สรุปได้ว่า ประโยชน์ของการเห็นไตรลักษณ์ในทางพระพุทธศาสนาจะทำให้เกิด ดังนี้ (๑) ทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์ (๒) ทำให้เป็นผู้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน (๓) ทำให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ และ (๔) ทำให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลส

การปฏิบัติโดยพิจารณาเห็นความจริงจากไตรลักษณ์อย่างสม่าเสมอย่อมเกิดอานิสงส์ ประโยชน์และคุณค่าจากการเข้าถึงสภาวะความจริงในด้านต่าง ๆ

๔.๕ สรุป

คุณค่าของการเข้าถึงไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนา คือ (๑) ทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์ เพราะได้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน (๒) ทำให้เป็นผู้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน เพราะอารมณ์ที่ได้เข้าถึงความสุขในปัจจุบันคือ ฌาน (๓) ทำให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ สามารถมีความระลึกรู้ตัวอยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน และ (๔) ทำให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลส ย่อมส่งผลถึงความสิ้นไปของกิเลสน้อยใหญ่ จนเข้าสู่นิพพานตามหลักพระพุทธศาสนาได้ การปฏิบัติโดยพิจารณาเห็นความจริงจากไตรลักษณ์อย่างสม่าเสมอย่อมเกิดอานิสงส์ ประโยชน์และคุณค่าจากการเข้าถึงสภาวะความจริงในทุกด้าน

^{๑๗๖} ผลแห่งวิชาและวิมุตติ หมายถึง อรหัตตผล (อง.เอกก.อ.๑/๕๖๔-๕๗๐/๔๗๒)

^{๑๗๗} อง.เอกก.อ. (ไทย). ๒๐/๕๖๔-๕๗๐/๕๑.

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาคูณค่าของการรู้แจ้งในไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท การศึกษานี้ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึง การเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาคูณค่าของการเข้าใจ ความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งสามารถสรุปผลการศึกษาและ ข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๑ ผลของการวิจัย

๕.๑.๑ ไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

ก. ความหมายของไตรลักษณ์ เป็นธรรมะที่ทำให้เป็นพระอริยะ (อริยกรธรรม) ลักษณะ ๓ ประการ หมายถึงสามัญลักษณ์ คือ กุศลธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งปวง อันได้แก่ อนิจจลักษณะ ลักษณะไม่เที่ยง มีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา ทุกขลักษณะ ลักษณะทนอยู่ตลอดไปไม่ได้ ถูกบีบ คั้นด้วยอำนาจของธรรมชาติทำให้ทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป และ อนัตตลักษณะ ลักษณะไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้ เช่น ไม่สามารถบังคับให้ชีวิตยั่งยืนอยู่ได้ ตลอดไป

ข. ลักษณะของไตรลักษณ์ เป็นไปโดยความจริง ไม่เที่ยง เมื่อรู้ว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็น ทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ยึดถือไม่ได้ และไปหลงใหลด้วยไม่ได้ เราต้องปฏิบัติต่อสิ่งทั้งปวงให้ถูกต้องด้วยความ ระมัดระวัง คือเว้นจากการทำชั่ว หมายถึง การละโมภ โลกธาตุด้วยกิเลส ไม่ลงทุนด้วยการฝืนศีลธรรม ขนบธรรมเนียมต่าง ๆ เพื่อไปทำความชั่ว อีกทางหนึ่งนั้นให้ทำแต่ความดีตามที่บัณฑิตสมมุติตกลงกัน ว่าเป็นคนดี แต่ทั้งสองข้อนี้เป็นเพียงขั้นศีลธรรม ข้อที่สามที่ว่า ทำจิตใจให้บริสุทธิ์หมดจดจากเครื่อง เสร้าหมองโดยประการนั้นนั่นแหละ เป็นตัวพุทธศาสนาโดยตรง หมายความว่าทำจิตใจให้เป็นอิสระ ถ้ายังไม่เป็นอิสระจากอำนาจครอบงำของสิ่งทั้งปวงแล้ว จะเป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ไปไม่ได้ จิตจะ เป็นอิสระก็ต้องมาจากความรู้อะไรเป็นอะไรถึงที่สุด ถ้ายังไม่รู้จะไปหลงรัก หรือหลงชังอย่างใดอย่าง หนึ่งหลีกเลียงไม่ได้ แล้วจะเรียกว่าเป็นอิสระแท้จริงได้อย่างไร คนเรามีความรู้สึกอยู่สองอย่างเท่านั้น คือความพอใจกับไม่พอใจ (อภิขณา และโทมนัส)

ค. สิ่งที่ยึดบังไตรลักษณ์ สิ่งที่ทำให้ไม่เห็นความจริงตามธรรมชาติ ทั้งที่ความเป็นอนิจจัง ทุกข์ และอนัตตา นี้ เป็นลักษณะสามัญของสิ่งทั้งหลาย เป็นความจริงที่ แสดงตัวของมันเองอยู่ตาม ธรรมดาตลอดทุกเวลา แต่คน ทั่วไปก็มองไม่เห็น ทั้งนี้เพราะเป็นเหมือนมีสิ่ง ยึดบังคอยซ่อนคลุมไว้ ถ้าไม่มโนสัจการ คือไม่ใส่ใจพิจารณาอย่างถูกต้อง ก็มองไม่เห็น สิ่งที่เป็นเหมือน เครื่องปิดบังซ่อนคลุม เหล่านี้ คือ ๑. สันตติ บังอนิจจลักษณ์ ๒. อิริยาบถ บังทุกขลักษณ์ และ ๓. ฆนะ บังอนัตตลักษณ์

๕.๑.๒ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ใน พระพุทธศาสนาเถรวาท

วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา เป็น การปฏิบัติสมาธิตามหลักสติปัฏฐาน เพื่อเป็นการกำหนดทั้ง ๔ อย่าง คือ ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณา เวทนา ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต และ ๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏ ฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม และเมื่อปฏิบัติได้แล้วจะเกิดคุณค่า ดังนี้ (๑) ทำให้เป็นผู้ บริสุทธิ์ (๒) ทำให้เป็นผู้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน (๓) ทำให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ สามารถมีความระลึก รู้ตัวอยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน และ (๔) ทำให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลส

๕.๑.๓ คุณค่าของการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

คุณค่าของการเข้าถึงไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนา คือ (๑) ทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์ เพราะ ได้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน (๒) ทำให้เป็นผู้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน เพราะอารมณ์ที่ได้เข้าถึง ความสุขในปัจจุบันคือ ฌาน (๓) ทำให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ สามารถมีความระลึกรู้ตัวอยู่ในอารมณ์ ปัจจุบัน และ (๔) ทำให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลส ย่อมส่งผลถึงความสิ้นไปของกิเลสอันยิ่งใหญ่ จนเข้าสู่ นิพพานตามหลักพระพุทธศาสนาได้ การปฏิบัติโดยพิจารณาเห็นความจริงจากไตรลักษณ์อย่าง สม่าเสมอย่อมเกิดอานิสงส์ ประโยชน์และคุณค่าจากการเข้าถึงสภาวะความจริงในทุกด้าน

๕.๒ สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง ศึกษาคุณค่าของการรู้แจ้งในไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้ค้นพบประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผลให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ได้แก่

๕.๒.๑ ไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท การศึกษาไตรลักษณ์เป็นการรู้สภาวะ ความจริงทางพระพุทธศาสนา โดยทำความเข้าใจในการปฏิบัติและเพื่อให้เห็นหลักปฏิบัติตามสมควร แก่ตนในสถานการณ์จริงในปัจจุบัน สามารถรู้เข้าใจไปตามลำดับของหลักไตรลักษณ์ และเมื่อรู้และ เข้าใจแล้วควรใช้สติในการควบคุมทั้งทางกายและจิตใจ จนสามารถรู้แจ้งอย่างลึกซึ้งได้

๕.๒.๒ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา เถรวาท สามารถรู้ได้โดยการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน จนสามารถรู้ละเอียด เห็นสภาวะตามความ

เป็นจริงทุกขณะจิต มีกระบวนการคิดที่รอบคอบ เมื่อเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้ว จะเกิดประโยชน์อย่างมากมายในอารมณ์ปัจจุบัน จนสามารถปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างสมบูรณ์

๕.๒.๓ คุณค่าของการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการปฏิบัติตามหลักธรรมที่ทางพระพุทธศาสนา รู้ในการปรับตัวเองเข้ากับธรรมชาติทั้งด้านตนเองและสังคม ส่งผลถึงการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนานั้น คือการกระทำทางกาย วาจา และใจ อันจะเป็นพื้นฐานให้เกิดคุณธรรมขั้นสูง ๆ ขึ้นไป และควรนำไปใช้ในการปฏิบัติจริงในชีวิต

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาคุณค่าของการรู้แจ้งในไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ ซึ่งมีข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) การนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ควรทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้เกิดองค์ความรู้แก่ตนเองและสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาสภาวะธรรมของพุทธศาสนิกชนและสิ่งรอบข้าง เพราะการพัฒนาต้องอาศัยควบคู่กันแบบองค์รวม ทั้งผู้ปฏิบัติและเพื่อบูรณาการในการเชื่อมโยงกับสถานการณ์ปัจจุบันได้

๒) วิธีการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการได้หลักการคิดวิเคราะห์เพื่อใช้ในสถานการณ์ ในการแก้ปัญหาในชีวิต ชุมชน สังคม และประเทศชาติ โดยเข้าใจหลักเพื่อการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถช่วยแก้ปัญหาในระดับครอบครัว สังคม ประเทศชาติ จนเกิดความดีงาม และศีลธรรม จริยธรรม สามารถมีความรักสามัคคีและเจริญก้าวหน้าสืบต่อไป

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ศึกษาคุณค่าของการรู้แจ้งในไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ชี้ให้เห็นคุณค่าของการเข้าใจไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ตลอดทั้งการปฏิบัติทางพระสงฆ์และคฤหัสถ์ แนวทางการพัฒนาเพื่อการปฏิบัติตามจนเกิดความสำเร็จ แต่ถ้าจะมีการศึกษาในครั้งต่อไปเพื่อให้เห็นความชัดเจนหรือรายละเอียดข้อปลีกย่อยเกี่ยวกับคุณค่าของการเข้าใจไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ก็สามารถศึกษาได้ในส่วนการวิเคราะห์ในการพัฒนาความรู้หลักธรรมเพื่อเชื่อมโยงกับศาสตร์สมัยใหม่ หรือเพื่อต่อในประเด็น ดังต่อไปนี้

๑. วิเคราะห์ประโยชน์การเข้าใจไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในลักษณะเชื่อมโยงสมัยใหม่โดยมีทฤษฎีการพัฒนาตามศาสตร์อรรถปริวรรตศาสตร์

๒. วิเคราะห์ประโยชน์การเข้าใจไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ประเด็นเดียว คือ ด้านการพัฒนาด้านสังคม เป็นต้น

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี-ไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ: (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ: (Secondary Sources)

(๑) หนังสือ:

จำลอง ดิษยวณิช. วิปัสสนากรรมฐาน และเขาวน้อารมณฺ์ ฉบับปรับปรุง. พิมพ์ครั้งที่ ๓. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙.

ฉันทนา อุตสาหลักษณ์. พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กองทุนพิทักษ์ธรรมเผยแผร์. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนธการพิมพ์, ๒๕๔๙.

ปิ่น มุกกันต์. พุทธศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๔.

_____. พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒.

พระเทพเวที (ประยูร ปยุตฺโต). ไตรลักษณ์. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๔.

พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญา นันทภิกขุ). สัจธรรม เกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

_____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระพุทธโฆษาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.

พระพรหมโมลี. **วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๒**. นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐.

พุทธทาส อินทปัญโญ. **คู่มือมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๐๑.

พุทธทาสภิกขุ. **พุทธวิธีชนะความทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท ตาตาพับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๖.

_____ . **คู่มือมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๖.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวนฺโณ). **การพัฒนาจิต**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๙.

พระภาสกร ภูริวฑฒโน (ภาวิไล). **ปฏิจจนุสุมุบาทสำหรับคนรุ่นใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดบ้านหนังสือโกสินทร์, ๒๕๕๑.

พระราชวรมณี (ประยูทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘.

พุทธสาวโกภิกขุ. **สาระสำคัญในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : ชมรมกัลป์ยาณธรรม, ๒๕๕๔.

มานิต มานิตเจริญ. **พจนานุกรมไทย ฉบับปรับปรุงใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร : อักษรพิทยา, ๒๕๓๘.

ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, พระดร. **ปฏิจจนุสุมุบาทสังเขปกถา และ พระไตรลักษณ์**, กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๕.

ราชบัณฑิตสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุค. ๒๕๔๒.

ศาสตราจารย์ ดร.ประยงค์ แสนวนุราณ. **พุทธศาสนาเถรวาท**. ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, ๒๕๕๙.

วศิน อินทสระ. **ความทุกข์และการดับทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เรือนธรรม, ๒๕๔๖.

_____ . **เพื่อสุขภาพจิตที่ดี**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๑.

สมหาปัญญาภิกขุ. **การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไผ่ไหม, ๒๕๕๐.

สมเด็จพระสังฆราช (อฎฐายีมหาเถร). **ขุมนุมานิสงส์. พระประวัติและผลงานของสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อฎฐายีมหาเถร)**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทโรงพิมพ์ทรงสิทธิ์วรรณ จำกัด, ๒๕๔๐.

สุทิวรงค์ ต้นตยาพิศาลสุทธิ. **หลักพระพุทธศาสนาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจากพระไตรปิฎก**.

กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๖.

สุภัทร สุคนธาภิรมย์ ณ พัทลุง. **พุทธปรัชญากับปรัชญามาร์กซิสต์**. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท, ๒๕๔๑.

สิริวรรณ (นามแฝง). **อนัตตากับชีวิตที่ทันสมัย**. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๘.

สีสยาดอ พระมหา (โสภณมหาเถระ). **วิปัสสนาขุณี**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐.

สุจิตรา อ่อนค้อม. **การฝึกสมาธิ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้ากวีประจำกัณฑ์, ๒๕๔๙.

อุดม เขยแก้วศรี. กนิษฐา แป้นสุวรรณ. **พระธรรม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงดาว, ๒๕๓๗.

(๒) บทความ :

ชั้นทอง วิชาเดชภาค. **“ไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวัน”** ในบทความมนุษยกับสังคม. รวบรวมโดยสำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยบูรพา. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๕.

ชาย โพธิ์สีดา รศ. **“ชีวิตและความตายในทัศนะของพุทธศาสนา”**. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, มปป.

(๓) วิทยานิพนธ์ :

พระมหาประทีป อภิวัตตโน (แถวพันธุ์). **“ศึกษาเปรียบเทียบการอธิบายปฏิจจสมุปบาทตามแนวของพุทธโฆษาจารย์กับพุทธทาสภิกขุ”**. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระมหานิยม สีลส่วโร. **“การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวคิดเรื่องอนัตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”**. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระสมเกียรติ ปรณญาโณ (เพชรอริยวงศ์). **“การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวคิดเรื่องตถตาในทัศนะของท่านพุทธทาสภิกขุ”**. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระอนันต์ อิศุภาโร (เป็งไชโย). **“ศึกษาการตีความปฏิจจสมุปบาทตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ”**, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระอธิการบรียง ฉายา ปิยธโร นามสกุล ทุมขันธ์
- วัน/เดือน/ปี เกิด : ๒๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๐๗
- สถานที่เกิด : บ้านเลขที่ ๔๙ หมู่ที่ ๔ ตำบลหินลาด อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๑ สอบไล่ได้นักธรรมชั้นเอก
จากสำนักเรียนคณะจังหวัดบุรีรัมย์ สำนักศาสนศึกษาวัดหินลาด
- : พ.ศ. ๒๕๕๙ สำเร็จการศึกษาปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (รุ่นที่ ๖๑)
จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์
- ประสบการณ์การทำงาน : เจ้าอาวาสวัดหินลาด ตำบลหินลาด อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์
ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๐ ถึงปัจจุบัน
- อุปสมบท : ๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๔
ณ วัดบ้านหนองน้ำขุ่น ตำบลหนองบอน อำเภوبرาญชาภิบาล
จังหวัดบุรีรัมย์
- เจ้าอธิการล้ำ กมโล เป็นพระอุปัชฌาย์
พระอุทัย กิตติโก เป็นพระกรรมวาจาจารย์
พระเอื้อง อตติธมโม เป็นพระอนุสาวนาจารย์
- สังกัด : วัดหินลาด ตำบลหินลาด อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์
- หน้าที่ : เจ้าอาวาสวัดหินลาด ตำบลหินลาด อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์
: พระสอนศีลธรรมในโรงเรียน
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๕๙ หมู่ที่ ๘ วัดหินลาด ตำบลหินลาด อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์
- ปีที่เข้าศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๘
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : พ.ศ. ๒๕๖๐