



ศึกษาหลักธรรมและแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภาราสูต

A STUDY OF THE DHAMMA PRINCIPLES AND VIPASSANA
MEDITATION PRATICE IN BHARA SUTTA

พระมหาสุธี สัจจวีโร (เพชร)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



ศึกษาหลักสูตรและแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภาารสูตร

พระมหาสุธี สัจจวิโร (เพชร)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Study of the Dhamma Principles and Vipassana
Meditation Practice in Bhara Sutta

Phramahasothy Sajjaviro (Pech)

A Research Paper Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Vipassana Meditation)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาลักษณะและแนวทางการเจริญวิปัสสนากาวานาในการสูตร” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวานา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบสารนิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระเทพสุวรรณเมธี, ดร.)

กรรมการ

(รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์)

กรรมการ

(พระมหาชิต ฐานชิต, ดร.)

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

พระมหาชิต ฐานชิต, ดร.

ชื่อผู้วิจัย

(พระมหาสุธี สัจจวิโร)

ชื่อสารนิพนธ์ : ศึกษาหลักธรรมและแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภาณสูตร
ผู้วิจัย : พระมหาสุธี สัจจวิโร (เพชร)
ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์
: พระมหาชิต ฐานชิต, ดร., ป.ธ.๗, ศน.บ. (การศึกษา), M.A. (Sanskrit),
Ph.D. (Vedic Studies)
วันเสร็จสมบูรณ์ : ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ ได้แก่ ๑) เพื่อศึกษาหลักธรรมในภาณสูตร ๒) เพื่อศึกษาและแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภาณสูตร โดยการศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค โดยการเรียบเรียงบรรยาย ตรวจสอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ

จากการศึกษา พบว่า หลักธรรมสำคัญในภาณสูตร คือพระพุทธรูปเจ้าทรงตรัสสอนเรื่องชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณชั้นทั้ง ๕ สัตว์ทั้งหลายเกิดเป็นตัวตนเพราะการประกอบของชั้น ๕ การยึดถือชั้น ๕ เป็นภาระเนื่องจากต้องยึดถือและแบกภาระคือชั้น ๕ นี้ จนกว่าจะแตกดับ ผู้แบกภาระคือผู้ถือว่าตนเองและตระกูลนั้น-นี้ เครื่องถือมั่นเป็นภาระคือตัณหา ๓ ซึ่งนำไปสู่ทุกข์ใหม่เพราะความเพติดเพลินในอารมณ์ การวางภาระคือการถอนตัณหา สละคืน พ้น ไม่อาลัย ไม่ถือภาระอื่น เป็นผู้หายอยาก ถือว่าเป็นผู้วางภาระได้

แนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภาณสูตร พบว่า หลักชั้น ๕ เป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้โดยตรง ในการเจริญวิปัสสนาผู้ปฏิบัติต้องมีจิตปกติ จิตสงบจากสิ่งรบกวนภายนอก ไม่ฟุ้งซ่าน จากนั้นให้เริ่มตั้งสติพิจารณาอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะปัจจุบันโดยจำแนกให้เห็นชั้น ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดให้เห็นว่าสักว่าเป็นธรรม ในแต่ละส่วน จนจิตเห็นแจ้งโดยย่อให้เป็นรูป-นาม ลงในไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตก็จะเข้าสู่ลำดับของวิปัสสนาญาณ เมื่อญาณพัฒนาไปโดยไม่หยุดก็จะทำให้บรรลุถึงมรรคญาณจะตัดกิเลส เสวยอารมณ์นิพพานเป็นอริยผล ความทุกข์ในชั้นห้าก็ดับไปด้วยการปล่อยวางภาระสละคืนอุปาทานในชั้น ๕ ได้

Research Paper Title : A Study of the Dhamma Principles and Vipassana
Meditation Practice in Bhara Sutta

Researcher : Phramaha Sothy Saccaviro (Pech)

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Research Paper Supervisor

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

Date of Completion 16 March 2018

Abstract

This research paper has 2 objectives; 1) to study the Dhamma principles in Bhāra-sutta and 2) to study the dhamma principles and Vipassana meditation practice in Bhāra-sutta by studying data from Thipitaka, its commentary, sub-commentaries and other related documents, such as Visuddhimagga then arranged and written in .descriptive style and finally verified by advisor and experts.

From the study, it found that the core teaching found in Bhara-sutta was 5 aggregates delivered by the Buddha composed of matter, feeling, perception, mental formations and consciousness. These aggregates form all beings including man, animal etc. as self-cogintion. Aggregates attachment was named as a ‘burden’ because one must carry on and look after these aggregates until his death. The burdener refers to those whose cling self-love, their family with such name and surname. The burden tool was 3 desires; sensual desire, existence desire and non-existence desire which lead to endless rebirth due to entertaining in sensual objects. Leaving burden refers to uprooting, sacrifice, liberating, without missing any desire, not clinging to other burdens, thirstless. This is called as ‘a burden disposer.’

Doctrine and insight practice found in Bhara-sutta were that these 5 aggregates are objects of insight development in foundation of mindfulness in section of contemplation on mental objects. For practice, the practitioner keeps in mind the morality, being calmful, distractionless, then setting mindfulness observing happening mental objects at present moment. He analyzes 5 aggregates and seeing them as ‘just like that’ in each aggregate until realizing matter and mind into three marks of things; impermanence, suffering, non-self. Without stoping, his mind will enter into the range of insight knowledge leading to noble path knowledge cutting down all defilements resulting the Nibbana. The pains completely cease because renouncing all aggregate attachments.

กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A.,Ph.D.) รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นอย่างสูงยิ่งที่พระเดชพระคุณฯ ได้เปิดหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนานี้ขึ้น เพื่อให้โอกาสในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันส่งผลให้เกล้าฯ ได้เข้ามาศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเวลาถึง ๗ เดือน อีกทั้งส่งผลให้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแพร่หลายในทั่วประเทศ ดังเป็นที่ประจักษ์ชัดในปัจจุบัน

สารนิพนธ์นี้สำเร็จด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาจากคณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์และ พระมหาชิต ฐานชิต, ดร. โดยให้ความรู้คำแนะนำในการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการทำสารนิพนธ์ ขอขอบคุณ พระประเทือง ขนตโก และเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณพระวิปัสสนาจารย์ พระอาจารย์สำนักมหาสิริสาสนะยี่กคำ ที่สอนวิปัสสนา ณ สหภาพเมียนมาร์ พระภิกษุวิฑูรย์ วิ. และคณะวิปัสสนาจารย์ทุกท่าน ที่สอนวิปัสสนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” จ.นครราชสีมา รวม ๗ เดือน

ขอขอบคุณ พระมหาสุรชัย วราสโภ, ผศ.ดร. พระมหาโกมล กมโล พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธรรมโสภโณ และเจริญพรขอบคุณ รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล ดร.ชัยชาญ ศรีหามู ผู้ให้ความรู้วิชาการ ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลด้านเอกสารหนังสือ ในการทำสารนิพนธ์ให้ผ่านไปด้วยดี และเพื่อนนิสิต รุ่น ๑๑ ทุกรูปทุกคน ที่ช่วยเหลือเป็นกำลังใจตลอดมา ขออนุโมทนา ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุด และเจ้าหน้าที่ของวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ทุกท่าน

ขออนุโมทนากับพระครูศรีบุญญากร คณะนักศึกษบาลีปทรูปสิทธิเบื้องต้น และญาติโยมทุกๆ ท่านที่ได้ช่วยเหลือสนับสนุนปัจจัย ๔ เป็นทุนในการศึกษาครั้งนี้ ด้วยอานิสงส์แห่งบุญกุศลในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตลอดทั้งคุณประโยชน์แห่งสารนิพนธ์เล่มนี้ ขอแนะนำสักการะต่อคุณพระรัตนตรัย คุณบิดา มารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอบุญกุศลนี้จงเป็นปัจจัย แห่งมรรคผล นิพพาน ด้วยกันทุกท่าน ทุกคนเทอญฯ

พระมหาสุธี สัจจวิโร (เพชร)

๑๙ มกราคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๓
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๘
บทที่ ๒ ศึกษาหลักธรรมในภาารสูตร	๙
๒.๑ ความหมายภาารสูตร	๙
๒.๒ ประวัติความเป็นมาของภาารสูตร	๑๑
๒.๓ หลักธรรมในภาารสูตร	๑๑
๒.๔ สรุปท้ายบท	๒๘
บทที่ ๓ แนวทางการเจริญวิปัสสนาในภาารสูตร	๓๐
๓.๑ หลักการเจริญวิปัสสนาในภาารสูตร	๓๐
๓.๒ การกำหนดรู้รูปปาทานชั้นด้วยความเป็นวิปัสสนา	๓๓
๓.๓ การกำหนดรู้เวทณูปาทานชั้นด้วยความเป็นวิปัสสนา	๓๖
๓.๔ การกำหนดรู้สัญญาปาทานชั้นด้วยความเป็นวิปัสสนา	๕๖
๓.๕ การกำหนดรู้สังขารูปาทานชั้นด้วยความเป็นวิปัสสนา	๕๘
๓.๖ การกำหนดรู้วิญญาณูปาทานชั้นด้วยความเป็นวิปัสสนา	๖๐
๓.๗ การเจริญวิปัสสนามีขั้น ๕ และ อยาตนะ ๑๒ เป็นอารมณ์กรรมฐาน	๗๔
๓.๘ สรุปท้ายบท	๗๕

บทที่ ๔	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๗๖
๔.๑	สรุปผลการวิจัย	๗๖
๔.๒	ข้อเสนอแนะ	๗๗
๔.๒.๑.	ข้อเสนอแนะในการนำข้อมูลไปใช้	๗๗
๔.๒.๒.	ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	๗๗
บรรณานุกรม		๗๘
ภาคผนวก		๘๔
ประวัติผู้วิจัย		๘๙

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

สารนิพนธ์ฉบับนี้ ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ อ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ส.ช. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔ หมายถึง สังยุตตนิกาย ชนธวารวรรค เล่ม ๑๗ ข้อที่ ๒๒ หน้า ๓๔, ส.ช. (บาลี) ๑๗/๒๒/๒๑-๒๒ หมายถึง สังยุตตนิกาย ชนธวารวรรค มূলปิณฑาสกปาติ เล่ม ๑๗ ข้อ ๒๒ หน้า ๒๑-๒๒

การใช้หมายเลขอ้างอิงปกรณ์วิเสส โดยระบุคำย่อชื่อคัมภีร์/เล่ม/หน้า เช่น วิสุทฺธิ (บาลี) ๒/๒๘๐ หมายถึง คัมภีร์วิสุทฺธิมรรค (ภาษาบาลี) ภาคที่ ๒ หน้า ๒๘๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๔	วิ.ม. (ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๘	วิ.ป. (ไทย) = วินัยปิฎก	ปริวารวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๑๐	ที.ม. (บาลี) = สุตตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาติ (ภาษาบาลี)
	ที.ม. (ไทย) = สุตตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (บาลี) = สุตตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกาวคคปาติ (ภาษาบาลี)
	ที.ปา. (ไทย) = สุตตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกาวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม. (บาลี) = สุตตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มุลปิณฑาสปาติ (ภาษาบาลี)
	ม.ม. (ไทย) = สุตตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มุลปิณฑาสก (ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม. (บาลี) = สุตตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปิณฑาสปาติ (ภาษาบาลี)
	ม.ม. (ไทย) = สุตตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปิณฑาสก (ภาษาไทย)
๑๔	ม.อ. (ไทย) = สุตตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปิณฑาสก (ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส. (บาลี) = สุตตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวคคปาติ (ภาษาบาลี)
	ส.ส. (ไทย) = สุตตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค (ภาษาไทย)
๑๖	ส.นิ. (บาลี) = สุตตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวคคปาติ (ภาษาบาลี)
	ส.นิ. (ไทย) = สุตตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค (ภาษาไทย)
๑๗	ส.ช. (บาลี) = สุตตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ชนธวารวคคปาติ (ภาษาบาลี)
	ส.ช. (ไทย) = สุตตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ชนธวารวรรค (ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ. (ไทย) = สุตตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหายนวรรค (ภาษาไทย)

๑๙	ส.ม.	(บาลี) = สุตตนต์ปิฎก	สงยุตตนิคาย	มหาวารวคคปาไล	(ภาษาบาลี)
	ส.ม.	(ไทย) = สุตตนต์ปิฎก	สังยุตตนิคาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.ทุก.	(ไทย) = สุตตนต์ปิฎก	อังกุตตรนิคาย	ทุกนินิบาด	(ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุก.	(บาลี) = สุตตนต์ปิฎก	องคุตตรนิคาย	จตุกนินิบาดปาไล	(ภาษาบาลี)
	อง.จตุก.	(ไทย) = สุตตนต์ปิฎก	อังกุตตรนิคาย	จตุกนินิบาด	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ธ.	(ไทย) = สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิคาย	ธรรมบพ	(ภาษาไทย)
	ขุ.สุ.	(บาลี) = สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิคาย	สุตตนิปาตปาไล	(ภาษาบาลี)
	ขุ.สุ.	(ไทย) = สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิคาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
๓๑	ขุ.ป.	(บาลี) = สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิคาย	ปฏิสมภิทามคคปาไล	(ภาษาบาลี)
	ขุ.ป.	(ไทย) = สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิคาย	ปฏิสัมภิทามวรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา	
๓๔	อภิ.สง.	(บาลี) = อภิธมมปิฎก	ธมมสงคณิ	(ภาษาบาลี)
	อภิ.สง.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณิ	(ภาษาไทย)
๓๕	อภิ.วิ.	(บาลี) = อภิธมมปิฎก	วิภังคปาไล	(ภาษาบาลี)
	อภิ.วิ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
๓๖	อภิ.ชา.	(บาลี) = อภิธมมปิฎก	ชาตูกถา	(ภาษาบาลี)
	อภิ.ชา.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	ชาตูกถา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตนต์ปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา		
ที.สี.อ.	(ไทย) = ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสิณี	สีลขันธวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ม.อ.	(ไทย) = ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสิณี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ปา.อ.	(ไทย) = ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสิณี	ปาฎีกวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ.	(ไทย) = มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสุทนี	มูลปณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ.	(ไทย) = มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสุทนี	มัชฌิมปณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.อุ.อ.	(ไทย) = มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสุทนี	อุปริปณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.จตุก.อ.	(ไทย) = อังกุตตรนิคาย	มนโรธปุรณิ	จตุกนินิบาดอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.อ.	(ไทย) = ขุททกนิคาย	สัทธัมมปัชโชติกา	ปฏิสัมภิทามวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.อ.	(บาลี) = ขุททกนิคาย	สทฐมมปกาสิณี	ปฏิสมภิทามคคอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา		
อภิ.สง.อ.	(บาลี) = อภิธมมปิฎก	ธมมสงคณิ	อฏฐสาลินีอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)

อภิ.วิ.อ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก วิภังค์ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา (ภาษาไทย)

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์ฎีกา

สารนิพนธ์นี้ใช้หมายเลขอ้างอิงฎีกา ใช้ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยระบุคำย่อชื่อคัมภีร์/ เล่ม /ข้อ /หน้า เช่น สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๓/๒๔๓/๓๕๒. หมายถึง สารตถ ที่ปณีฎีกา (ภาษาบาลี) เล่ม ๓ ข้อ ๓๒๖ หน้า ๓๕๒

ฎีกาพระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ม.ฎีก.	(บาลี) = ลีนตถปปกาสินี ปาฎีกวคคฎีกา	(ภาษาบาลี)
ม.ม.ฎีกา.	(บาลี) = มชฌิมนิกาย ลีนตถปปกาสินี มุลปณณาสกฎีกา	(ภาษาบาลี)
สารตถ.ฎีกา.	(บาลี) = สารตถที่ปณีฎีกา	(ภาษาบาลี)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้มนุษย์พิจารณาชั้น ๕ ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น เพราะการยึดมั่นถือมั่น ทำให้เกิดภพชาติ การเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ การเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้ไม่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏ์อีกต่อไป ทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า เอกายโน อโย ภิกษุเว มคโค สตदानัน วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานัน สมติกกมมาย ทุกขโทมนสฺसानัน อตถกมมาย ฌายสฺส อธิคมาย นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทฺถิ จตฺตารโ สติปัฏฐานาน^๑ ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศก และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุลูญายธรรม ทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔

การเจริญวิปัสสนาภาวนาในภาสตรา มีความสำคัญในการกำหนดพิจารณาชั้น ๕ และอุปาทานชั้น เป็นของไม่เที่ยง ทุกข์ อนิจจัง อนตตา เมื่อนำมาปฏิบัติย่อมมีผลทำให้เกิดการพัฒนาทางปัญญา อันเป็นผลของการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในภาสตรา^๒ พระผู้มีพระภาคตรัสว่าเราจักแสดงภาระ ผู้แบกภาระ การถือภาระ และการวางภาระแก่เธอทั้งหลายภาระนั้นได้แก่อุปาทานชั้น (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น)^๓ โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ เพราะความยึดมั่นในชั้นทั้ง ๕ โดยอาการต่างๆ ชั้น ๕ นั้นถือว่าเป็นภาระหนักที่บุคคลผู้แบกต้องทุกข์ทรมานแต่ถ้าสามารถปล่อยวางลงได้ก็จะเป็นสุข^๔ เพราะเหตุนี้ ผู้มีปัญญาพึงเห็นชั้นทั้งหลาย โดยความเป็นเพศฆราวาส มีอุปมาเช่น รูป เปรียบเหมือนนกก เวทนา เปรียบเหมือนการลงโทษ สัญญาเปรียบเหมือนโทษ สังขาร เปรียบเหมือนเจ้าหน้าที่ผู้ลงโทษ วิญญาณ เปรียบเหมือนนกกโทษ พระโยคาวจรผู้พิจารณาโดยแยกคายซึ่งเบญจขันธ์นั้น เป็นผู้กำหนดรู้อุปาทานชั้น รู้เวทนาชั้น รู้สัญญาชั้น รู้สังขารชั้น และการกำหนดรู้วิญญาณชั้น ว่าเป็นสภาวะ เป็นเพียงรูป เป็นเพียงเวทนา เป็นเพียงสัญญา เป็นเพียงสังขาร และเป็นเพียงวิญญาณ มีต้นเหตุ ๓ เป็นเหตุให้เกิดอุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่น การวางภาระ คือ ความดับต้นเหตุไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละคืน ความพ้น ความไม่อาลัยในต้นเหตุ เรียกว่าการวางภาระ^๕

ในสังคมปัจจุบัน มีปัญหาเกิดขึ้นมากมาย เพราะมนุษย์ตกอยู่ในกิเลส คือ ชั้น ๕ อุปาทานชั้น และต้นเหตุ ๓ ทำให้เข้าไปยึดมั่นถือมั่น เมื่อมนุษย์ละความยึดมั่นถือมั่นได้ก็จะทำให้เกิด

^๑ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๒ ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔.

^๓ ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๕.

^๔ ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๕.

ความสุข สันติสุข ไม่ประมาทในการดำรงชีวิต สิ่งสำคัญที่สุดเป็นการพัฒนาจิตใจให้ผ่องใส สะอาด จากกิเลสทั้งปวง ฉะนั้นผู้ที่ไม่เคยเจริญวิปัสสนาภาวนาชื่อว่าประมาทอยู่ ไม่เห็นทุกข์ตามสภาพความเป็นจริง ทำให้เกิดตัณหา อุปาทาน ลงผิดว่าความทุกข์เป็นความสุข ทำให้เกิดความอยากได้ อยากมี อยากเป็น จึงทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความยึดมั่นมั่นอง

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาหลักธรรม และแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภการสูตร ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นต้น ที่นักปราชญ์ราชบัณฑิตทางพระพุทธศาสนาได้เรียบเรียงไว้ เพื่อเป็นแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตรงตามหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้อันเป็นประโยชน์แก่ผู้ใดในการศึกษา และปฏิบัติ อันเป็นหนทางแห่งการบรรลุมรรค ผล และกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานแก่บุคคลทั้งหลายสืบไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักธรรมในภการสูตร

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภการสูตร

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ หลักธรรมในภการสูตร เป็นอย่างไร

๑.๓.๒ แนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภการสูตร เป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาหลักธรรมและแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภการสูตร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็นสองส่วน คือ ขอบเขตด้านเนื้อหา เพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอบเขตด้านการศึกษา เพื่อกำหนดขอบเขตเนื้อหาในประเด็นของหัวข้อต่างๆ ที่จะศึกษามีรายละเอียดซึ่งมีเนื้อหาในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๗ สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และศึกษาหลักธรรมในภการสูตรไปประยุกต์ใช้ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ดังนี้

๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งเอกสารสำหรับการวิจัยออกเป็น ๒ ส่วน คือเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสสุทิมรรค โดยผู้วิจัยเลือกใช้คัมภีร์ ต่อไปนี้

๑) พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ เช่น พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค มัชฌิมนิกาย อุपरิปณณาสก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต ขุททกนิกาย อปทาน

๒) อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๓๕๕๓

๓) ปกรณ์วิเสสสุทิมรรค ฉบับแปลโดยสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาจสภมหาเถระ)

เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ผู้วิจัยใช้เอกสารทางวิชาการ ได้แก่ หนังสือ ตำรา บทความ และของพระเถระจารย์ นักปราชญ์ ผู้เชี่ยวชาญ และนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาใน ส่วนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

ศึกษาเฉพาะหลักธรรมและแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภมฺมสุตฺตที่ปรากฏใน พระไตรปิฎกเล่ม ๑๗ สังยุตตนิกาย ชนฺธวาวรรค ภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงคปิฎก ๒๕๐๐ และ พระไตรปิฎกเล่ม ๑๗ สังยุตตนิกาย ชนฺธวาวรรค ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงคภมฺมราชนิเวศวิทยาลัย ๒๕๓๙ พร้อมพระไตรปิฎกอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงคภมฺมราชนิเวศวิทยาลัย ๒๕๕๓ แล้วนำ ข้อมูลจากการศึกษามาสรุปรวบรวม และเรียบเรียง นำเสนอบรรยายเป็นเชิงพรรณนา พร้อม ตรวจสอบ ความถูกต้อง ความสมบูรณ์ และความเชื่อมโยงของเนื้อหาหลักธรรมตามคำแนะนำของ อาจารย์ที่ปรึกษา

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ **หลักธรรม** หมายถึง ชั้น ๕ อุปาทานชั้น และตัณหา ๓

๑.๕.๒ **วิปัสสนาภาวนา** หมายถึง การเจริญปัญญา คือ การอบรมปัญญาให้รู้แจ้งชัดในไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง

๑.๕.๓ **ภมฺมสุตฺต** หมายถึง ภมฺมอันได้แก่อุปาทานชั้น คือ กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเอกสาร ออกเป็นสองส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ประกอบด้วยคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนาได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ ข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน ผู้วิจัยได้ทบทวนรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งเผยแพร่ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ เป็นต้นมา มีรายละเอียด ดังนี้

๑.๖.๑ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ที่เกี่ยวข้อง

๑. **คัมภีร์พระไตรปิฎก** สังยุตตนิกาย ชนฺธวาวรรค ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงภาระ ผู้แบกภาระ การถือภาระ และการวางภาระ แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลาย จงฟัง ภาระนั้น ได้แก่ อุปาทานชั้น (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น) ๕ ประการ คือ ๑. รูปอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือรูป) ๒. เวทนอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือเวทนา) ๓. สัญญาอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือสัญญา) ๔. สังขารอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือสังขาร) ๕. วิญญาณอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือวิญญาณ) นี้เรียกว่าภาระ ผู้แบกภาระ ได้แก่ บุคคลผู้มีชื่อ อย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้ ส่วนการถือภาระ คือตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพติดเพลิน และความกำหนัดมีปกติให้เพติดเพลินในอารมณ์นั้นๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

ส่วนการวางภาระ คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละคืน ความพ้น และ ความไม่อาลัยในตัณหา^๕

๒. คัมภีร์อรรถกถา สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค สารีตถ์ปกาสินี ภาค ๒ ฟังกล่าวได้ว่า ภาระนั้น คือ อุปาทานชั้น ๕ ประการ (ปณฺจอุปาทานกฺขนธาคิสฺส วจฺนีย) ได้แก่ ฟังกล่าวได้ว่าภาระนั้น คือ อุปาทานชั้น ๕ ประการ หมายความว่า เป็นข้อที่จะพึงตรัสอย่างนั้น คำว่า ภิกษุทั้งหลาย นี้ เรียกว่า ภาระ (อภัย วุจฺจติ ภิกฺขเว ภาโร) ความว่า อุปาทานชั้น ๕ ประการ ท่านว่า เป็นภาระ ส่วนคำว่าผู้แบกภาระ คือ บุคคลยกชั้นธรรมาสน์ในปฏิสนธิ์นั่นเอง แล้วชั้นธรรมาสน์อาบ บริโภค นั่ง นอนบน เตียง และตั้งที่อ่อนนุ่มแล้วบริหาร ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๑๐๐ ปีบ้างจนตลอดชีวิตแล้วทิ้งไปในขณะ จุตติ ยึดเอาชั้นธรรมาสน์อื่นในขณะปฏิสนธิ์อีก และบุคคล ผู้ยินดีในตัณหา ๓ คำทั้งหมดว่า ความดับ วิราคะด้วยไม่เหลือเป็นไวพจน์แห่งพระนิพพาน คือ ย่อมกาย ย่อมดับ ย่อมละขาด ย่อมสละคืน ย่อม หลุดพ้น โดยไม่มีส่วนเหลือ ผู้ออกจากตัณหาได้แล้วเรียกว่าผู้แล้ว^๖

๓) คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธีมรรค มีปรากฏข้อความอธิบายไว้ว่า “พระนิพพานนี้เที่ยงแท้ เพราะมีสภาวะ คือ ความถูกต้อง (ชอบด้วยเหตุผล) ดังกล่าวแล้ว เป็นอรุณ เพราะลวงเสียซึ่งสภาวะ แห่งรูป (มีความเสื่อมโทรม เป็นต้น) มิใช่สิ่งไม่มีอยู่โดยปรมาตมเพราะเป็นสิ่งที่พึงบรรลุได้ด้วยญาณ สำเร็จด้วยความบากบั่นอันสม่าเสมอ ไม่ย่อหย่อน”^๗

๑.๖.๒ เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ที่เกี่ยวข้อง

๑. พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายเกี่ยวกับชั้น ๕ กับตัณหา ๓ ไว้หลายแห่ง เช่น แสดง ภูมิของปัญญาไว้ในชั้นธนิเทศว่า ในชั้น ๕ นั้น เป็นธรรมชาติที่มีความสลายไป โทรมไป เพราะนิโรธิ ปัจจัยที่เป็นข้าศึกทั้งหลาย มีหนวเป็นต้นเป็นลักษณะ^๘

๒. พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวถึงชั้น ๕ ไว้ในหนังสือ มหาสติปัฏฐาน สุตฺร ทางสู่พระนิพพาน ว่า สิ่งมีชีวิต และไม่มีชีวิตในโลกที่เข้าใจกันว่า เป็นคน สัตว์ ฯลฯ เป็นความจริงในระดับสมมติ แต่ความจริงในระดับลึกลงไป ทุกสรรพสิ่งล้วนเป็นเพียงชั้น ๕ ที่เป็นรูปและนาม รวมตัวกันเข้าเป็นกลุ่ม เปรียบได้กับรถยนต์อันเป็นที่รวมส่วนประกอบหลายอย่าง เช่น ยาง ล้อ ที่นั่ง เครื่องยนต์ แบตเตอรี่ ตัวถังรถ เปรียบเหมือนบ้านอันเป็นที่ประชุมของหลังคา และพื้น^๙

๓. พระสัทธัมมโชติก ธัมมาจริยะ ได้กล่าวอธิบายชั้น ๕ ไว้ในหนังสือปรมาตมกะ ปริจเฉท ที่ ๑-๒-๖ ไว้ว่า ชั้น ๕ นั้นตามธรรมดาสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ โดยมากมีความเข้าใจว่าเป็นอยู่

^๕ ส.ช. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔-๓๕.

^๖ ส.ช.อ. (ไทย) ๒/๒๒/๓๓๘-๓๓๙

^๗ พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธีมรรค**, สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปล และเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๘๕๒.

^๘ พระพุทธโฆษาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธีมรรค**, หน้า ๗๔๑.

^๙ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังค์ แปล และเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๑๑.

ต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นแก่ตน เช่น การทำ การพูด การคิดนึก ความสบาย ความไม่สบาย ดีใจ เสียใจ และการเปลี่ยนแปลงไปต่างๆ ของร่างกาย เป็นต้น เหล่านี้เป็นตัวเรา เป็นของเรา แทบทั้งสิ้น ซึ่งล้วนแต่เป็นอัตตาทิฐฐิ คือ ยึดถือว่ามีตัวมีตนทั้งสิ้น แต่ความจริงนั้น ความเป็นไปต่างๆ เหล่านี้ หาใช่เป็นเรา เป็นเขาไม่ เป็นสภาพของชั้น ๕ แท้ๆ^{๑๐}

๔. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้อธิบายเกี่ยวกับตณหา ๓ ว่าความกระหายอยากได้อารมณ์ที่น่าชอบใจมาเสพเสวยปรนเปรอตน หรือความทะยานอยากในกามเรียกว่า กามตณหา ความกระหายอยากในความถาวรมั่นคง มีอยู่คงมีอยู่ตลอดไป (รวมถึงใหญ่โตโดดเด่น) ของตนหรือความทะยานอยากในภพ เรียกว่า ภวตณหา ความทะยานอยากในความดับสิ้นขาดสูญ (รวมทั้งพรากพ้น บั่นรอน) แห่งตัวตน หรือความทะยานอยากในวิภพ เรียกว่า วิภวตณหา^{๑๑}

๕. พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาภิรมณ์ฐานาจริยะ ได้กล่าวอธิบาย ชั้น ๕ ไว้ว่า อนิจจานุสัสสนา ได้แก่ ปัญญาที่พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงอยู่เนื่องๆ ในรูปนาม ชั้น ๕ หรือกาย, ใจ คือ ปัญญาที่ในมหาภูต, มหาภิรมณ์ ขณะที่กำหนดรูปร่าง, นาม ชั้น ๕ หรือกาย, ใจ^{๑๒}

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑. พระเฉลิมรัฐ อรุโณ (สายจันดี) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมการเจริญวิปัสสนาภาวนาในไส้อัตตาสูต” พบว่า อุปาทานชั้น ๕ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น ประกอบไปด้วยความยึดมั่นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งในการกำหนดรู้อุปาทานชั้น ๕ เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยอาศัยสติเป็นเครื่องกำหนดรู้ ใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเพื่อกำหนดละอรรถาในอุปาทานชั้น ๕ ที่เป็นเหตุแห่งความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเที่ยงแท้ ยั่งยืนไม่มีเสื่อม ครั้นเมื่อผู้ปฏิบัติมีการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เห็นตามความเป็นจริงในชั้น ๕ ว่าเป็นเพียงอุปาทานที่บุคคลต่างๆ ไปยึดถือเอาว่าเป็นสัตว์หรือบุคคล เรา เขา ดังนั้นผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาละความเห็นผิด ในรูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้นชั่วขณะหนึ่งแล้วก็เสื่อมไป หากบุคคลใดไปยึดถือไว้อย่างเป็นทุกข์ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่คงอยู่ในสภาพเดิมได้ ละความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้น ๕ ได้จะเข้าถึงความเป็นพระโสดาบัน^{๑๓}

๒. พระสุรชาติ ฉันทสิโล (ปั่นเกียง) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมและแนวทางการเจริญปธานียังกรรมในสังขารูปัตติสูตร” พบว่า สังขารูปัตติสูตร เป็นพระสูตรที่ แสดงการเกิดขึ้น

^{๑๐} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์ การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕๐.

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดโฮม จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๙๘๖.

^{๑๒} พระอาจารย์ ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ดร., **วิปัสสนาที่ปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ พรินต์ติ้งแอนดพับลิชชิ่ง, ๒๕๕๕), หน้า ๒๒.

^{๑๓} พระเฉลิมรัฐ อรุโณ (สายจันดี), “ศึกษาหลักธรรมการเจริญวิปัสสนาภาวนาในไส้อัตตาสูต”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

แห่งสังขาร คือการตั้งจิตอธิษฐานให้ไปเกิดในภพต่างๆ ตามที่อธิษฐาน ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีแนวทางการเจริญ ๒ แบบ คือ ๑. แบบสมณะภาวนา คือการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ ผลที่ได้จากสมณะ คือฌานสมาบัติ และอภิญญา เพื่อใช้เป็นบาทฐานวิปัสสนา ๒. แบบวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยอารมณ์วิปัสสนาล้วน มีอารมณ์ ๖ เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ คือ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปัจจุสมุปบาท ๑๒ โดยสรุปได้แก่ รูป-นาม ซึ่งเป็นแดนเกิดของปัญญา ด้วยกระบวนการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ สติเข้าไปตั้งมั่นในกาย เวทนา จิต และธรรม ส่วนแนวทางการเจริญปธานียังกรรม ๕ ประการในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ ๑. ความศรัทธาในพระพุทธเจ้า ๒. เป็นผู้มิโรคน้อย ๓. เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา ๔. ทำความเพียรในกุศลธรรมและละอกุศลธรรม ๕. เป็นผู้มิปัญญา รู้ความเกิดและดับของรูป-นาม^{๑๔}

๓. พระครูอุเทศวิศาลธรรมสุชาติ สุภาจาโร ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสัมมาทิฏฐิสูตร” พบว่า สัมมาทิฏฐิสูตร เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยความเห็นชอบ เป็นชื่อของปัญญามีลักษณะที่รู้แจ้งตามความเป็นจริงอย่างแจ่มแจ้ง ไม่หลงไหลไปตามอารมณ์ที่กระทบในทางทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ มีความใสใจอย่างดีแยกกายต่อการกระทบนั้นเป็นเหตุใกล้โดยในพระสูตร แสดงถึงหลักธรรมทั้งหมด ๑๖ อย่าง เน้นความสำคัญที่ว่าผู้สัมมาทิฏฐิจึงรู้แจ้งชัดในความทุกข์ และความดับทุกข์ได้ตามเหตุปัจจัยการเกิดดับของปัจจุสมุปบาท และการเจริญมรรคมรรค ๘ ในอริยสัจจนเกิดการหยั่งรู้ชอบ และหลุดพ้นชอบในที่สุด อารมณ์วิปัสสนากรรมฐานในสัมมาทิฏฐิสูตร หมายถึง อารมณ์ที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือถูกรับรู้ เรียกว่า อารมณ์ ๖ ซึ่งได้แก่ รูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ รัสสารมณ์ โณภูฏัพพารมณ์ และธรรมารมณ์ ซึ่งสงเคราะห์ย่อลงเหลือ เพียงรูปนาม ที่เป็นปรมาตถ์ ไม่ใช่สัตว์ตัวตน บุคคล เรา เขา หลักธรรมในสัมมาทิฏฐิสูตร มีอกุศลและกุศล อาหาร เป็นต้น ล้วนเป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทั้งสิ้น และหลักธรรมทั้งปวงล้วนแสดงการเกิดดับของรูปนามไว้อย่างชัดเจน ในการปฏิบัตินั้นเป็นการกระทำด้วย การใช้สติระลึกรู้อารมณ์ที่กระทบแล้วดับสลายไปในขณะปัจจุบันตรงนั้นเหมือนกันทุกทวาร เช่น จักขุและรูป กระทบกันทำให้เกิดจักขุวิญญาณ เป็นต้น เมื่อละกิเลสได้แล้ว และกิเลสที่เหลืออยู่ สามารถรู้แจ้งแทงตลอด บรรลุถึงอริยมรรค อริยผล และนิพพานในที่สุด^{๑๕}

๔. พระครูวินัยธรรมเกียรติ จานุตโตโร ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษานามรูปปัจจุสมุปบาทในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” พบว่าหลักวิปัสสนาเป็นหลักเดียวกับสติปัฏฐาน ๔ มีวิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นอารมณ์ ซึ่งย่อแล้วเหลือเพียงรูปกับนาม เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยความเพียร มีสติ และมีสัมปชัญญะ จะทำให้บุคคลหยั่งเห็นรูปนาม

^{๑๔} พระสุรชาติ ฉันทสิโล (ปิ่นเกี้ยว), “ศึกษาหลักธรรมและแนวทางการเจริญปธานียังกรรมในสังขารูปัตติสูตร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

^{๑๕} พระครูอุเทศวิศาลธรรมสุชาติ สุภาจาโร, “ศึกษาหลักธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสัมมาทิฏฐิสูตร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

ปรากฏเป็นไตรลักษณ์ และอริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง การที่จะบรรลุธรรมได้ต้องเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งมี กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นต้น จึงจะสามารถบรรลุได้^{๑๖}

๕. พระครูสุนทรสวดสารพยุง กตปุญโญ ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ชั้น ๕ อันเป็นภูมิของวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” พบว่า รูป-นาม นั้น เป็นคนละส่วนกัน มีเกิดแล้วก็มีดับ บังคับบัญชาอะไรไม่ได้ เป็นไปตามธรรมชาติ ผู้รู้สามารถนำชั้น ๕ มาเป็นนาวาเพื่อจะพาให้ถึงฝั่งพระนิพพานได้ตามความปรารถนา สมดังคำที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้ปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง วิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตนนั้น ยังนำมาเผยแพร่สอนพระภิกษุสามเณรและอุบาสกอุบาสิกา ให้มีความรู้ และนำไปปฏิบัติได้ดีกว่าก่อนที่ยังไม่ได้ศึกษาเสียอีก และยังทำคำสอนปริยัติ ปฏิบัติปฏิเวธ ทั้ง ๓ ให้ครบบริบูรณ์อีกด้วย^{๑๗}

๖. พระมหาพิสุตน์ จนทวิโส (พระนิรมย์) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปฏิจจสมุပ္บาท กับชั้น ๕ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา” พบว่า ปฏิจจสมุပ္บาท และชั้น ๕ จัดเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เพื่อดับกองแห่งทุกข์และบรรลุดุธรรม กระทั่งทราบชัดตามความเป็นจริงแห่งสิ่งทั้งหลายในโลกมีความสัมพันธ์ คือ นำมาซึ่งทุกข์อย่างเดียวกัน สงเคราะห์เข้ากันได้กับรูปนาม อวิชชาเป็นเหตุให้เกิดอุปาทานชั้น ๕ โดยปิดบังชั้น ๕ ไว้ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต และการกำหนดรู้ปฏิจจสมุပ္บาทแต่อย่างเดียว ก็เป็นอันกำหนดรู้ชั้น ๕ ในขณะเดียวกัน^{๑๘}

๗. นันทพล โรจนโกศล ได้ศึกษาเรื่อง “ชั้น ๕ กับการบรรลุธรรม” พบว่า หลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมมี ๒ หมวด ซึ่งมีชั้น ๕ เป็นอุปกรณ์สำหรับการปฏิบัติ คือ สติปัฏฐาน ๔ และสัมมปธาน ๔ เป็นหลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม โดยการตั้งสติกำหนดรู้ชัดในความไม่เที่ยง ในความเป็นทุกข์ ในความเป็นของไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน จนรู้เห็นตามความเป็นจริงว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ได้ความแน่วแน่แห่งจิต ก็จะนำมาซึ่งสมาธิ ด้วยการนำความเพียรมาทำสมาธิให้เกิดขึ้น และใช้ความเพียรมารักษาสมาธิที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นจนเป็นเหตุทำให้เกิดความรู้แจ้งสืบต่อไป^{๑๙}

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ สรุปความได้ว่าหลักธรรมและแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภาารสูตร ได้มีปรากฏในคัมภีร์ต่างๆ และมีผู้ให้ความจำกัดความไว้หลายท่าน ตลอดจนได้มีผู้วิจัยอีกหลายท่าน แต่ยังไม่ม้งานวิจัยเล่มไหน ที่ทำเกี่ยวกับหลักธรรมในการเจริญ

^{๑๖} พระครูวินัยธรสมเกียรติ จานุดตโร, “ศึกษานามรูปปริจเฉทญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), บทคัดย่อ.

^{๑๗} พระครูสุนทรสวดสารพยุง กตปุญโญ, “ศึกษาวิเคราะห์ชั้น ๕ อันเป็นภูมิของวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

^{๑๘} พระมหาพิสุตน์ จนทวิโส (พระนิรมย์), “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปฏิจจสมุပ္บาท กับชั้น ๕ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^{๑๙} นันทพล โรจนโกศล, “ชั้น ๕ กับการบรรลุธรรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), บทคัดย่อ.

วิปัสสนาภาวนาในการสูตรซึ่งผู้วิจัยได้กล่าวมาแล้วในเบื้องต้นนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย และนำมารองรับประกอบการนำเสนอ สนับสนุนสนับสนุนให้งานสารนิพนธ์เล่มนี้มีความเชื่อถือ เพื่ออธิบายให้ผู้ศึกษาและปฏิบัติได้เข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ได้อย่างถูกต้องตามหลัก พระพุทธศาสนา และทำให้เกิดองค์ความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาของหลักธรรมและการเจริญวิปัสสนาภาวนาในการสูตร โดยอาศัยชั้น ๕ อุปาทานชั้น และค้นหา ๓ แล้วนำมาสรุปบรรยายเชิงพรรณนา ดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ ศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ และ พระไตรปิฎกอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๓ และปกรณ์วิเสสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น เกี่ยวข้องกับ ชั้น ๕ อุปาทานชั้น และการวางค้นหา ๓ อันเป็นหลักธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในการสูตร เพื่อเป็นการขยายความในเนื้อหาเพิ่มเติม จากพระไตรปิฎกให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) คือหนังสือ เอกสาร ตำรา ผลงานทางวิชาการและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น วิสุทธิมรรค วิปัสสนานัยเล่ม ๑ เล่ม ๒ วิปัสสนาที่ปณี, พุทธธรรม และพจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์ ประมวลธรรม เป็นต้น

๑.๗.๓ นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิและชั้นทุติยภูมิมาวิเคราะห์ เรียบเรียง แสดงความสำคัญของหลักธรรมและแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในการสูตร

๑.๗.๔ เรียบเรียงหลักการและวิธีวิจัยของหลักธรรมและแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นรูปแบบองค์ความรู้ใหม่ แล้วเรียบเรียงแบบบรรยายเชิงพรรณนาพร้อมกับสรุปผล และข้อเสนอแนะ

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบหลักธรรมในการสูตร

๑.๘.๒ ทำให้ทราบแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในการสูตร

บทที่ ๒

ศึกษาหลักธรรมในภาารสูตร

การศึกษาภาารสูตรเป็นพระสูตรที่มีความสำคัญ และมีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาภาารนา ซึ่งสามารถเจริญให้บรรลุธรรมผลตตรากเหงาของอกุศลที่เป็นเครื่องตดัภพตดัชาติได้ตั้งนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจและทราบถึงเนื้อหาหลักธรรมในภาารสูตร ผู้วิจัยจึงกำหนดประเด็นหัวข้อการศึกษาไว้ดังต่อไปนี้ คือ

- ๒.๑ ความหมายภาารสูตร
- ๒.๒ ประวัติความเป็นมาของภาารสูตร
- ๒.๓ หลักธรรมในภาารสูตร
- ๒.๔ สรุปท้ายบท

๒.๑ ความหมายภาารสูตร

ภาารสูตร หมายถึง พระสูตรว่าด้วย ภาาระทั้ง ๓ คือ ผู้แบกภาาระ การถือภาาระ และการวางภาาระ ภาาระนั้นได้แก่ อูปาทานขันธ กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น ๕ ประการ และตดัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยการเพลิตเพลินและความกำหนดมีปกติให้เพลิตเพลินในอารมณนั้น ๑ กามตดัณหา ความทะยานอยากในกาม ๒ ภวตดัณหา ความทะยานอยากในภพ ๓ วิภวตดัณหา ความทะยานอยากในวิภพ นี้เรียกว่า การถือภาาระซึ่งนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร^{๒๐} ซึ่งอยู่ในพระสูตรตันตปิฎกมีความหมายตามหลักสัททณัยดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายของภาารสูตรตามหลักสัททณัย

ภาารสูตร เป็นศัพท์ภาษาไทย มาจากศัพท์บาลีว่า ภาารสูตร แยกศัพท์เป็น ภาาร + สูตร

๑. บทว่า ภาาร (ภาาระ) เอาตาม นัย (วิธีให้รู้) ตามคัมภีร์ “อภิกษณวรรณนา” ในอภิกษณวรรณนา มาจากคำว่า “อภิกษณ” “ชื่อ”

ภาาร ภร ธารณโปสเนสุ+ณ ภาาระ, หาบ, ชื่อหน่วยตามตราซึ่งเท่ากับ ๒๐ ตุลา ภรตีติ ภาโร หน่วยตามตราที่ใช่ซึ่ง ชื่อว่าภาาระ ลบ ณ, พลฤทธิ อ เป็น อา^{๒๑}

ภาาร ภาาระ, หน้าที่, หนัก, หยาบ, หนา ภรติ ภรียเตติ วา ภโร สิ่งที่ทรงไว้ หรือสิ่งที่อันเขาทรงไว้ ภรธาตุ ในความหมายว่าทรงไว้ ณ ปัจจัย, ทีฆะ อ เป็น อา

^{๒๐} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๓๔/๒๒.

^{๒๑} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิกษณวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูร วงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๖๐๓.

ภารดี ภารดี, ภาษา, คำพูด, ถ้อยคำ ลปิต ภาษา วจน โวหาร วาจา คิรา เป็นต้น ภรโต
นาม สดถกาโร อีสี, ตสเสสาติ ภารดี ถ้อยคำหรือภาษาของฤาษีผู้แต่งตำราชื่อภระ ภารต บทหน้า ณี
ปัจจย พฤทธิ อ เป็น อา

ภารทวาช เชื้อสายของฤาษีทวาชะ ภารทวาชส อปจจ ภารทวาช เหล่าก่อนของภารทว
ชะ ภารทวาช+ณ

ภารปทตา โรคเท้าข้าง,โรคเท้าหนัก สิปท ภารุ ปาโท อสสาติ ภรปาโท, โสเอว ภารปาท
ตา โรคมิเท้า บวมโต ภาร+ปาท+ตา

ภารวาท คนแบกหาม, คนหามของ ภาริก ภาริ วหตีติ ภารวาทิ ผู้นำภระไป ภาร
บทหน้า วห ธาตุในความว่านำไป ณ ปัจจย, พฤทธิ อ เป็น อา

ภาริก คนแบกหาม, คนหามของ ภารวาท ภาริ วหตีติ ภาริกโก ผู้นำภระไป ภาร บทหน้า
ณิก ปัจจย แทนศัพท์^{๒๒}

ภาร, ภาร-ภระ พาน, พาระ น.ของหนัก, น้ำหนัก, ฐะที่หนัก, การงานที่หนัก, หน้าที่ที่
ต้องรับผิดชอบ เช่นพ่อแม่มีภระในการเลี้ยงดูลูก ครูมีภระในการอบรมสั่งสอนศิษย์, ความ
รับผิดชอบ เช่นพ่อแม่ตายหมด ที่ต้องรับภระส่งเสียเลี้ยงดูน้อง ว. หนัก. ป.^{๒๓}

ภระ น. ฐ. กิจจ. แบกภระ น. ภารวาท. ค. ภารวาท ภารวาทิ ก. ภาริ อาริเปติ ปลง
ภระหนัก น. ภารุโรปน. ภระหนัก น. ครุภาร. ค.ภาริย ทุกขม ปิฬากร รับภระ น. ภาราทาน.
ภาราคาท.ค.ภารธ ภาราคาหิ วางภระ น.ภารนกุเขปน^{๒๔}

ภาร วิ. หนัก, หยาบ, หนา

ภาร ปุ. หน้าที่, หน้าที่ที่ต้องรับทำ, หา จำนวนที่พอจะนำพอจะหาไปได้, ภระ หน้าที่
ที่ต้องรับเอา, ภระ ชื่อมาตรนับเท่ากับ ๒๐ ตุลา หรือสองพันปละ ภร ธารณ, โณ.

ภารกิจจ นปุ. งานหนัก, กิจหนัก, ภารกิจ งานที่ต้องทำ

ภารตี อิต. ถ้อยคำ, คำพูด, ภาษา, ภารดี.

ภารทวาช ปุ. ภารทวาชะ ชื่อฤาษีผู้แต่งมนต์ ๑ ใน ๑๑ ท่าน

ภารปาทตา อิต. ตีนทุ โรคตีนทุ โรคเท้าทุ

ภารวาท ปุ. คนนำของหนักไป, คนผู้แบก, คนผู้หาบ. วิ ภาริ วหตีติ ภารวาทิ. ภารปุพโพ,
วห ปาปุณเน, โณ.

ภาริก ปุ. คนนำของหนักไป. ณิก ปัจจย

ภาริย วิ. ผู้อันบุคคลพึงเลี้ยง. ภรุ โปสน, โณย, อี อาคโม.^{๒๕}

^{๒๒} พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี) ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต, **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด
ศัพท์วิเคราะห์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเชียง, ๒๕๕๘), หน้า ๖๕๒-๖๕๓.

^{๒๓} ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท
นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๘๖๘.

^{๒๔} พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี) ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต, **พจนานุกรม ไทย-บาลี**, พิมพ์ครั้งที่ ๑,
(กรุงเทพมหานคร: บจก.ปัญญามิตร การพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๔๙๗.

^{๒๕} พันตรี ป. หลวงสมบุญ. **พจนานุกรม มคธ-ไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เรื่องปัญญา,
๒๕๔๐), หน้า ๕๔๐-๕๔๑.

ภาวะ สิ่งที่ต้องนำพา, ฐานะหนัก, การงานที่หนัก, หน้าที่ที่ต้องรับเอา, เรื่องที่ต้องรับผิดชอบ, เรื่องหนักที่จะต้องเอาใจใส่หรือจัดทำ^{๒๖}

๒.๒ ประวัติและความเป็นมาของภการสูตร

ภการสูตรนี้ ว่าด้วยภการะ คือ อุปาทานชั้น ๕ เรื่องเกิดขึ้นที่ ณ กรุงสาวัตถี พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เราจักแสดงภการะ ผู้แบกภการะ การถือภการะ และการวางภการะ ภการะนั้น ได้แก่อุปาทานชั้น กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น ๕ คือ ๑. รูปอุปาทานชั้น อุปาทานชั้นคือรูป ๒. เวทูปาทานชั้น อุปาทานชั้นคือเวทนา ๓. สัญญูปาทานชั้น อุปาทานชั้น คือสัญญา ๔. สังขารูปาทานชั้น อุปาทานชั้น คือสังขาร ๕. วิญญาณูปาทานชั้น อุปาทานชั้น คือวิญญาณ นี้เรียกว่า ภการะ ผู้แบกภการะ นั้น ได้แก่ บุคคลผู้มีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้ นี้เรียกว่า ผู้แบกภการะ การถือภการะ คือ ตัดทอนทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพลิตเพลิน และความกำหนด มีปกติให้เพลิตเพลินในอารมณ์นั้นๆ ได้แก่ ๑. กามตัดทอน ความทะยานอยากในกาม ๒. ภวตัดทอน ความทะยานอยากในภพ ๓. วิภวตัดทอน ความทะยานอยากในวิภพ นี้เรียกว่า การถือภการะ การวางภการะ คือ ความดับตัดทอนไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละคืน ความพ้นความไม่อาลัยในตัดทอน นี้เรียกว่า การวางภการะ พระผู้มีพระภาคผู้สูงสุดศาสดาได้ตรัสเวทยากรณภาษิตนี้แล้ว จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า “ชั้น ๕ คือภการะ บุคคลคือผู้แบกภการะ การถือภการะเป็นทุกข์ในโลก การวางภการะเป็นสุขในโลก บุคคลวางภการะหนักได้แล้ว ไม่ถือภการะอื่นไว้ ถอนตัดทอนพร้อมทั้งราก ลีนความอยาก ดับสนิทแล้ว”^{๒๗}

๒.๓ หลักธรรมในภการสูตร

หลักธรรมในภการสูตรนี้ แบ่งเป็น ๓ ส่วน คือ ชั้น ๕ อุปาทานชั้น ๕ และตัดทอน ๓

๒.๓.๑ ชั้น ๕

คำว่า ชั้น เป็นภาษาไทยมาจากภาษาบาลีว่า “ขณฺฐ” แปลว่า หมวด, หมู่, พวก, ประชุม กอง, คณะ, ส่วน, ความดี, กาย, ร่างกาย, บ่า, ไหล่, ตอน, ชั้น คือ ส่วนต่างๆ ของร่างกายและจิตใจ ขสฺขาตฺ อวยวํ ธาเรตฺติ ขนฺโธ. ขปุพฺโพ, ธา ธาเรณ, อ. ขาหติ อวยเวติ วา ขนฺโธ. ขาทุ ภกฺขณ, อ. ขาติ ชราพฺยาธิมรณาทีหิ อเนเกหิ ทุกฺเขหิ ขาทียตฺติ วา ขนฺโธ. ขาติชรามรณาทีหิ สฺสารทุกฺเขหิ ขาทิตพฺโพติ วา ขนฺโธ. อถว. ^{๒๘}

“ขณฺฐ” แยกเป็น ๒ ศัพท์ คือ “ข” และ “ธ” ซึ่งคำว่า “ข” แปลว่า อินทรีย์ วางเปล่า สวรรค์ และยอด ส่วน “ธ” แปลว่า ทรงไว้ ดังนั้นเมื่อ “ข” และ “ธ” แตกต่างกัน คือ “ขณฺฐ” ในความหมาย ทรงไว้ซึ่งอินทรีย์ ทรงไว้ซึ่งความเป็นใหญ่ มีตาซึ่งเป็นใหญ่ในการมองเห็น เป็นต้น

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์.(ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพิมพ์ธรรม ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดีโฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๒๘๗.

^{๒๗} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔-๓๕.

^{๒๘} พันตรี ป. หลงสมบุญ, **พจนานุกรมมคธ-ไทย**, หน้า ๒๑๗.

ขันธ์ ในความหมาย ทรงไว้ซึ่งความว่างเปล่า คือสูญจากสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา สูญจากความเที่ยง ความสุข ความสวยงาม เป็นต้น

ขันธ์ ในความหมาย สภาวะธรรมที่ถูกความทุกข์เคี้ยวกิน เช่นชาติขรามรณาที่หิ ขาทิตพโพติ ขนโร ชันธ์ เป็นสภาวะธรรมที่ถูกความเกิด ความแก่ และความตายเคี้ยวกิน คือ เมื่อเกิดเป็นชีวิตขึ้นมาจะไปสู่ความแก่ จากความแก่ก็จะไปสู่ความตาย ชันธ์ถูกกัดกินจนช่วงเวลาที่จะอยู่ในโลกเหลือน้อยลงๆ ไปเรื่อยๆ^{๒๙}

ขันธ์ ในความหมาย สภาวะธรรมที่ถูกทุกข์ตัดทอนอยู่เสมอ เช่น เตแหว ทุกเขหิ ขณฺณติ อวทารียตีติ ขนโร

สรุป ชันธ์ คือ กอง พวก หมวด หมู่ ลำตัว หมวดหนึ่งๆ ของรูปธรรม และนามธรรมทั้งหมดที่แบ่งออกเป็น ๕ กอง คือ รูปขันธ์ กองรูป เวทนาขันธ์ กองเวทนา สัญญาขันธ์ กองสัญญา สังขารขันธ์กองสังขาร วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ

๑.รูปขันธ์

รูป ได้แก่ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสาร และพลังงานฝ่ายวัตถุพร้อมทั้งคุณสมบัติ และพฤติกรรมต่างๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น รูปธรรมทั้งหมดนี้แบ่งออกเป็นธาตุ ๔ คือ

- ๑). ปฐวีธาตุ คือ ธาตุดินเป็นสภาวะเย็น ร้อน อ่อน แข็ง
- ๒). อาโปธาตุ คือ ธาตุน้ำเป็นสภาวะที่ไหล เกาะกุม เอียบอบซึมซาบ
- ๓). เตโชธาตุ คือ ธาตุไฟเป็นสภาวะให้ความร้อนหรืออุณหภูมิ เย็น ร้อน
- ๔). วาโยธาตุ คือ ธาตุลม เป็นสภาวะที่เคลื่อนไหว หย่อน ดิ่ง

ส่วน รูปที่สืบเนื่องมาจากธาตุ ๔ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รสสัมผัส เป็นต้น หรือแบ่งเป็นประสาท ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นอารมณ์ ๔ คือ รูป เสียง กลิ่นรส ความเป็นหญิง เป็นชาย ที่ตั้งของจิต การแสดงให้รู้ความหมายด้วยกาย ด้วยวาจา ชีวิตินทรีย์ช่องว่าง ความเบา ของรูป ความอ่อนของรูป ภาวะที่ควรแก่การงานของรูป ความเจริญหรือขยายตัวของรูป การสืบทอดของรูป ความเสื่อมตัว ความสลายตัว และอาหาร

รูป บาลี แปลว่า เปิดเผย หรือ รูป ธาตุ แปลว่า แตกสลาย ผันแปร ประกอบด้วย อ ปัจจัย เป็น อ การันต์ นปุงสกลิงค์ ภาษาไทยนำมาใช้ในคำว่า รูป^{๓๐}

รูป ความหมายว่า ภา หมายถึง รูปภพ เช่น รูปปตติยา มคคัม ภาเวติ เจริญมรรคเพื่อเข้าสู่รูปภพ^{๓๑}

รูป ความหมายว่า นิमितตะ หมายถึง เครื่องหมาย เช่น อชฺฌตฺตํ อรูปสณฺณ พหิทฺธา รูปานิ ปสฺสตี ผู้มีรูปสัญญาภายในเห็นรูปทั้งหลายภายนอก^{๓๒}

^{๒๙} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, หน้า ๗๗๓.

^{๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๖/๓๓๘.

^{๓๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๖๐/๕๗.

^{๓๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๘/๒๙๔.

รูป ความหมาย วัณณะ หมายถึง สี เช่น จกขุณฺจ ปฏิจจ รูปเป จ อุปปชชติ วิญญานํ วิญญานเกิดขึ้นเพราะอาศัยจักขุ และรูปารมณฺ์^{๓๓}

รูป ความหมาย ปัจจยะ หมายถึง เหตุปัจจัย เช่น สรฐปา ภิกขเว อุปปชชนติ ปาปกกา อุกุสลา ธมฺมา โน อรุปา ธรรมที่เป็นบาปอกุศล มีรูปจึงเกิดขึ้นไม่มีรูปไม่เกิดขึ้น^{๓๔}

รูป ความหมายว่า ชั้นระ หมายถึง รูปชั้นรฺ์ เช่น ยงฺกิลฺลิจิ รูปํ อตีตานาคตปจฺจบุปนํ รูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน^{๓๕}

รูปชั้นรฺ์ ธรรมชาติที่เป็นส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกาย และพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกายมีความแตกสลายไปด้วยปัจจัยภายนอก เช่น อุณหภูมิ ไม่เหมาะให้รูปดำรงอยู่ ปัจจัยภายใน เช่น ธาตุขาดความสมดุลกัน ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม^{๓๖}

รูปชั้นรฺ์ เป็นอุบายในการฝึกปัญญา เพื่อทำลายตัวสมมติบัญญัติ ที่จิตเข้าไปยึดมั่นว่าเป็นอัตตา พุทธองค์ทรงแสดงว่าร่างกายเป็นเพียงบัญญัติเพื่อให้ปัญญาเข้าไปรู้แล้วปล่อยวางรูปชั้นรฺ์ ในส่วนอดีต ปัจจุบันและอนาคต เพื่อตัดรอนสังขารชั้นรฺ์ที่จะนำสู่การปรุงแต่งจิตให้หลงว่าร่างกายนี้เป็นตัวตน แต่กลับให้รู้ว่าเป็นเพียงธาตุที่จิตครองร่างอยู่เท่านั้น รูปอัตตานี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟมารวมกันเรียกว่า รูปอัตตา ส่วนนามชั้นรฺ์ที่หยาบที่มีธาตุสี่เป็นส่วนประกอบ พุทธปรัชญาเสนอว่า ในรูปอัตตาจะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องเนื่องจากจิตสังขารเป็นตัวกำหนด คือเมื่อจิตสังขารสร้างรูปให้เกิดขึ้นได้แล้ว จิตสังขารก็มาหลงในธาตุสี่นี้เอง เป็นอันว่าจิตสังขารหลงสองชั้นตอน คือ หลงรูปและนามนี้เอง การทำลายอัตตาสู่นัตตาได้นั้น จึงมีขั้นตอนสลับซับซ้อนกันมากทีเดียว ถ้าไม่มีสติปัญญาที่ฉลาดรอบรู้ก็ยากที่จะทำลายรูปอัตตาลงสู่นัตตาได้ เพราะรูปกับนามมีความเกี่ยวโยงถึงกันทั้งหมด เหมือนกับว่าเป็นสายโซ่เส้นเดียวกัน

สรฐ รูปชั้นรฺ์ คือ กองหรือส่วนของรูปร่างหน้าตา ร่างกาย หรือตัวตน ส่วนกองรูปหรือรูปชั้นรฺ์แท้ๆ เมื่อยังไม่อิงหรือไม่เป็นเหตุปัจจัยประจุมร่วมกับชั้นรฺ์อื่นๆ ทั้ง ๔ ชั้นรฺ์ก็จะมีสภาพเป็นเพียงกลุ่มก้อนของธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ซึ่งเป็นเพียงสรีระยนต์ ที่นอนเป็นท่อนเป็นก้อนเฉยอยู่นั่นเอง आयตนะภายในทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจหรือทวาร ๖ คือประตูหรือช่องทางที่ใช้ติดต่อกับโลกภายนอกทั้ง ๖ คือ ต้องแฝงอาศัยอยู่หรือเป็นส่วนหนึ่งของกองรูปชั้นรฺ์นั่นเอง

๒. เวทนาชั้นรฺ์

คือ ความรู้สึก ถ้ารู้สึกพอใจเป็นสุข อยากให้อยู่ต่อไปเรียกว่า สุขเวทนาถ้ารู้สึกไม่พอใจไม่เป็นสุข อยากให้ดับไปพ้นไปเรียกว่า ทุกขเวทนา ความรู้สึกเป็นกลางเรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา เวทนาเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจเป็นลักษณะการเสพอารมณฺ์ที่ รั้รับรู้เป็นกิจกรรมของจิตไม่มีการกระทำต่ออารมณฺ์ จิตเวทนาดังนี้

^{๓๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๐/๔๓๑.

^{๓๔} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘๓/๑๐๖.

^{๓๕} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๒/๒๙.

^{๓๖} สนิท ศรีสำแดง, **ปรัชญาเถรวาท**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕๔-๑๕๙.

๑. เวทนา ๒ คือ เวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ
๒. เวทนา ๓ คือ
 - ๑) สุขเวทนา ได้แก่ กิริยาที่สำราญกาย สำราญใจ
 - ๒) ทุกขเวทนา ได้แก่ กิริยาที่ไม่สำราญกาย สำราญใจ
 - ๓) อทุกขมสุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์
๓. เวทนา ๕ จำแนกตามเวทนาที่เป็นไปในทางกายทวารกับมโนทวารมี ดังนี้
 - ๑) สุขเวทนา ได้แก่ กิริยาอันสบายทางกาย
 - ๒) ทุกขเวทนา ได้แก่ กิริยาอันไม่สบายกาย
 - ๓) โสมนัสเวทนา ได้แก่ กิริยาอันสบายใจ
 - ๔) โทมนัสเวทนา ได้แก่ กิริยาอันไม่สบายใจ
 - ๕) อุเบกขาเวทนา ได้แก่ กิริยาที่ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ
๔. เวทนา ๖ แบ่งตามทางที่เกิดคือ
 - ๑) จักขุสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่ เวทนาที่เกิดกระทบทางตา
 - ๒) โสตรสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่ เวทนาที่เกิดกระทบทางหู
 - ๓) ฆานสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่ เวทนาที่เกิดกระทบทางจมูก
 - ๔) ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่ เวทนาที่เกิดกระทบทางลิ้น
 - ๕) กายสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่ เวทนาที่เกิดกระทบทางกาย
 - ๖) มโนสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่ เวทนาที่เกิดกระทบทางใจ

เวทนาที่กล่าวมาเป็นภาพรวมของการแบ่งเวทนาออกเป็นแผนกๆ ตามลักษณะของเวทนานั้นๆ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องอยู่ในชั้นข้อหนึ่ง เวทนาชั้นนี้ คือ การเสวยอารมณ์ หรือความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้เป็นความรู้สึกสุข สบาย ถูกใจ ชื่นใจ ไม่สุขไม่ทุกข์ ซึ่งเกิดจากผัสสะ ๖ คือสัมผัสทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายและทางใจ เมื่อจิตรับรู้อารมณ์ หรือวัตถุทั้งสองสิ่งนี้กระทบกัน (ผัสสะ) ทาง ๕ ทวารใดทวารหนึ่ง เป็นรูปที่น่าพอใจปรากฏ สุขเวทนาหรือโสมนัสเวทนา เมื่อจิตรับรู้อารมณ์หรือวัตถุทั้งสองสิ่งนี้กระทบกัน (ผัสสะ) ทาง ๕ ทวารใดทวารหนึ่ง เป็นรูปที่ไม่น่าพอใจปรากฏทุกขเวทนาหรือโทมนัส เวทนา เมื่อจิตรับรู้อารมณ์ หรือวัตถุทั้งสองสิ่งนี้กระทบกัน (ผัสสะ) ทาง ๕ ทวารใดทวารหนึ่ง ทำให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจปรากฏอุเบกขาเวทนา ส่วนเวทนาที่เกิดขึ้นได้ เพราะใจที่รับรู้ การกระทบกับอารมณ์ ๖ มี รูป เสียง กลิ่น รสสัมผัสต้องกายและธรรมารมณ์ (อดีต อนาคต) อารมณ์นี้ตรงกับศัพท์ทางจิตวิทยาว่าสิ่งเร้า จึงกล่าวได้ว่า เวทนาเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจนั้นขึ้นอยู่กับเวทนา อารมณ์ คือ สิ่งที่ทำให้เกิดความน่าพอใจและไม่พอใจหรือกลางๆ เวทนาเป็นลักษณะประการหนึ่งของจิต^{๓๗}

เวทนาเป็นลักษณะประการหนึ่งของวิญญาณเมื่อรู้การกระทบจึงทำให้เกิดความพอใจไม่พอใจ เวทนาสามารถจำแนกตามนัยของการรับอารมณ์มี ๒ ประการ ได้แก่ กายิกเวทนา คือเวทนาทางกาย เจตสิกเวทนา คือเวทนาทางใจ เวทนายังสามารถจำแนกตามสภาวะธรรมได้ ๓ ประการได้แก่ สุขเวทนา คือความรู้สึกสุขสบายทั้งทางกายและทางใจ ทุกขเวทนา คือความรู้สึกทุกข์ไม่สบายทั้งทาง

^{๓๗} สนิท ศรีสำแดง, **ปรัชญาเถรวาท**, หน้า ๑๓๒.

กายและทางใจ อทุกขมสุขเวทนา คือ ความรู้สึกเฉยๆ เวทนาชั้น คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ เกิดขึ้นจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ เป็นส่วนที่เป็นนามหรือเจตสิก สัญญาชั้น คือความจำได้หมายรู้ ๖ อย่าง จำรูป เสียง กลิ่น รส ที่มากระทบกายประสาทเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ทั้งยังเป็นบ่อเกิดของความรู้อื่นพื้นฐานเป็นส่วนของเจตสิก^{๓๘}

สรุป เวทนาชั้น คือ การเสวยอารมณ์ ความรู้สึก ความรู้สึกที่เกิดจากการรับรู้ในรสของอารมณ์ คือความรู้สึกรับรู้ที่ย่อมเกิดขึ้นจากสิ่งที่จิตกำหนดหมาย หรือยึด หรือกระทบนั้นๆ จึงหมายถึงกองหรือหมวดหมู่ของชีวิตที่ทำหน้าที่เสพเสวยในรสชาติของสิ่งต่างๆ ที่เป็นอารมณ์ กล่าวคือ ความรู้สึกที่ย่อมต้องเกิดขึ้น จากการเสพเสวยหรือรับรู้ในสิ่งต่างๆ ที่กระทบสัมผัส แบ่งออกเป็น ๓ อันมี สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา

๓ สัญญาชั้น

สัญญา ทำหน้าที่กำหนดรู้ จิตจำอาการและลักษณะต่างๆ ของอารมณ์ สิ่งที่กำหนดรู้เช่น สีสัมผัสสัณฐาน ชื่อ เป็นต้น เพราะคำว่า สัญญา หมายถึง ความจำได้หมายรู้ คือ จำรูป เสียงกลิ่น รส โผฏฐัพพะ และอารมณ์ที่เกิดกับใจ เรียกว่า สัญญา^{๓๙}

สัญญา มาจากภาษาบาลีที่ประกอบด้วย ส ญา อ ปัจจัย อา การันต์ สำเร็จรูปเป็น สยญา ภาษาไทยใช้คำว่า สัญญา โดยคำว่า ส แปลว่าพร้อม ต่อเนื่อง ติดต่อประชุม และคำว่า ญา แปลว่ารู้

สยญา ในความหมาย สัญชานนะ หมายถึง การหมายรู้ เช่น สยชานาติ สยชานาตีติ โข อวาโส ตสฺมา สยญาติ วุจฺจติ ท่านผู้มีอายุ สภาวะกำหนดหมาย สภาวะกำหนดหมาย เหตุนั้นจึงเรียกว่า สัญญา^{๔๐}

สัญญา หมายถึง การหมายรู้นี้ ความจำได้หมายรู้ คือ หมายรู้ไว้ซึ่ง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และอารมณ์ที่เกิดกับใจว่า เขียว ขาว ดำ แดง ดั่ง เบา เสียงคน เสียงแมว เสียงระฆังกลิ่นทุเรียน รสมะพร้าว เป็นต้น และจำได้ คือ รู้จักอารมณ์นั้นว่าเป็นอย่างนั้นๆ ในเมื่อไปพบเข้าอีก มี ๖ อย่างตามอารมณ์ที่หมายรู้นั้นเช่น รูปสัญญา หมายรู้อารมณ์ สัททสัญญา หมายรู้เสียง หรือสิ่งที่มากระทบนั้นๆ ได้ลักษณะสำคัญของความกำหนดหมายนี้ คือการทำงานกับอารมณ์ที่ปรากฏตัวอยู่แล้ว ความกำหนดหมายนี้ทำหน้าที่จัดเก็บข้อมูลในระบบความจำซึ่งเป็นประโยชน์และมีโทษเช่นกัน

จะเห็นได้ว่า สัญญา ได้แก่ความทรงจำ กล่าวคือจิตนั้นมีหน้าที่อีกอย่างหนึ่งคือ จำหมายถึงจำสิ่งที่ได้เห็น จำเสียงที่ได้ยิน จำกลิ่นที่ได้สูดดม จำรสที่เคยลิ้ม จำสัมผัสที่เคยแตะต้องและจำสิ่งที่ใจเคยคิด และสัญญา จำเสียงที่ได้ยิน จำกลิ่นที่ได้สูดดม จำรสที่เคยลิ้ม จำสัมผัสที่เคยแตะต้องและจำสิ่งที่ใจเคยคิด และสัญญาก็แบ่งเป็น ๖ ตามทางรับรู้ คือ

ก. สัญญา ๖

๑) รูปสัญญา ได้แก่ กิริยาอันกำหนดจำรูปได้

^{๓๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๔/๒๗๔.

^{๓๙} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **นวโกวาท**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๔๖.

^{๔๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๐/๔๙๐.

- ๒) สัททสัญญา ได้แก่ การกำหนดจำเสียงได้
- ๓) คันธสัญญา ได้แก่ การกำหนดจำกลิ่นได้
- ๔) รสสัญญา ได้แก่ การกำหนดจากรสได้
- ๕) โณภูมัพพะสัญญา ได้แก่ การกำหนดจำโณภูมัพพะพารมณได้
- ๖) ธัมมสัญญา คือ ความจำเรื่องราวต่างๆ หรือ มโนภาพได้^{๔๑}

สามารถกำหนดรู้ได้ว่าสิ่งที่เป็นอารมณ์ที่ใจนึกถึงนั้น มีลักษณะอย่างไร งาม น่าเกลียด ไม่เที่ยง เป็นความดี หรือความชั่วและสัญญา ๑๐ คือกำหนดหมายความ “แนวความคิดความเข้าใจ สำหรับใช้กำหนดพิจารณาเจริญกรรมฐาน คือ อนิจจสัญญา กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร อนัตตสัญญา กำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง อสุภสัญญา กำหนดหมายความไม่งามแห่งร่างกาย อาทีนวสัญญากำหนดหมายโทษทุกข์ของกายอันมีความเจ็บไข้ต่างๆ ปหานสัญญา กำหนดหมายความ เพื่อละอกุศลวิตก และบาปกรรมทั้งหลาย วิราคะสัญญา กำหนดหมายวิราคะว่าเป็นธรรมละเอียดประณีต นิโรธสัญญา กำหนดหมายนิโรธว่าเป็นธรรมละเอียดประณีต สัพพะโลเก อนภิตตสยญา กำหนดหมายความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง สัพพะสงขาระสุ อนิฏฐสยญา กำหนดหมายไม่น่าปรารถนาในสังขารทั้งปวง อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก^{๔๒}

ข สัญญา ๑๐

- ๑) อนิจจสัญญา ความหมาย ไม่เที่ยงแห่งสังขาร
- ๒) อนัตตสัญญา ความหมาย เป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง
- ๓) อสุภสัญญา ความหมาย ไม่งามแห่งกาย
- ๔) อาทีนวสัญญา ความหมาย โทษแห่งกาย
- ๕) ปหานสัญญา ความหมาย เพื่อละอกุศลวิตก และบาปกรรม
- ๖) วิราคะสัญญา ความหมาย วิราคะ คือ อริยมรรคว่าเป็นธรรมอันสงบ ประณีต
- ๗) นิโรธสัญญา ความหมาย นิโรธ คือ อริยผล ว่าเป็นธรรมอันสงบ ประณีต
- ๘) สัพพะโลเก อนภิตตสยญา ความหมาย ไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง
- ๙) สัพพะสงขาระสุ อนิฏฐาสัญญา ความหมาย ไม่น่าปรารถนาในสังขารทั้งปวง
- ๑๐) อานาปานัสสติ สติ ความหมาย ลมหายใจ

เวทนานั้นเมื่อว่าตามสภาพก็มีอย่างเดียว โดยลักษณะคือเสวยอารมณ์ เมื่อว่าโดยชาติมี ๓ คือ กุศล อกุศล และอัปยากฤต

กุศล แปลว่า สภาวะที่เกี่ยวตัดสลัดทิ้งสิ่งเลวร้ายอันน่ารังเกียจ โดยทั่วไปหมายถึงการกระทำที่ฉลาดด้วยปัญญาหรือเกิดจากปัญญา เกื้อกูล เอื้อต่อสุขภาพไม่เสียหายไร้โทษ ดึงงาม เป็นบุญ มีผลเป็นสุข นิยมใช้กับคำว่าบุญเป็นบุญกุศล และคู่กับคำว่ากรรมเป็นกุศลกรรม ซึ่งมีความหมายว่า บุญ ความดี กรรมดี

^{๔๑} สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สารานุกรมพระพุทธศาสนา**, หน้า ๔๖๗-๔๖๘.

^{๔๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๗๓/๓๔๐.

ฉะนั้น กุศล คือ การกระทำที่เกี่ยวข้องกับการยกระดับจิตใจให้ดีขึ้นปรับปรุงจิตใจให้ดีขึ้นมากกว่าทำความดี และการกระทำใดๆ หากทำแล้วมีผลต่อสภาวะจิตใจของตนเปลี่ยนไปในทางที่สูงขึ้น หากการกระทำดีนั้นๆ ไม่ได้มีผลเปลี่ยนแปลงจิตใจตนเองเลย ไม่เรียกว่ากุศล แต่เรียกว่า กรรมดี โดยทั่วไปมักจะใช้คู่กันกับคำว่า บุญกุศล แต่คำว่า บุญกับกุศล

อกุศล หมายถึง ไม่ฉลาด สภาวะที่เป็นปฏิกิริยาหรือตรงข้ามกับกุศล บาบ ชั่ว การกระทำที่ไม่ดี คือ อกุศลกรรม การกระทำที่ไม่ดี

อัพยาภฤต คือ เป็นสภาวะกลางๆ ไม่จัดเป็นกุศลหรืออกุศล ไม่ดี ไม่ชั่ว ได้แก่วิบาก กิริยา รูป และนิพพาน^{๔๓}

สรุป สัญญาชั้นที่ ๓ คือ ความจำได้หมายรู้ในสิ่งต่างๆ คือ ส่วนที่ทำหน้าที่ในการจำนั่นเอง เป็นอาการของจิตทำหน้าที่หาข้อมูลที่ได้มาจากสมมตินั้นเองส่งต่อไปสู่จิต สัญญานี้เป็นทั้งคุณและโทษ คือขึ้นอยู่กับจิตที่ฉลาดหรือโง่ ฉะนั้น สัญญาจึงเป็นตัวเชื่อมโยงไปถึงสังขาร และวิญญาน ถ้าสติปัญญาไม่ดีไม่เหตุผลไปจดจำในสิ่งที่เป็นโทษก็จะก่อให้เกิดโลภะ โทสะ และโลภะ กระทำการใดๆ ก็จะนำไปในทางที่ตกต่ำ เกิดความเสื่อม ทำให้จิตเกิดความเศร้าหมอง เมื่อจิตเศร้าหมองย่อมกระทำการกรรมที่เป็นอกุศล ย่อมส่งผลให้เวียนว่ายตายเกิดในในภพภูมิต่างๆ ไม่สิ้นสุด

๔. สังขารชั้นที่ ๓

สังขาร คือ สิ่งปรุงแต่ง สิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น หมายถึง สิ่งที่เกิดแต่เหตุ มาเป็นปัจจัยปรุงแต่งกันขึ้นมา กล่าวคือ ธรรมหรือสิ่งที่เกิดขึ้น จากเหตุต่างๆ หรือสิ่งต่างๆ มาเป็นปัจจัยแก่กันและกันหรือปรุงแต่งกัน จึงยังผลให้เกิดสังขารขึ้น ดังนั้น จึงครอบคลุมทั้งฝ่ายรูปธรรมและนามธรรมอย่างครบถ้วน ดังนั้น จึงมีความหมายที่กว้างขวางครอบคลุมแทบถ้วนทุกสรรพสิ่ง ภาษาไทยหรือภาษาทางโลกที่สื่อสารกันนั้น สังขารยังไปหมายถึงร่างกายตัวตนอีกด้วย จึงช่วยก่อให้เกิดความสับสนในการพิจารณาโดยไม่รู้ตัวส่วนในภาษาธรรมนั้น สังขารก็หมายถึง สิ่งปรุงแต่ง จึงมีความหมายที่กว้างขวางจริงๆ สังขารยังแบ่งออกได้เป็น รูปธรรม และนามธรรม

รูปธรรม หมายถึง สิ่งสัมผัสหรือรับรู้ได้ด้วยอายตนะทั้ง ๕ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย จึงหมายถึงสิ่งที่เป็นวัตถุธาตุทั้งหลายทั้งปวง ต่างก็ล้วนเป็นสังขารเกิดจากการปรุงแต่งทั้งสิ้น ตั้งแต่สิ่งที่ใหญ่โตเช่นจักรวาล โลก ครอบคลุมลงไปถึงแม้แต่สิ่งที่เล็กละเอียดเช่น อะตอม มนุษย์ สัตว์สิ่งของ

นามธรรม หมายถึง สิ่งสัมผัสหรือรับรู้ได้ด้วยใจ ไม่มีตัวตนแก่นแกนแท้จริงเป็นการสัมผัสรู้ได้ด้วยจิตหรือใจนั่นเองเช่นชั้นที่ ๕ ความคิดจิต สมาธิ ฌาน องค์ฌานต่างๆ ล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น เพียงแต่ไม่มีรูปร่างตัวตนให้รู้ได้เพียงแต่สัมผัสได้ด้วยใจ บางครั้งเกิดการสับสนขึ้นเนื่องจากความหมายที่ครอบคลุมอย่างกว้างขวางแทบทุกสรรพสิ่งและเป็นที่ตั้งของสังขาร

สังขาร ความหมาย ปุณณาสังขาร อปุณณาสังขาร อาเนญยาสังขาร คือ เจตนาที่กระทำการกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามสภาพที่เป็นกุศล ได้แก่ ปุณณาสังขารกับอาเนญยาสังขาร หรืออกุศลได้แก่ อปุณณาสังขาร^{๔๔}

^{๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๒๓-๔๒๔.

^{๔๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๘.

สังขาร ความหมาย สังขตะ หมายถึง ปัจจัยภิกษังขตธรรม คือ ธรรมที่มีปัจจัยสร้าง มีความหมายครอบคลุมชั้น ๕ หรือในความหมาย สังขตะ มีความหมายกว้างขวาง ครอบคลุมชั้น ทั้ง ๕ สังขาร จึงมีความหมายครอบคลุม คำว่า สังขารชั้น^{๔๕}

สังขารชั้น ๒ แปลว่ากองแห่งสังขาร สังขารซึ่งเป็นชั้นหนึ่งในชั้น ๕ นี้มีสภาพเป็น ๒ อย่างคือเมื่อกล่าวโดยแห่งการปรุงแต่งจากเหตุปัจจัย มันก็เป็นสังขารในไตรลักษณ์แต่ถ้าหมายความถึงส่วนที่เป็นความปรุงแต่งจิตให้ดีขึ้นหรือเป็นกลางๆ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นคุณสมบัติต่างๆ ของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำที่ปรุงแต่งจิตให้เป็นกุศลหรืออกุศล

สังขาร ที่ปรากฏในไตรลักษณ์มีนัยที่แตกต่างจากสังขารในชั้น ๕ คือ สังขารในไตรลักษณ์ นั้น หมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นตามอำนาจของสิ่งปรุงแต่งหรือเหตุปัจจัย ซึ่งมีความหมายตรงกับสังขตธรรม คือ อุปาทินกสังขาร ได้แก่สังขารที่มีชีวิต และมีวิญญาณครอง เช่น มนุษย์ สัตว์เดียรัจฉานชนิดต่างๆ รวมทั้งเทวดา เปรต สัตว์นรก ส่วนสังขารในชั้น ๕ คือ รูปเวทนา สัญญาสังขาร และวิญญาณ ก็รวมอยู่ในสังขารของไตรลักษณ์ แต่สังขารชั้นนั้น หมายถึง องค์ประกอบของจิต เรียกว่า เจตสิก ซึ่งทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้คิดดี คิดไม่ดีหรือคิดเป็นกลางๆ คือ ไม่ดีไม่ชั่วเรียกว่าภิกษังขาร^{๔๖} สภาพที่ปรุงแต่ง ธรรมมีเจตนาเป็นประธานอันปรุงแต่งผลแห่งการกระทำเจตนาที่เป็นตัวการในการทำความตามทรรศนะพุทธศาสนามี ๓ อย่าง

๑) ปุณฺณภิกษังขาร คือ อกิสังขารที่เป็นบุญ คือ สภาพที่ปรุงแต่งจิตดี หรือเป็นกุศลหรือคิดดี ได้แก่เจตนาที่เป็นกามาวจร และรูปาวจร

๒) อปุณฺณภิกษังขาร คือ อกิสังขารที่เป็นปฏิปักษ์ต่อบุญ คือ บาปหรือสภาพที่ปรุงแต่งจิตชั่ว หรือเป็นอกุศลหรือคิดชั่ว ซึ่งได้แก่อกุศลเจตนาทั้งปวง

๓) อเนญฺชาภิกษังขาร คือ อกิสังขารที่เป็น อเนญชา ซึ่งเป็นสภาพที่ปรุงแต่งจิตไม่ดีไม่ชั่ว หรือเป็นอัพยาภตหรือกล่าวอีกอย่างว่าจิตคิดเป็นกลางๆ ได้แก่กุศลเจตนาที่เป็นอรุปาวจร ๔ หมายถึงเอาภาวะจิตที่มั่นคงแน่วแน่ด้วยสมาธิแห่งจตุตถฌาน อีกนัยหนึ่ง สังขาร ๓ ซึ่งเป็นสภาพที่ปรุงแต่ง คือ กายสังขาร สภาพที่ปรุงแต่งกายได้แก่อัสสาสะ และปัสสาสะ คือ ลมหายใจเข้าออก วจิสสังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งวาจา ได้แก่ วิตก และวิจารณ์ จิตตสังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งใจได้แก่สัญญาและเวทนา^{๔๗} ประเภทต่างๆ ของสังขารมีหลายนัยด้วยกัน คือ

สังขาร ๓ นัย ที่ ๑

๑) กายสังขาร สภาพปรุงแต่งกาย คือ ลมอัสสาสะปัสสาสะ

๒) วจิสสังขาร สภาพปรุงแต่งวาจา คือ วิตก และวิจารณ์

๓) มโนสังขาร สภาพปรุงแต่งจิต คือ เวทนา^{๔๘}

สังขาร ๓ นัย ที่ ๒

๑) ปุณฺณภิกษังขาร ความดีที่ปรุงแต่งจิตได้แก่กุศล ๑๓ คือ มหากุศล ๘ รูปาวจรกุศล ๕

^{๔๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๖/๓๐.

^{๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๑๐.

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๙๖.

^{๔๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๗/๘๑.

๒) อภิปัญญาภิสังขาร ความชั่วที่ปรุงแต่งจิต คือ อกุศล ๑๒ ได้แก่ โลภมูล ๘ โทสมูล ๒ และโมหมูล ๒

๓) อเนชชาภิสังขาร ภาวะที่มั่นคงปรุงแต่งจิต ได้แก่ อรูปาวจรกุศล ^{๔๙}

สังขาร ๓ นัยที่ ๓

๑) กุศลสังขาร สังขารที่สัมปยุตด้วยกุศลวิญญาณ

๒) อกุศลสังขาร สังขารที่สัมปยุตด้วยอกุศลวิญญาณ

๓) อัพยาทสังขาร สังขารที่สัมปยุตด้วยอัพยาทวิญญาณ

สังขาร ๓ นัยที่ ๔

๑) สังขตสังขาร สังขาร คือ สิ่งที่ปัจจัยของตนๆ ปรุงแต่งขึ้น ได้แก่ สิ่งทั้งปวง

๒) อภิสังขตสังขาร สังขาร คือ สิ่งที่กรรมแต่งขึ้น รูปธรรม-นามธรรม

๓) อภิสังขรณกสังขาร สังขาร คือ ตัวกรรม เจตนาที่เป็นกุศล และอกุศล

๔) ปโยคากิสังขาร สังขาร คือ ความเพียรพยายาม ความเพียรทางกาย และจิต

สรุป สังขารชั้นนี้ คือ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆ ของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือกลางๆ ปรับปรุงแปรเปลี่ยนความนึกคิดในจิตใจและการแสดงออกทางกายวาจาให้เป็นไปต่างๆ รวมความก็คือ เครื่องปรุงแต่งจิต ความคิด และกรรม ทั้งสามอย่างนี้จะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตในอภิธรรม เรียกว่า เจตสิก

๕ วิญญาณชั้น

วิญญาณ คือ จิตที่เป็นนามทำหน้าที่หรือทำงานเสริมกัน เมื่อได้รับผลงานอย่างไรก็ส่งให้จิตได้รับรู้อยู่ตลอดเวลาในรูปชั้น วิชชาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้นทั้งหมดในรูปชั้นที่เป็นสื่อสำคัญเรียกว่า อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ทั้งนี้มีวิญญาณแฝงอยู่ทั้งหมดวิญญาณในกายมีหน้าที่สำหรับรับรู้ในอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจ อารมณ์ทั้งหมดนี้จะสัมพันธ์อยู่กับจิตทั้งนั้น วิญญาณในเวทนาชั้น คือ รู้ทุกข์เวทนา รู้สุขเวทนา รู้อุเบกขาเวทนา วิญญาณในสัญญาชั้นก็รู้ในความจำต่างๆ วิญญาณในสังขารชั้นก็รู้ในการคิดปรุงแต่ง วิญญาณนี้จะแฝงอยู่ในธาตุสี่ชั้นห้าอายตนะภายใน^{๕๐}

คำว่า วิญญาณ มาจากภาษาบาลี คำว่า วิ+ญา ประกอบด้วย ยุ ปัจจัย อ การันต์สำเร็จรูปเป็น วิญญาณ คำว่า วิ แปลว่า ต่างๆ มากมาย และ คำว่า ญา แปลว่า รู้ คำว่า วิญญาณ มีความหมายทั่วไปครอบคลุมเท่ากับคำว่า วิญญาณชั้น^{๕๑}

วิญญาณ หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ คือความรู้ที่เกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายใน และอายตนะภายนอกกระทบกัน เช่น รู้อารมณ์ในเวลาเมื่อรูปมากระทบตา เป็นต้น ได้แก่ การเห็น การได้ยิน เป็นต้น วิญญาณ ๖ คือ

๑) จักขุวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางตา

^{๔๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๐๐.

^{๕๐} พระเฉลียว กตปุณโย (สาริบุตร), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ชั้น ๕ ในพระพุทธศาสนา”, หน้า ๑๕๐.

^{๕๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๖/๓๕.

- ๒) โสตวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางหู
- ๓) ขานวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางจมูก
- ๔) ชิวหาวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางลิ้น
- ๕) กายวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางกาย
- ๖) มโนวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางใจ

อาจกล่าวได้ว่า วิญญานชั้นนี้ เป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์ต่างๆ อาทิ เช่น การเห็นรูป การได้ยินเสียง การได้กลิ่น การรู้รสเป็นต้น วิญญานตามนัยแห่งเบญจขันธ์นี้ย่อลงได้เป็น ๒ คือ รูปขันธ์และนามขันธ์ ส่วนเวทนา สัญญา สังขารและวิญญานเป็นฝ่ายนามขันธ์ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่นุ่มไปสู่อารมณ์ คือการรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ เป็นลักษณะธรรมชาติที่วิจิตรเป็นธรรมชาติที่สามารถรับอารมณ์ที่อยู่ไกลได้และธรรมชาตินี้เกิดขึ้นที่ละขณะไม่มีสรีระเป็นธรรมชาติที่สร้างชีวิต เป็นธรรมชาติที่สืบต่อชีวิตในปัจจุบันภพ ธรรมชาติที่สืบต่อชีวิตจากภพสู่ภพและธรรมชาติที่เป็นรากฐานแห่งสิ่งทั้งหลาย วิญญานที่ปรากฏในสติปัฏฐานสูตรซึ่งแสดงประเภทของจิตไว้ ๑๖ ลักษณะดังนี้

- ๑). สราคจิต คือ จิตมีราคะ
- ๒). วิตรากจิต คือ จิตปราศจากราคะ
- ๓). สโทสจิต คือ จิตมีโทสะ
- ๔). วิตโทสจิต คือ จิตปราศจากโทสะ
- ๕). สโมหจิต คือ จิตมีโมหะ
- ๖). วิตโมหจิต คือ จิตปราศจากโมหะ
- ๗). สังขิตตจิต คือ จิตหดหู่
- ๘). วิตขิตตจิต คือ จิตฟุ้งซ่าน
- ๙). มหัคคจิต คือ จิตเป็นใหญ่ด้วยสามารถข่มกิเลสได้
- ๑๐). อมหัคคจิต คือ จิตที่ไม่เป็นใหญ่คือไม่อาจข่มกิเลสได้
- ๑๑). สอตุตตรจิต คือ จิตที่ไม่มีธรรมที่ยิ่งกว่า
- ๑๒). อนตุตตรจิต คือ จิตที่ไม่มีธรรมที่ยิ่งกว่า
- ๑๓). สสมาहितจิต คือ จิตที่เป็นสมาธิ
- ๑๔). อสมาहितจิต คือ จิตที่ไม่เป็นสมาธิ
- ๑๕). วิมุตตจิต คือ จิตที่หลุดพ้น
- ๑๖). อวิมุตตจิต คือ จิตที่ยังไม่หลุดพ้น^{๕๒}

สรุป วิญญานชั้นนี้ เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์อันเกิดจากอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ สิ่งที่มากระทบรูปก็รู้ว่ามีรูป นั่น คือ วิญญาน ถ้ารู้ทางทางตา คือ จักขุวิญญาน ทางหูก็โสตวิญญาน ทางจมูกขานวิญญาน ทางลิ้นก็ชิวหาวิญญาน ทางกายก็กายวิญญาน ทางใจก็มโนวิญญาน ในชั้นนี้ ๕ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นเป็นเหตุแห่งการเกิดของสัตว์ในภูมิต่างๆ

^{๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๗๕-๒๗๖.

๒.๓.๒ ชั้น ๕ เป็นของหนัก

ในสังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค พระพุทธองค์ทรงตรัสพระสูตรหนึ่งเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมซึ่งชื่อว่า ภารสูตร แปลว่า พระสูตรที่ว่าด้วยของหนัก หมายความว่า คนที่ใช้ศีรษะหนุนของหนักไว้ ไม่ว่าจะ เป็นของใดก็ตาม เขาต้องได้รับความทุกข์ยากลำบากจากการแบกของหนัก อย่างไรก็ตามเขาไม่ได้แบกมันไว้ตลอดเวลา เพียงแบกไว้ชั่วขณะที่ทำงานเท่านั้นแต่สัตว์โลกต้องแบกชั้น ๕ ไว้ตลอดเวลาเพราะมี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งต้องดูแลตลอดเวลา

คนที่แบกของหนักนั้นอาจแบกไว้เป็นเวลานาน แต่คนที่เดินทางอยู่ในสังสารวัฏนี้จำเป็นต้องแบกของหนักตั้งแต่วเวลาที่เรายู่ในครุภุมารดา กล่าวคือ มารดาที่ต้องบริโภคอาหารหรือเคลื่อนไหวร่างกายให้เหมาะกับลูกน้อยที่อยู่ในครรภ์ เมื่อเรากลับมาแล้วยังดูแลตัวเองไม่ได้ บิดามารดาต้องดูแลด้วยการป้อนข้าว ป้อนน้ำ และเปลี่ยนผ้าอ้อมเป็นต้น ท่านดูแลตัวเราจนกระทั่งเติบโตใหญ่สามารถดูแลตัวเองได้ นับจากนั้นมารดาต้องดูแลชั้นเหล่านี้ด้วยตัวเอง นอกจากนั้น บางคนอาจต้องดูแลชั้นของตนอื่นอีก เช่น คนที่มีสามี หรือบุตรธิดา ก็ดูแลชั้นของบุคคลเหล่านั้นอีกด้วย^{๕๓}

บุุขชนแบกของหนัก คือ ชั้น ๕ โดยไม่รู้ตัว แต่พระอรหันต์ผู้กำจัดอวิชชาและตัณหาโดยเด็ดขาดย่อมเข้าใจว่าเป็นของหนักจะเห็นได้ว่า พอตื่นขึ้นเราต้องทำความสะอาดร่างกาย ต้องล้างหน้า แปรงฟัน ขับถ่าย อาบน้ำ บริโภคอาหาร ดังนี้ เป็นต้น

นอกจากนั้น เราต้องเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เสมอเพื่อให้หายเมื่อย เมื่อยนานก็ต้องเมื่อยต้องเปลี่ยนมานั่ง พอนั่งเมื่อยแล้วก็ลุกขึ้นเดิน พอเดินนานก็ต้องมานั่งและในที่สุดต้องนอนพักผ่อนทั้งนี้เพื่อดูแลรักษาร่างกายให้คงอยู่ต่อไปจนถึงเวลาสิ้นอายุขัย พระอรหันต์มักตำราว่าร่างกายของตนเหมือนคราบน้ำงูที่ใกล้จะลอกคราบมักรู้สึกอึดอัดต่อคราบเก่าของตน จึงต้องลอกหนังเก่าออกเพื่อให้เกิดหนังใหม่ ด้วยเหตุดังกล่าว พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ในภารสูตรนี้ว่า ภรา หเว ปญจกขนธา (ชั้น ๕ เป็นของหนักโดยแท้) ข้อความนี้สอดคล้อง กับคำกล่าวของพระสารีบุตรว่า

ทยหมาโน ตีหคคิหิ ภเวสุ สัสรี อหิ, ภริโต ภวภาเรน คิริ อุจจาริตอ ยถา. (เราผูกไฟ ๓ กอง เผาอยู่ ท่องเที่ยวไปในภพ แบกของหนัก คือ ภพเหมือนแบกภูเขาไว้)^{๕๔}

นอกจากนั้นชั้น ๕ เหล่านี้ ดำเนินไปในสังสารวัฏอันยาวนาน และสังสารวัฏเปรียบได้กับทางกันดาร โดยทั่วไปทางกันดารเป็นทางที่ขรุขระเดินลำบาก มีอันตรายมากมาย และมีสิ่งช่วยชีวิตน้อยมาก ผู้ที่เดินทางกันดารต้องพบอันตรายต่างๆ เช่นโจรผู้ร้าย สัตว์ดิรัจฉาน หรือมนุษย์มีภัย เป็นต้น ถ้าโชคดีก็เดินทางผ่านพ้นทางกันดารได้ ถ้าโชคไม่ดีต้องเผชิญกับอุปสรรคอันตรายนานาประการ แต่ผู้ที่เดินทางอยู่ในทางที่กันดารแห่งสังสารวัฏไม่อาจอยู่ดีมีสุข ไม่อาจอยู่รอดปลอดภัยพ้นไปจากทางกันดารได้ ทางกันดารดังกล่าว คือ

๑ ขรา ความแก่ หมายความว่า หลังจากที่เรารับชั้น ๕ แล้วเดินทางอยู่ในทางกันดารแห่งภพ เราต้องพบกับความแก่อยู่ตลอดเวลาไม่อาจหลีกเลี่ยงไปได้ ไม่ว่าจะว่างแก่หรือไม่ว่างแก่ ก็

^{๕๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **เหมวตสูตร**, รจนา, สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.),ตรวจชำระ พระมหาคัธสาราภิกวงศ์ ป.ธ.๙, ธรรมจาริยะ, อภิวิงสะ, พ.ศ.๒๕๖๐, หน้า ๒๕๓. (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสารสันไทย การพิมพ์, ๒๕๖๐), หน้า ๒๕๓.

^{๕๔} พุ.สุ.อ. (ไทย) ๑/๑๕๓/๒๒๖.

ต้องแก่ออยู่ทุกวัน นั่นก็คือเวลาของเราลดน้อยลงแล้ว เชื่อก็คือซราตังชาวโลกไปสู่ความแก่ออยู่ตลอดเวลา ซรานี้หาได้ง่ายสำหรับคนที่หนุ่มสาว ความตายได้ง่ายสำหรับคนมีชีวิตอยู่ เมื่อซราปรากฏชัดขึ้นหนังของเราก็จะเหี่ยวยุบ ฟันหัก ดวงตาฝ้าฟาง หูตึง ผมหงอก หลังโก่ง เป็นต้น ลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะของซราในขณะที่มันปรากฏชัดเจน

๒. พยาธิ ความเจ็บป่วย จะเห็นได้ว่า บางครั้งเราปวดหัว ตัวร้อน ปวดฟัน ต้องไปหาหมอรักษา แต่หลังจากนั้นไม่มีประกันได้ว่าเราจะไม่เจ็บป่วยอีก ความเจ็บป่วยนี้เป็นการแปรปรวนของธาตุในร่างกายซึ่งปรากฏในเวลาที่เราธาตุแปรปรวน

๓. มรณะ ความตาย ความตายนี้เป็นสิ่งที่เราทั้งหลายกลัวมากที่สุด เพราะมันทำให้เราต้องพลัดพรากจากญาติมิตร พี่น้อง และครอบครัวซึ่งเป็นที่รัก ทำให้เราต้องละทิ้งวัตถุสิ่งของทรัพย์สินสมบัติต่างๆ และสิ่งที่สำคัญคือ เราเกิดความ^{๕๕}วิตกกังวลว่าชาติหน้าจะต้องไปเกิดในภพภูมิที่ต่ำทรมานข้อนี้เป็นสิ่งที่ทุกคนห่วงกังวลมากกว่าอย่างอื่น

๒.๓.๓ ชั้น ๕ เป็นของทุกข์

ในทางกันดารแห่งภพมีอันร้ายคือ ความแก่และความเจ็บป่วย และความตายปรากฏอยู่ตลอดเวลา เราไม่แก่ก็ต้องแก่ ไม่อยากเจ็บป่วยก็ต้องเจ็บป่วย ไม่อยากตายก็ต้องตาย ไม่มีใครหนีเสียจากทางกันดารแห่งภพไปได้ ตราใดเรายังมีชั้น ๕ เหล่านี้อยู่ ทุกข์ดังกล่าวย่อมเกิดขึ้นอยู่เสมอ ดังพระพุทธดำรัสว่า

โย ภิกขเว รูปสส อุปปาโท จิตฺติ อภินิพพตฺติ ปาตุภาโว, ทุกขสเสโส อุปปาโท โรคาณํ จิตฺติชรามรณสส ปาตุภาโต

ภิกษุทั้งหลาย การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ บังเกิด ปรากฏของรูปนี้ เป็นการเกิดขึ้นแห่งทุกข์ การตั้งอยู่แห่งโรค การปรากฏของชรา มรณะ^{๕๖}

ทุกขณะที่เรามีรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณปา นับว่าเป็นช่วงประสบกับบออยู่ตลอดเวลา จะเห็นว่าเมื่อมีดวงตา เราใช้ดวงตาในการเห็น ขณะที่ดวงตามองเห็นสิ่งต่างๆ อาจพบกับสิ่งที่ไม่อยากเห็นบ้าง หรือในขณะที่ใช้หูฟังเสียง ก็อาจได้ยินเสียงที่ไม่ต้องการฟัง เป็นต้น

พระพุทธองค์ตรัสอุปาทานชั้น ๕ ว่าเป็นของหนักไว้ในพระสูตรนี้ว่า

กตโม จ ภิกฺขเว ภาโร .ปญฺจุปาทานกฺขนฺธาติสฺส วจฺนียํ. กตเม ปญฺจุ รูปุปาทานนฺกฺขนฺโธ เวทฺนุปาทานนฺกฺขนฺโธ สณฺณุปาทานนฺกฺขนฺโธ สงฺขารุปาทานนฺกฺขนฺโธ วิญฺญาณุปาทานนฺกฺขนฺโธ. อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว ภาโร^{๕๗}

อะไรเป็นของหนัก ควรตอบว่า คือ อุปาทานชั้น (กองรูปนามอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น) ๕ ประการ อุปาทานชั้น ๕ ประการมีอะไรบ้าง คือ

- ๑) รูปุปาทานชั้น อุปาทานชั้น คือ รูป
- ๒) เวทฺนุปาทานชั้น อุปาทานชั้น คือ เวทนา
- ๓) สณฺณุปาทานชั้น อุปาทานชั้น คือ สัญญา

^{๕๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), **เหมวตสูตร**, หน้า ๒๕๕-๒๕๖.

^{๕๖} อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๐๒/๒๔.

^{๕๗} ชุ.สุ.อ. (บาลี) ๑/๑๖๘/๒๓๘.

๔) สังขารุปาทานชั้น อูปาทานชั้น คือ สังขาร

๕) วิญญาณูปาทานชั้น อูปาทานชั้น คือ วิญญาณ อูปาทานชั้น ๕ นี้ เรียกว่าของหนัก

๒.๓.๔ อูปาทาน ๔

พระพุทธองค์ทรงจำแนกอูปาทานออกเป็น ๔ ประการดังนี้

๑) กามูปาทาน ความเพติดเพลินยินดีในกามคุณ หมายความว่า ความเพติดเพลินยินดีในตัวเองและบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นตัวเรา ของเรา รวมทั้งบุคคลอื่นที่เราพึงพอใจ ก็นับว่าเป็น กามูปาทาน ทั้งสิ้น ในขณะที่กามูปาทานเกิด เรามักยินดีพึงพอใจยึดติดผูกพันสิ่งเหล่านั้น ต้องการรับอารมณ์ต่างๆ ที่ชอบคือรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย และสัมผัสดีถูกใจ เราพึงพอใจในกามคุณ ๕ เหล่านี้ตลอดเวลา จะเห็นได้ว่า เมื่อเห็นรูปทางตา เราอยากเห็นรูปที่สวยงาม อยากยินเสียงที่ไพเราะ ไม่อยากเห็นรูปที่ไม่พอใจ ไม่อยากพบกับคนที่เราไม่ชอบเป็นต้น

๒) ทิฏฐูปาทาน ความเห็นผิด ความเห็นผิดนี้จำแนกไว้เป็นหลายประการ โดยเฉพาะความเห็นผิดที่เข้าใจผิดว่ากรรมและผลของกรรมไม่มี นรกสวรรค์ไม่มีชาตินี้ชาติหน้าไม่มี ถือว่าเป็นความเห็นผิดที่ใหญ่หลวงมีโทษมาก นอกจากนั้น บางคนอาจเข้าใจว่า การเห็นรูปสวยงามเป็นผล การได้ยินเสียงที่ไพเราะเป็นมงคลเป็นต้นเหล่านี้ ก็ถือว่าเป็นความเห็นผิดเช่นกัน

๓) สีสัพพัตตูปาทาน ความยึดมั่นในศีลพรตนอกจากอริยมรรคมีองค์ ๘ ว่า เป็นทางหลุดพ้น หมายความว่า วิธีปฏิบัติที่เรียกว่าอัสติกิลมถานุโยคนี้ คือ สีสัพพัตตูปาทานนั่นเองเป็นการยึดมั่นในศีลพรตนอกจากอริยมรรคมีองค์ ๘ ว่าเป็นทางหลุดพ้น นอกจากการ ทรมานตน แล้วยังมีวิธีปฏิบัติแปลกๆ จำนวนมาก เช่น การปฏิบัติแบบสุนัข เรียกว่า กุกุรวัตถ เป็นต้น บุคคลเหล่านั้นเข้าใจว่าการปฏิบัติเช่นนี้เป็นหนทางบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ความเข้าใจเช่นนี้จัดเป็นสีสัพพัตตูปาทาน

๔) อัตตวานูปาทาน ความยึดมั่นในตัวตน นั่นคือความเชื่อในศาสนาพราหมณ์มักยึดมั่นว่าคนทั่วไปมีวิญญาณหรืออตมมันสิ่งอยู่ในร่างกาย หรือแอบแฝงอยู่ในร่างกาย เมื่อสัตว์โลกเสียชีวิตแล้วอตมมันหรือวิญญาณนี้จะล่องลอยเคลื่อนย้ายจากร่างกายนี้ออกไปสู่ร่างกายอื่น โดยร่างกายเดิมพินาศไปได้ แต่อตมมันไม่พินาศขาดสูญ ความเห็นเช่นนี้ เรียกว่า อัตตวานูปาทาน

๒.๓.๕ ความยึดมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิ

ชั้น ๕ เหล่านี้ อารมณ์แห่งความยึดมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิ กล่าวคือ เรายึดรูปอันได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น และร่างกายของตน ว่า สิ่งเหล่านั้นดึงดูดน่าพอใจ เช่น เมื่อเรามองเห็นสีต่างๆ ทางตา เรามักพอใจตาที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน เมื่อได้ยินเสียงก็รู้สึกพอใจว่า โสตประสาทรู้เสียงได้ชัดเจน เป็นต้น

นอกจากนั้นไม่เพียงแต่ร่างกายของเรา แม้กระทั่งโลกภายนอกของบุคคลอื่นซึ่งเป็นวัตถุสิ่งของที่เรารอบครองอยู่ ไม่ว่าจะเป็นที่รักพึงสมบัติ บุตรธิดา สามี หรือภรรยา เรามักรู้สึกพอใจและยึดมั่นว่าเป็นของเรา บุรุษ สตรี นี้คือลักษณะที่คนทั่วไปยึดถือในรูปชั้น

เวทนาชั้น ก็เช่นเดียวกัน ในเวลาที่เรารู้สึกเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง หรือวางเฉยบ้าง ก็รู้สึกว่าเป็นตัวเรา เวลาดีใจรู้สึกว่าเป็นตัวเราที่ดีใจ เวลาเสียใจเป็นทุกข์ก็รู้สึกว่าเป็นตัวเรารู้สึกเสียใจเป็นทุกข์ ความรู้สึกเช่นนี้เป็นความยึดมั่นเวทนาชั้น คือความรู้สึกต่างๆ ไม่ว่าจะมีความสุขเป็นทุกข์ หรือวางเฉย เรามักรู้สึกว่าเป็นตัวเรา ของเราอยู่ตลอดเวลา

สัญญาชั้น ก็เหมือนกัน สัญญามีลักษณะจำได้หมายรู้เหมือนกล้องถ่ายรูปที่ถ่ายภาพเก็บไว้ ทำให้เราสามารถระลึกถึงหรือจำได้ในสิ่งที่เคยพบมาก่อน เวลาที่จำสิ่งเหล่านั้นได้ ไม่ว่าจะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น กระทบสัมผัส หรือนึกคิดเรื่องราวต่างๆ สัญญามักเกิดรวมกับจิตตลอดเวลา และเราก็รู้สึกรู้ว่าเป็นตัวเราที่จำได้หมายรู้อยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน

สังขารชั้น หมายถึง เจตสิก ๕๐ ดวงนอกจากเวทนาและสัญญา นั่นก็คือรวมไปถึงเจตนา โสกะ โทสะ โมหะ เป็นต้นขณะเกิดสังขารชั้นสัตว์โลกย่อมรู้สึกรู้ว่าเป็นตัวเราเสมอ เช่น เมื่อตั้งใจทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง มักรู้สึกรู้ว่าเป็นตัวเรา ที่ประกอบด้วยเจตนา เมื่อเกิดความชอบใจหรือความโลภก็เป็นตัวเราที่กำลังชอบอยู่ ขณะเกิดความโกรธก็เป็นตัวเราที่กำลังเกิดโทสะอยู่ ในทุกขณะดังกล่าวถือว่าสังขารชั้นเหล่านี้เป็นที่ตั้งของตัณหาและทิฐิ

วิญญาณ คือสภาวะรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ กล่าวคือในขณะที่เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส กระทบสัมผัส หรือนึกคิด ชาวโลกมักรู้ถึงสภาวะโดยมีความยึดติดผูกพันว่าเป็นตัวเราที่กำลังเห็น ได้ยิน รู้รส ลิ้มรส กระทบสัมผัส หรือนึกคิดเรื่องราวต่างๆ ในขณะนั้นเราประกอบด้วยตัณหาที่พึงพอใจ สิ่งเหล่านั้นและทิฐิที่เข้าใจผิดว่าเป็นตัวเรา

๒.๓.๖ รูปชั้นเป็นของหนัก

ในพระสูตรนี้พระพุทธองค์ตรัสว่าชั้น ๕ เป็นของหนักแต่คนทั่วไปมักไม่คิดว่ามันเป็นของหนัก แต่เมื่อเราซำขึ้นมาเดินไม่ไหวแล้ว ตาก็มองไม่เห็นชัดเจน หูก็ได้ยินไม่ชัดเจน เราถึงเข้าใจว่าชั้น ๕ เป็นของหนัก เป็นของไม่น่ายินดี แต่ในขณะที่เรายังอยู่ดีมีสุขอยู่นี้เราก็เข้าใจผิดว่าชั้น ๕ เป็นของที่น่าเพลิดเพลินยินดีไม่ใช่ของหนักแต่อย่างใด คนทั่วไปต้องดูแลรักษาร่างกายทุกวัน เช่น ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ หาดอาหารให้ร่างกาย เป็นต้น

๒.๓.๗ เวทนาชั้นเป็นของหนัก

เวทนาชั้นเป็นของหนักเช่นเดียวกัน กล่าวคือ ในบางขณะชาวโลกรู้สึกดีใจบ้าง เสียใจบ้าง แต่ความรู้สึกดีใจนั้นมิได้ปรากฏอยู่เสมอไม่มีใครพบเห็นอิฐฐารมณ์ตลอดเวลา สุขดังกล่าวไม่ใช่สุขถาวรที่แท้จริงมันเกิดขึ้นเพียงชั่วขณะมิได้คงอยู่ตลอดไป นอกจากนั้น แม้ว่าเราได้รับความสุขอย่างหนึ่งก็ต้องรักษาความสุขที่ตามันให้คงอยู่กับเราตลอดไป อีกทั้งต้องการได้รับความสุขอื่นยิ่งๆ ขึ้นไป นี่คือการเป็นของหนักของเวทนา

๒.๓.๘ สัญญาชั้นเป็นของหนัก

สัญญาชั้นเป็นของหนักเช่นเดียวกัน สัญญาคือความจำได้หมายรู้ หมายความว่า ในที่ตาเห็นภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง สัญญาเหมือนกล้องถ่ายรูปที่ถ่ายภาพเก็บไว้ หรือเมื่อได้ยินเสียง สัญญาเก็บเสียงนั้นไว้ เพื่อให้จำได้ว่าสิ่งนั้นคืออะไรในโอกาสต่อไป แม้มัน รส หรือสัมผัส รวมไปถึงธรรมารมณ์คือมโนสัมผัสเช่นเดียวกัน สัญญาที่เกิดรวมกับจิตนี้ถ่ายภาพเก็บไว้อยู่ในกระแสจิตของเราตลอดเวลา เมื่อเราได้พบสิ่งเหล่านั้นอีก หรือเมื่อหวนระลึกถึงสิ่งเหล่านั้นก็สามารถกำจัดได้ นี่คือนิยามของสัญญา ซึ่งเป็นเจตสิกดวงหนึ่ง เป็นความหนักของสัญญา

๒.๓.๙ สังขารชั้นเป็นของหนัก

ของหนักประการต่อไปคือ สังขารชั้นได้แก่ เจตนา ความตั้งใจและสภาวะอื่นๆ อีกหลายประการเกิดร่วมจิต สังขารชั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่เสมอในขณะที่รับรู้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และนึกคิด ในขณะนั้นจะเกิดสังขารขึ้นมาด้วย สังขาร แปลว่า สภาวะปรุงแต่ง เช่น ความโลภปรุงแต่งลักษณะพอใจในเชิงบวก ดังข้อความว่า โลภ อารมมณคฺคหณลกฺขโณ (ความโลภมีลักษณะยึดอารมณ์) โทสะ ปรุงแต่งลักษณะไม่พอใจในเชิงลบ ดังข้อความว่า โทโส จยตฺถิฏฺกลกฺขโณ (โทสะมีลักษณะดุร้าย) อโลภะ (ความไม่โลภ) คือ จาคะ ปรุงแต่งลักษณะไม่ยึดติดผูกพัน เช่น เวลาให้ทานเป็นลักษณะที่ประกอบด้วย อโลภะ ถ้าคนยังยึดติดสิ่งของอยู่ เขาก็ให้ทานไม่ได้ หรือโทสะคือเมตตา ทำให้รู้สึกปรารถนาดีไม่มีลักษณะดุร้าย

๒.๓.๑๐ วิญญาณชั้นเป็นของหนัก

ของหนักประการสุดท้ายคือวิญญาณ หมายถึง จิตที่รับรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ คือ ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ ในขณะที่เรารู้อารมณ์เหล่านี้ถือเป็นขณะที่แบกของหนัก จะเห็นได้ว่า บ้างครั้งจิตของเราเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง รู้สึกหงุดหงิดไม่พอใจ ไม่สบายใจ ผิดหวัง เร่าร้อน กระทบกระวาย หรือเสียใจ คับแค้นใจ เป็นต้น

๒.๓.๑๑ อุปาทานชั้น

อุปาทานชั้น ๕ ได้แก่อุปาทานชั้น คือ รูป อุปาทานชั้น คือ เวทนา อุปาทานชั้น คือ สัญญา อุปาทานชั้น คือ สังขาร อุปาทานชั้น คือ วิญญาณ อุปาทานชั้น ๕ ได้แก่อุปาทานชั้น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้แหละ^{๕๘}

อุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่น ว่าสิ่งนี้เป็นตัวเรา สิ่งนี้เป็นของๆ เรา เช่น เรายึดถือว่าร่างกายนี้เป็นตัวเรา เรายึดถือว่ารถคันนี้เป็นของๆ เรา เป็นความยึดถือที่รู้ได้ด้วยความรู้สึกที่แสดงออกมาอุปาทานชั้น คือ ชั้นที่เป็นที่ตั้งของอุปาทาน หรือชั้นที่สามารถไปยึดถือว่าเป็นตัวเรา ว่า เป็นของๆ เรา ที่ชัดเจนที่สุดก็คือ ชั้นที่ยึดถือว่าเป็นตัวเรา ชั้นที่เรายึดถือว่าเป็นตัวเรา แยกออกมาได้ ๕ กอง ชั้นนี้แปลว่า กอง ก็คือ รูป คือ ร่างกาย เวทนา ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือรู้สึกที่ไม่จัดว่าเป็นสุขหรือทุกข์ ที่เรียกว่าเฉยๆ แต่ไม่ใช่ เฉยๆ ซึมๆ หรือจะเรียกว่ากลางๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็ได้ สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ สังขาร คือ ความคิด อีกคำหนึ่ง สังขาร แปลว่า "ปรุงแต่ง" วิญญาณ คือ การรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

อีกนัยหนึ่ง ธรรมเหล่าใดย่อมยึดมั่นในอารมณ์ ธรรมเหล่านั้นชื่อว่า อุปาทาน^{๕๙} ธรรมเหล่าใดยึดถืออย่างแรงกล้า คือ ถือไว้ไม่ปล่อย ธรรมเหล่านั้นชื่อว่า อุปาทาน ตัณหา คือ ความอยากได้ในอารมณ์ที่ตนยังไม่ได้ อุปาทาน คือ ความยึดมั่นในอารมณ์ที่ตนได้มาแล้วนั้นไม่ยอมปล่อย

อีกนัยหนึ่ง ตัณหา คือ ความชอบใจต้องการอารมณ์ที่ตนได้พบครั้งแรก อุปาทาน คือ ความติดใจในอารมณ์ที่ตนได้พบนั้นไม่หาย ครุ่นคิดถึงอยู่เสมอ ตัณหา เปรียบไว้ว่าเหมือนต้นไม้ที่ยังเล็กอยู่ย่อมถอนได้ง่ายส่วนอุปาทานเหมือนต้นไม้ที่ใหญ่โตแล้ว ถอนยาก เพราะรากแก้วยึดมั่นเสียแล้ว

^{๕๘} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๘๒/๑๓๕.

^{๕๙} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๕๙๑.

๑. รูปอุปาทานชั้น อุปาทานชั้นคือ รูป ได้แก่ ส่วนที่ผสมกันของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เช่น ผม หนึ่ง กระดุก โลหิต ถ้าใจเข้าไปยึดถือว่า เป็นกายของเรา พอกายมีการเปลี่ยนแปลง หรือทรุดโทรมลงไป ใจก็จะรับไม่ได้ และทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมา ฉะนั้นท่านจึงบอกว่า การเข้าไปยึดมั่นในรูปชั้นนี้ก็เป็นตัวทุกข์^{๖๐}

๒. เวทณูปาทานชั้น อุปาทานชั้น คือ เวทนา ได้แก่ ระบบรับหรือรู้สึกสิ่งที่สัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นี่เป็นธรรมชาติที่จะเกิดขึ้นเมื่อกระทบกับอารมณ์ ทางตา ทางหู มันก็จะเกิดความรู้สึก (ผัสสะ) อยู่ ๒ ทาง คือชอบ กับไม่ชอบ ถ้าชอบก็เกิดสุขเวทนา ถ้าไม่ชอบก็เกิดทุกข์เวทนา เวลาเกิดเวทนาทั้งสุข ทั้งทุกข์ อันเป็นผลมาจากการกระทบกับอารมณ์ภายนอก^{๖๑} ถ้าเข้าไปยึดมั่นว่าความสุขเป็นของเรา ความทุกข์เป็นของเรา เวลาสุขหายไปก็ไม่สบายใจ เวลาทุกข์เกิดขึ้นก็รู้สึกอึดอัดอยู่ภายใน ฉะนั้นท่านจึงบอกว่า การเข้าไปยึดมั่นในเวทนาชั้นนี้ก็เป็นตัวทุกข์อีกอย่างหนึ่ง

๓. สัญญาอุปาทานชั้น อุปาทานชั้น คือ สัญญา ได้แก่ ความจำในเรื่องอดีต ที่เคยเห็น เคยได้ยิน ตัวนี้สำคัญมาก ถ้ารู้ไม่เท่าทันก็จะเข้าไปยึด และจมปลักอยู่กับอารมณ์อดีต นี่แหละคือตัวทุกข์อย่างสำคัญทีเดียว^{๖๒}

๔. สังขารอุปาทานชั้น อุปาทานชั้น คือ สังขาร ได้แก่ ระบบคิดปรุงแต่งต่างๆ ดีบ้างชั่วบ้างซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากความจำ (สัญญาชั้น) ตัวนี้เห็นได้ชัดมาก เพราะคนส่วนใหญ่ที่ทุกข์เรื่องความคิดมีไม่น้อยเลยสังขารชั้น นอกจากเป็นตัวทุกข์อย่างสำคัญแล้ว ยังเป็นบ่อเกิดของกิเลส^{๖๓} (อารมณ์เศร้าหมอง) นานาประการอีกด้วย

๕. วิญญาณอุปาทานชั้น อุปาทานชั้น คือ วิญญาณ ได้แก่ การรับรู้อารมณ์ทางทวารต่างๆ มีตา มีหู เป็นต้น ตัวนี้ก็ไม่เบา ถ้าเข้าไปยึดมั่นเวลากระทบอารมณ์ คือเวลาเห็นรูป เวลาได้ยินเสียง^{๖๔} แล้วเกิดความสำคัญมั่นหมายว่า ตัวเราเห็น ตัวเราได้ยิน ถ้าได้เห็น ได้ยินสิ่งที่ดีก็เพลิดเพลินพอใจ แต่ถ้าได้เห็นได้ยินสิ่งที่ไม่ดีก็จะเกิดอารมณ์ขัดเคือง ฉะนั้นการเข้าไปยึดมั่นในวิญญาณชั้นนี้คือการได้เห็น การได้ยิน นี่ก็เป็นตัวทุกข์

เบญจขันธ์ หรือ ขันธ์ปัญจจะ ก็ได้ เมื่อนำ อุปาทาน ศัพท์ กับ ขนธ ศัพท์ มาย่อเป็นบทสมาส จะได้ประเภทของสมาส ดังนี้

๑. กัมมธารยสมาส ประเภทฆัมเมปทโลปีกัมมธารยสมาส กัมมธารยสมาสที่มีการลบบทในท่ามกลาง คือ บทว่า ปภว มาจาก อุปาทาน ศัพท์+ปภว ศัพท์+ขนธ ศัพท์ แปลว่า ขันธ์ ๕ ที่มีอุปาทานเป็นต้นกำเนิดหรือแดนเกิด

^{๖๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **เพชรในดวงใจ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙), หน้า ๓-๔.

^{๖๑} พระสังฆมณฑลสังฆราช, **ปรมัตถโคตติยะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธ์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๒.

^{๖๒} พระครูสังวรสมาธิวัตรประเดิม โภมิโล, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมปิฎก เล่ม ๓ ภาครูป นิพพาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: แผนกเรียนพระไตรปิฎกวัดเพลงวิปัสสนา, ๒๕๒๒), หน้า ๖๘๕.

^{๖๓} พระอาจารย์ภักทันตะอาสาเถระ, **วิปัสสนาที่ปฏิบัติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๕.

^{๖๔} .ส.ช. (ไทย) ๑๗/๗/๒๑.

วิ. อุปาทานปุปภา ขนธา = อุปาทานกขนธา. อุปาทานชั้น์ คือ ชั้น์ ๕ ที่มีอุปาทานเป็นต้นกำเนิดหรือแดนเกิด^{๖๕}

๒. ทุตติยาตปุริสสมาส ประเภทมัชฌเมปทโลปีตปุริสสมา มาจาก อุปาทาน ศัพท+ชนก ศัพท+ชนธ ศัพท แปลว่า ชั้น์ ๕ ที่ก่อให้เกิดอุปาทานทั้งหลาย

วิ. อุปาทานชนกา ขนธา = อุปาทานกขนธา. อุปาทานชั้น์ คือ ชั้น์ ๕ ที่ก่อให้เกิดอุปาทานทั้งหลาย

๓. ตติยาตปุริสสมาส ประเภทมัชฌเมปทโลปีตปุริสสมา มาจาก อุปาทาน ศัพท อารมมณฺฏ ศัพท+ชนธ ศัพท แปลว่า ชั้น์ ๕ ที่อุปาทานธรรมทั้งหลายเข้าไปยึดติดด้วยการกระทำเป็นอารมณ์เป็นต้น

วิ. อุปาทานเนหิ อารมมณฺกรณาทิวเสน อุปาทานตพฺพา ขนธา อุปาทานกขนธา. อุปาทานชั้น์ คือ ชั้น์ ๕ ที่อุปาทานธรรมทั้งหลายเข้าไปยึดติดด้วยการกระทำเป็นอารมณ์เป็นต้น^{๖๖}

๔. ปัญจิมิตปุริสสมาส ประเภทมัชฌเมปทโลปีตปุริสสมา มาจาก อุปาทาน+สมฺภูต+ชนธ แปลว่า ชั้น์ ๕ ที่เกิดขึ้นจากอุปาทาน หมายถึง ชั้น์ ๕ ที่อาศัยอุปาทานเกิดขึ้นเหมือนกับคำว่า ตินฺคคฺคิ ไฟที่เกิดขึ้นจากหญ้า ฤสคฺคิ ไฟที่เกิดขึ้นจากเกลบ

๕. ฉัญฐิตปุริสสมาส ประเภทมัชฌเมปทโลปีตปุริสสมา มาจาก อุปาทาน ศัพท+โคจร ศัพท+ชนธ ศัพท แปลว่า ชั้น์ ๕ ที่เป็นอารมณ์แห่งอุปาทาน

วิ. อุปาทานานํ โคจฺรา ขนธา อุปาทานกขนธา. อุปาทานชั้น์ คือ ชั้น์ที่เป็นอารมณ์แห่งอุปาทาน^{๖๗}

ก) วิเคราะห์ อุปาทานชนธ ศัพท

๑. มาจาก อุปาทาน ศัพท+อารมมณฺฏ ศัพท+ชนธ ศัพท แปลว่า ชั้น์ ๕ ที่เป็นอารมณ์ของอุปาทานทั้งหลาย

วิ. อุปาทานานํ อารมมณฺฏตา ขนธา=อุปาทานกขนธา. อุปาทานชั้น์ คือ ชั้น์ ๕ ที่เป็นอารมณ์ของอุปาทานทั้งหลาย^{๖๘}

๒. มาจาก อุปาทาน ศัพท+ปจฺจยฺภูต ศัพท+ชนธ ศัพท แปลว่า ชั้น์ ๕ ที่เป็นปัจจัยแห่งหรือแก่อุปาทาน

วิ. อุปาทานสฺส ขนธา=อุปาทานกขนธา. อุปาทานชั้น์ คือ ชั้น์ ๕ แห่งอุปาทานหมายถึง อุปาทานสฺส ปจฺจยฺภูตตา ขนธา อุปาทานกขนธา. อุปาทานชั้น์ คือ ชั้น์ ๕ ที่เป็นปัจจัยแห่งหรือแก่อุปาทาน หรือ อุปาทานานํ ขนธา อุปาทานกขนธา. อุปาทานชั้น์ คือ ชั้น์ ๕ แห่งอุปาทาน ท. หมายถึง อุปาทานานํ ปจฺจยฺภูตตา ขนธา อุปาทานกขนธา. อุปาทานชั้น์ คือ ชั้น์ ๕ ที่เป็นปัจจัยแห่งหรือแก่อุปาทานทั้งหลาย^{๖๙}

^{๖๕} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๑/๑๐๒.

^{๖๖} ที.ม.ฐีกา. (บาลี) ๒/๓๒๐.

^{๖๗} ชุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๐๒.

^{๖๘} สารตถ.ฐีกา. (บาลี) ๑/๒๔๓.

^{๖๙} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓., ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๕๘.

๓. มาจาก อุปาทาน ศัพท์+วิเธยย ศัพท์+ชนธ ศัพท์ แปลว่า ชั้น ๕ อันอุปาทานทั้งหลาย จัดแจงหรือสร้างขึ้น

วิ. อุปาทาเนหิ วิเธยยา ชนธา=อุปาทานกฺชนธา. อุปาทานชั้น คือ ชั้นทั้งหลาย อันอุปาทานทั้งหลาย จัดแจงหรือสร้างขึ้น เหมือนราชปุริส บุรุษที่พระราชাজัดแจงหรือแต่งตั้งขึ้น จึงมีความสัมพันธ์กันโดยความเป็นเจ้าของ กับ ส์ หรือเจ้านาย กับบ่าว เป็นเหตุให้ได้ชื่อว่า บุรุษของพระราชาศ^{๗๐}

๔. มาจาก อุปาทาน ศัพท์+ชนิด ศัพท์+ชนธ ศัพท์ แปลว่า ชั้น ๕ อันอุปาทานทั้งหลาย ทำให้เกิด หรือเป็นปัญจมีตปุริสสมาส แปลว่า ชั้น ๕ ที่เกิดขึ้นเพราะอุปาทานเป็นเหตุ

วิ. อุปาทาเนหิ ชนิดา ชนธา=อุปาทานกฺชนธา. อุปาทานชั้น คือ ชั้น ๕ อันอุปาทานทั้งหลาย ทำให้เกิด หรือ ชั้น ๕ ที่เกิดขึ้นเพราะอุปาทานเป็นเหตุ^{๗๑}

ดังนั้น ชั้น ๕ คือกองแห่งรูปนามมาประชุมกันเข้าเป็นกลุ่มเป็นกอง แล้วรวมเรียกว่าสัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา ซึ่งเป็นสิ่งที่สมมติกันขึ้นอันเป็นปัจจัยให้เกิด หรือเป็นต้นกำเนิดแดนเกิดของอุปาทานโดยการที่เข้าไปยึดถือยึดติดด้วยการกระทำให้เป็นอารมณ์

ข) อุปาทานชั้นในเชิงความหมาย

คำว่า อุปาทานกฺชนธ มาจาก อุปาทาน ศัพท์+โคจร ศัพท์+ชนธ ศัพท์ หมายถึง ชั้น ๕ ที่เป็นอารมณ์หรือเป็นเหตุแห่งอุปาทานทั้งหลาย คำว่า อุปาทาน มาจาก อุป อุปสัค+อา อุปสัค+ธา ธาตุ+ยฺ ปัจจัย หมายถึง ธรรมที่ยึดติดหรือเป็นเหตุให้ยึดติดอยู่ในอารมณ์อย่างรุนแรง

วิ. ภูสฺ อาทิยฺนฺตฺติ=อุปาทานา. อุปาทาน คือ ธรรมที่ยึดติดอย่างรุนแรง^{๗๒}

วิ. ภูสฺ ทฬฺหฺลฺยฺจ อารมฺมณฺ อาทิยฺติ เอเตหฺติ=อุปาทานานิ. อุปาทาน คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้ยึดติดอยู่ในอารมณ์อย่างรุนแรง^{๗๓} หรือ

วิ. ภูสฺ อาทานนฺติ อุปาทานํ. อุปาทาน คือ ธรรมที่ยึดติดหรือเป็นเหตุให้ยึดติดอยู่ในอารมณ์อย่างรุนแรง^{๗๔}

ว่าโดยประเภทมี ๔ อย่าง คือ กามุปาทาน ทิฏฐุปาทาน สีสัพพตูปาทาน และ อัตตวาทูปาทาน ว่าโดยองค์ธรรม ได้แก่ โลภะ และทิฏฐิ และมีพระพุทธดำรัสปรากฏในเชิงการนำอุปาทานชั้นมาเป็นหลักในการปฏิบัติ^{๗๕} ว่า ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่เนืองๆ อย่างนี้

รูปร่าง และเหตุเกิดดับของรูป ตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นรูป นี่เป็นเหตุเกิดดับของรูป

^{๗๐} พ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๐๒.

^{๗๑} พระครูสุนทรสวดสารพยุ้ง กตปุณฺโณ, “ศึกษาวิเคราะห์ชั้น ๕ อันเป็นภูมิของวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๓.

^{๗๒} อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๙๒.

^{๗๓} ที.ม.ฎีกา. (บาลี) ๓/๒๔๒.

^{๗๔} พ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๐๓.

^{๗๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

รู้เวทนา และเหตุเกิดดับของเวทนา ตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นเวทนา นี่เป็นเหตุเกิดดับของเวทนา

รู้สัญญา และเหตุเกิดดับของสัญญา ตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นสัญญา นี่เป็นเหตุเกิดดับของสัญญา

รู้สังขาร และเหตุเกิดดับของสังขาร ตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นสังขาร นี่เป็นเหตุเกิดดับของสังขาร

รู้วิญญาน และเหตุเกิดดับของวิญญาน ตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นวิญญาน นี่เป็นเหตุเกิดดับของวิญญาน เมื่อพิจารณาชั้น ๕ ดังนี้แล้ว ย่อมเห็นธรรมภายในบ้าง เห็นธรรมภายนอกบ้าง เห็นธรรมภายในและภายนอกบ้าง เห็นความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง เห็นความเสื่อมในธรรมบ้างเห็นทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมมีสติตั้งมั่นว่า ธรรมคือชั้น ๕ มีอยู่เพียงสักว่ารู้ เพียงสักว่าระลึกเท่านั้น ผู้อันค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยแล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก อย่างนี้แลภิกษุชื่อว่า เห็นธรรมในธรรม คือ อูปาทานชั้น ๕ อยู่เนืองๆ

อูปาทาน ความยึดมั่น ความถือมั่นยึดมั่นด้วยอำนาจของกิเลส หรือความยึดมั่นถือมั่นให้ เป็นไปตามอำนาจของตัณหาหรือความยึดมั่นถือมั่นตามความพึงพอใจของตัวของตนมี ๔ ประการ คือ

๑. กามูปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในกาม คือ ยึดมั่นใน รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ (สัมผัส) เนื่องด้วยตัณหาความกำหนดในสิ่งต่างๆ เหล่านั้นด้วยอำนาจของกิเลส ไม่รู้ด้วยอวิชชาว่า สังขารเหล่านั้นทั้งหลายทั้งปวงล้วนอยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์เพราะทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตา เป็นธรรมดา จึงควบคุมไม่ได้อย่างแท้จริง

๒. ทิฏฐิูปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในทิฏฐิ คือ ยึดมั่นในความเห็น ความเชื่อ ความคิด หรือในทฤษฎีของตัวของตน จึงไม่เชื่อหรือแอบต่อต้านในสิ่งต่างๆ ที่ขัดแย้งหรือไม่ลงรอยไปกับความคิด ความเห็น ความเชื่อ หรือทฤษฎีของตัวของตนเหล่านั้นโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นจึงจึงไม่ยอมศึกษา หรือพิจารณาอย่างจริงจังในความคิดความเห็นอื่นๆ ที่ถูกต้องและดีงามแต่ขัดแย้งกับความเชื่อ ความเห็นเดิมๆ ของตน เกิดความรู้สึกต่อต้าน ขัดแย้ง ไม่พอใจในสิ่งต่างๆ ที่ไม่ตรงความเชื่อความเข้าใจของตัวของตนโดยไม่รู้ตัวด้วยอวิชชา จึงทำให้ไม่สามารถเห็นหรือเข้าใจในสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงที่เป็นไปของธรรมหรือสิ่งนั้นๆ ได้อย่างปรมาตถ์หรือถูกต้องดีงาม

๓. สิลัพพูปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในศีล (ข้อสำรวมระวังไม่ล่วงละเมิด) และพรต (ข้อที่พึงถือปฏิบัติ) แต่เป็นการยึดมั่นด้วยอำนาจกิเลส ดังเช่น ตามความเชื่อหรือตามการปฏิบัติที่ทำ ตามๆกันต่อมาแต่ไม่ถูกต้องโดยมงายด้วยอวิชชา เช่น พันทุกษได้โดยถือศีลแต่ฝ่ายเดียวไม่ต้องปฏิบัติ วิปัสสนาให้เกิดปัญญา, ปฏิบัติแต่สมาธิแล้วจะบรรลุมรรคผลต่างๆ จากสมาธิโดยตรงจึงขาดการ วิปัสสนา, อ้อนวอนบนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ นานา ทรมานตนเพื่อบรรลุธรรม คล้องพระเพื่อคง กระพัน โชคลาภ ทำบุญแต่ฝ่ายเดียวเพื่อหวังมรรคผล ล้างบาปได้

๔. อัตตวาหูปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในคำพูด (วาหุ-วาหะ) ที่ใช้แสดงความเป็นของตัว เป็นของตน จึงเกิดการไปหลงคิดหลงยึดหรือจดจำ (สัญญา) เอาอย่างเป็นจริงเป็นจังว่าเป็นของตัวของ ตนอย่างแท้จริงโดยไม่รู้ตัวด้วยอวิชชา กล่าวคือ เกิดความหลงยึดเนื่องจากวาหะการพูดจาเพื่อใช้ สื่อสารกันให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันในเรื่องต่างๆ ในทางโลกโดยไม่รู้ตัวและซึ่งย่อมเกิดขึ้นและ เป็นไปอย่างประจำ สม่าเสมอในการดำรงชีวิต จึงเกิดการซิมซบแล้วซิมซ่านไปยอมจิตให้หลงไปยึด ไป

หลงในคำพูดต่างๆ เหล่านั้นว่า เป็นจริงเป็นจังอย่างจริงแท้แน่นอน เช่น คำพูดในการแสดงความเป็นเจ้าของ เช่น นี่บ้านฉัน นั้รถฉัน แพนฉัน สมบัติฉัน นี่ของฉัน จิตจึงไปหลงยึดด้วยอวิชชาความเคยชิน ในคำพูดที่แสดงความเป็นตัวของตนเหล่านั้น ที่ใช้สื่อสารเพื่อแสดงความเป็นเจ้าของในทางโลกๆ เข้าไปโดยไม่รู้ตัวอยู่เป็นประจำด้วยอวิชชา

๒.๓.๑๒ ตัณหา ๓ ประการ ได้แก่

๑. กามตัณหา คือ ความอยากในกามคุณ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส กามารมณ์
๒. ภวตัณหา คือ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น
๓. วิภวตัณหา คือ ความไม่อยากจะ ความไม่อยากจะ ความไม่อยากจะ

คือ ต้องการผลสักสิ่งที่มีอยู่แล้วให้พ้นตัว เช่น มีคนรักอยู่แล้ว เบื่อแล้ว อยากมีใหม่ ก็มี ความอยากที่จะไม่มีคนเก่า เพื่อแสวงหามีคนใหม่ หรือมีภยนต์อยู่แล้ว แต่อยากได้คนใหม่ ก็จะไม่ อยากจะมีคนเก่าจอดไว้เป็นภาระ ต้องการผลสักสิ่งพ้นตัวด้วยการขายไป เป็นต้น การประสบ สิ่งที่ไม่รักไม่ชอบใจ ก็ไม่อยากจะประสบพบเจอ บรรณาการผลสักสิ่งออกไป ไม่อยากพบ ไม่อยากเจอ ชื่อว่า วิภวตัณหาวิภวตัณหา คือ ความอยากชนิดหนึ่งที่มีโทษ (ความโกรธ) เป็นสภาวะมีความ บรรณาการผลสักสิ่งเป็นที่อยู่เป็นที่อาศัย วิภวตัณหา ไม่ใช่ความไม่อยากจะแต่เป็นความอยาก ที่ต้องใช้สำนวนว่า ไม่อยากอธิบายความเพราะจะทำให้อธิบายศัพท์ วิภวตัณหา ได้ง่ายขึ้น วิภวตัณหา แปลว่า ความไม่อยากจะมีความไม่อยากจะ แต่ในความไม่อยากจะนั้นแหละคือความอยากอยากผลสักสิ่งไป ให้พ้นตัว เพราะขึ้นชื่อว่าตัณหาคือความอยาก มีอกุศลจิตเป็นมูลฐานทั้งสิ้น. ตัณหา ๓ อย่างนี้เป็นที่มา แห่งทุกขอริยสัง (ความจริงอันประเสริฐคือทุกข์) ในอริยสัง ๔ ประการนั้น ทุกขอริยสังเป็นฉนชาติ (การเกิด) เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญรำพัน) ทุกข์ โทมนัส (ความไม่สบายใจ) และ อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ ความประสบพบเจอกับสังขารหรือสัตว์ บุคคลอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจาก สังขารหรือสัตว์ บุคคลอันเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้ สมปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทาน ชันธ ๕ เป็นตัวทุกข์ การจะพ้นทุกข์ได้ต้องอาศัยการเจริญมहाสติปัญญา อันเป็นการเจริญวิปัสสนา กัมมัฏฐานนั่นเอง เพื่อถอนรากเหง้าแห่งอกุศลที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดาน เพื่อเข้าสู่มรรคผลนิพพาน ดับสนิทโดยไม่มีส่วนเหลือ

ตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยแก่อุปาทาน คือ อุปาทานจะปรากฏเกิดขึ้นได้ก็เพราะมีตัณหา เป็นปัจจัยตัณหาเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง เป็นลักษณะ มีความยินดีติดใจในอารมณ์ ภูมิ ภพ เป็นกิจ มีความไม่อ้อมในอารมณ์ต่างๆ เป็นผล มีเวทนา เป็นเหตุใกล้

ตัณหา คือ ความดิ้นรนทะยานอยากในทุกครั้งที่มิเวทนาเกิดขึ้นจากการสัมผัสอารมณ์ ต่างๆ หากไม่กำหนดรู้

อย่างถูกต้อง เวทนาย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา โดยอาการมี ๓ ชนิด คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา^{๗๖} กามตัณหา คือ ความยินดีพอใจในกามคุณอารมณ์ เป็นตัณหาที่มีอยู่ทั่วไปใน เหล่าสัตว์ที่อยู่ในกามภูมิ

^{๗๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๒๓/๓๔๒.

ภวตัณหา คือ ตัณหาที่ประกอบด้วยสัสสตทัญญู ซึ่งเชื่อว่าสัตว์ในโลกมีอัตตาตัวตนถาวรแม้ร่างกายจะแตกสลายไป อัตตาก็ยังคงอยู่เป็นนิรันดร์ไม่มีสูญไป ความเชื่อนี้ไม่ได้แพร่หลาย และไม่ฝังรากในหมู่พุทธศาสนิกชน หากเกิดในหมู่นักอื่นอาจมีความยึดมั่นในความเชื่อนี้มาก จนเป็นอุปสรรคต่อความหลุดพ้นทางจิตใจ

วิภวตัณหา คือ ตัณหาที่ประกอบด้วยอุจเฉททัญญู เชื่อว่าภพชาติสูญพุทธศาสนิกชนที่แท้จะไม่ประกอบด้วยความเห็นผิดนี้

ตัณหาทั้ง ๓ ชนิดนี้เกิดจากความไม่รู้ใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะขาดการกำหนดรู้เวทนา ดังนั้น เพื่อยับยั้งไม่ให้เกิดตัณหา และผลที่สืบเนื่องตามมา ซึ่งได้แก่ การเกิดใหม่ และความทุกข์ทั้งหมด ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรกำหนดรู้สภาวะธรรมให้เห็นตามจริง

ตัณหากล่าวโดยอารมณ์ คือ มีความยินดีติดใจอยากได้ในอารมณ์ ๖ ได้แก่ รูปตัณหาความยินดีติดใจอยากได้ใน รูปารมณ์ สัทตตัณหาความยินดีติดใจอยากได้ในสัททารมณ์ คันธตัณหาความยินดีติดใจอยากได้ในคันธารมณ์ รสตัณหาความยินดีติดใจอยากได้ในรสารมณ์ โผฏฐัพพตัณหาความยินดีติดใจอยากได้ในโผฏฐัพพารมณ์ ฌัมมตัณหาความยินดีติดใจอยากได้ในฌัมมารมณ์

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเกี่ยวเรื่องกับ ตัณหา ว่าภิกษุทั้งหลาย ตัณหาเช่นดัง ช่างทองเที่ยวไป แฝไป ซ่านไป เกาะเกี่ยวอยู่ในอารมณ์ต่างๆ เป็นเครื่องปกคลุมหุ้มห่อโลกนี้ ซึ่งยุ่งเหมือนกลุ่มด้ายอันยุ่งเหยิง ขอดเป็นปมเหมือนหญ้าามุงกระต่าย และหญ้าปล้อง ไม่ให้ล่วงพ้นอบายทุกคติ วินิบาต และสังสารวัฏไปได้ นั่นคือ ตัณหาวิจิริต ๑๘ ประการอาศัยชั้นรูปัญจกายใน และตัณหาวิจิริต ๑๘ อาศัยชั้นร่างกายนอก

รวมเรียกว่า ตัณหาวิจิริต ๓๖ ภายใน ๑๘+ภายนอก ๑๘ ตัณหาวิจิริตที่เป็น อดีต ๓๖ อนาคต ๓๖ ปัจจุบัน ๓๖ เป็นตัณหาวิจิริต ๑๐๘ ด้วยประการฉะนี้^{๗๗}

ทุกข์ พระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง หลากหลายนัย เพื่อให้สัตว์โลกได้เข้าใจตามความเป็นจริง แม้แต่เรื่อง ตัณหา หรือ โลภะ ที่เป็นความติดข้อง ต้องการ ยินดี ก็มีหลากหลายนัยตามลักษณะ ความติดข้อง คือ ต้องมีสิ่งที่ให้ติดข้อง สิ่งที่ให้ติดข้องมีหลาย อย่าง หลายประการ เพราะฉะนั้นตัณหา จึงหลายอย่าง บางครั้งพระองค์แสดง ถึงตัณหา ๓ อย่าง บางครั้งแสดง ตัณหา ๖ หรือ ตัณหา ๑๘ หรือตัณหา ๑๐๘ ก็เพื่อเข้าใจถึงความ ละเอียดของสภาพธรรมที่เป็นตัณหาคือความยินดี พอใจติดข้องในสิ่งต่างๆ ที่มีมากมายนั่นเอง ตัณหา

กามตัณหา หมายถึง ความยินดี พอใจติดข้องในรูป เสียง กลิ่น รสสิ่งที่กระทบสัมผัส ที่มีในชีวิตประจำวัน เช่น เห็นสิ่งใดแล้วก็ชอบ เพียงแค่นี้ก็เป็นกามตัณหาแล้วครับ ได้ยินเสียง ก็ติดข้อง แม้เพียงเล็กน้อยก็เป็นกามตัณหาอีกเช่นกัน ดังนั้นจึงมีกามตัณหา เป็นปกติในชีวิตประจำวันโดยส่วนมาก

ภวตัณหา คือ ความยินดี พอใจ โลภะเจตสิกที่ติดข้องยินดีในการเกิดขึ้นของนามรูป ยินดีในความมีชีวิตอยู่ หรือ หมายถึง โลภะเจตสิกที่เจือด้วยสัสสตทัญญู คือ มีความเห็นผิดยึดถือว่าเที่ยง คือ ยินดีพอใจ ในความเห็นผิดว่า ตายแล้วต้องเกิด มีสัตว์ บุคคลที่เกิดต่อไปในภพหน้า (สัสสตทัญญู) เห็นว่าโลกเที่ยง เคยเกิดเป็นสัตว์หรือ บุคคลเช่นไร เมื่อตายไปแล้ว ก็จักเกิดเป็นบุคคลเช่นนั้นอีก

^{๗๗} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๙๙/๓๑๑.

ขณะที่มีความเห็นผิด เช่นนี้ ขณะนั้นต้องมีความยินดี พอใจเกิดร่วมด้วย ที่เป็นตัณหาหรือ โลภะ จึงเรียกว่า ภาวตัณหา

วิภาตัณหา คือ โลภะ หรือความยินดีพอใจ ในความเห็นที่ผิดว่า ตายแล้วก็ไม่เกิดอีกจบกัน ขาดสูญ(อุจเฉททิฏฐิ) การที่ยินดีพอใจในความเห็นนั้น ขณะนั้นเป็นวิภาตัณหา เป็นความยินดีพอใจในความเห็นผิดนั้นที่สัตว์ตายแล้วไม่เกิดอีกนั่นเอง

ดังนั้น ตัณหา ๓ ประการ คือ กามตัณหา ภาวตัณหา วิภาตัณหา เป็นสภาพธรรมที่ติดข้อง เป็นโลภะ ดังนั้น วิภาตัณหาจึงไม่ใช่โทสะ แต่เป็นโลภะ ดังนั้น การได้ยินคำ แปลว่าวิภาตัณหาว่าความไม่ยอมยกมือไม่ยอมเป็นก็ทำให้เข้าใจผิดได้ว่า ไม่ยอมยกมือ ไม่ยอมเป็นเป็นโทสะ แต่เมื่อศึกษาพระธรรมละเอียดขึ้น จึงรู้ว่า วิภาตัณหา หมายถึง ความยินดีพอใจที่เป็น โลภะ ในความเห็นผิดว่าตายแล้วไม่เกิด ขาดสูญ เป็นต้น เพราะ เมื่อมีคำว่า ตัณหา ต่อจากวิภ ก็แสดงว่าเป็นโลภะ ที่ติดข้อง ขณะที่ติดข้องในสิ่งใด สิ่ง หนึ่ง ขณะนั้นจะไม่มีความรู้สึกลงใจไม่ชอบที่เป็นโทสะเลย เพราะขณะนั้นกำลังติดข้องที่เป็น ตัณหา หรือ โลภะ ดังนั้นวิภาตัณหากำลังติดข้องพอใจในความเห็นผิดว่าตายแล้วสูญ

๒.๔ สรุปท้ายบท

สัตว์โลกทุกจำพวกประกอบด้วยขันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณขันธ ทั้ง ๕ ได้มาประชุมกันขึ้นเป็นสิ่งที่มีชีวิตก็คือตัวเรานั้นเอง อย่างไรก็ตาม เรามีได้คิดว่าขันธเหล่านี้ เป็นของหนักแต่อย่างใด เพราะเมื่อถึงเวลากิน เราก็ได้กิน ถึงเวลานอน เราก็ได้นอน ถึงเวลาเพลิดเพลิน สนุกสนานเราก็ต้องเพลิดเพลินสนุกสนานจึงไม่ได้คิดว่า ขันธ ๕ เหล่านี้เป็นของหนัก

แม้เราจะต้องแบกขันธอยู่เช่นนี้ ก็ไม่คิดว่าเป็นของหนัก เพราะถูกอวิชชาห่อหุ้มและถูก ตัณหาเหนี่ยวรั้งไว้ อวิชชาและตัณหาทั้ง ๒ อย่างนี้ทำให้หลงผิดว่าขันธ ๕ นำเพลิดเพลินยินดี เราจึงไม่คิดว่าแบกของหนักและไม่ต้องวางลงอวิชชาเหมือนความมืด เราก็มองไม่เห็น เพราะถูกอวิชชาคือ ความมืดปิดบังไว้ นอกนั้น เรายังมีตัณหาคือมีความเพลิดเพลินยินดีต่อสิ่งที่ได้รับอยู่ตลอดเวลา เมื่อ อวิชชาและตัณหาได้ห่อหุ้มและเหนี่ยวรั้งเหล่าสัตว์ไว้เช่นนี้ เราทุกคนจึงไม่รู้สึกรู้ว่าขันธ ๕ เป็นของหนัก

ทุกขณะที่รับรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรามักรู้สึกรู้ว่าสิ่งนี้เป็นของเรา คือสภาวะเห็นนี้เป็นการเห็นของเรา ดวงตาหรือจักขุทวารก็เป็นของเรา หรือสิ่งที่เห็นนั้นเป็นบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ตัวเราก็จริง แต่ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่เราครอบครองอยู่ เราพอใจว่าสิ่งนี้เป็นของเราดังนั้น ไม่ว่าจะเห็นสภาวะเห็น ดวงตา หรือสิ่งที่พบเห็น คือ รูปารมณ์ เราเข้าใจสิ่งเหล่านั้นว่าเป็นของเราอยู่ตลอดเวลา เรายังเข้าใจว่าสิ่งนี้เป็นของตัวเรา, ตัวเราเป็นองค์รวมของร่างกายทั้งหมด และเมื่อเป็นเช่นนี้ เราจึงเข้าใจว่าสิ่งนี้เป็นอัตตาหรือเป็นตัวของเราอีกด้วย เมื่อเราเข้าใจว่าเป็นตัวตน จึงแสวงหา สิ่งที่ยังไม่ได้และพยายามคุ้มครองสิ่งที่มีอยู่แล้วให้คงอยู่กับเราตลอดไป นี่คือลักษณะของอวิชชาและ ตัณหาที่ปิดบังโทษของขันธ ๕ ทำให้ไม่รู้เห็นความจริงว่าเป็นของหนัก

บทที่ ๓

แนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภาสตรา

พระพุทธองค์ทรงแสดงภาสตรา คือ ทรงแสดงว่า ภาสรา ได้แก่ อุปาทานชั้น ๕ ประการ ผู้แบกภาสรา ได้แก่ บุคคล การถือภาสรา ได้แก่ ตัณหา ๓ และการวางภาสรา ได้แก่ ความดับตัณหา ชั้น ๕ และ ตัณหา ทรงแสดงไว้ในหลายพระสูตร โดยมีพุทธประสงค์ให้เวไนยสัตว์พ้นจากทุกข์ทั้งปวง และไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารอีก ภาสตรานี้ เป็นพระที่ทรงแสดงหลักธรรมเกี่ยวกับ ชั้น ๕ อุปาทานชั้น ๕ และการละตัณหา ๓ เป็นการเฉพาะ โดยให้ละชั้น ๕ อุปาทานชั้น ๕ และตัณหา เพื่อให้บริษัททั้งหลายได้มีความรู้ความเข้าใจ สามารถนำหลักธรรมในภาสตราไปปฏิบัติปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้อง ยังผลให้บรรลุมรรคผล นิพพาน ดังนั้น การศึกษาหลักธรรมและแนวทางการเจริญวิปัสสนาในภาสตรานี้ ผู้วิจัยจึงกำหนดหัวข้อศึกษาดังนี้

- ๓.๑ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภาสตรา
- ๓.๒ การกำหนดรู้ชั้น ๕ ด้วยวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๓ การกำหนดละอุปาทานชั้น ๕ ด้วยวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๔ การถือของหนักคือตัณหา
- ๓.๕ การวางของหนักคือการกำจัดตัณหา
- ๓.๖ สรุปท้ายบท

๓.๑ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภาสตรา

การเจริญวิปัสสนาภาวนา มนุษย์ทั่วโลกได้พยายามค้นคว้าและเข้าถึงมานานแล้ว แต่เนื่องด้วยสิ่งสมมุติธรรมมีมาไม่เพียงพอจึงเข้าถึงได้เพียงบางส่วน การเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามหลักพระพุทธศาสนา มีอยู่ ๒ ประการ คือ ๑) สมถภาวนา คือ เป็นหลักการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ หรือการทำจิตใจให้เป็นสมาธิความมั่นคง ๒) วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในรูปนาม ชั้น ๕ ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนได้ยาก เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา) เรียกว่า วิปัสสนามีหลักการในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งพระพุทธองค์ได้วางแนวทางตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากาย การพิจารณาเวทนา การพิจารณาจิต และการพิจารณาธรรม ที่มีปรากฏในพระไตรปิฎก ดังจะอธิบายต่อไปนี้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยการพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือ เอาสติไปตั้งไว้ที่กายในอริยาบถต่างๆ ตรงกับพระดำรัสที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรองเป็นภาษาบาลีไว้ว่า “กาย กายานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา” ความว่า ตามกำหนดรู้อาการของกายอย่างหนึ่ง

ในบรรดาอาการที่ปรากฏอยู่ ได้แก่ การตามรู้ลมหายใจ การตามรู้อริยาบถใหญ่ทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน การตามรู้อริยาบถย่อยต่างๆ เช่น การเหยียด การคู้ การเหลียว การแล การเคลื่อน การก้ม การหัน เป็นต้น รวมถึงอริยาบถต่างๆ ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเดิน ยืน นั่ง นอน เหยียด คู้ เป็นต้น^{๗๘}

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยการพิจารณาตามเห็นเวทนาในเวทนา พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนา ว่า “อิธ ภิกขเว ภิกขุ สุขี วา เวทนี เวทยามาโน สุขี เวทนี เวทยามีติ ปชานาติ. ทุกขี วา เวทนี เวทยามาโน ทุกขี เวทนี เวทยามีติ ปชานาติ. อทุกขมสุขี วา เวทนี เวทยามาโน อทุกขมสุขี เวทนี เวทยามีติ ปชานาติ”^{๗๙} ภิกษุในศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่^{๘๐}

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยการพิจารณาตามเห็นจิตในจิตมีในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ อาตาปี สมปะชาโน สติมา วิเนยย โลเก อภิขณาโทมณสส” พิจารณาให้เห็นจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้”^{๘๑}

การมีสติตามรู้อากา ๑๖ ประการ คือ

- ๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ย่อมรู้ว่า จิตมีราคะ
- ๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ย่อมรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- ๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ย่อมรู้ว่า จิตมีโทสะ
- ๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะเกิดขึ้น ย่อมรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- ๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ย่อมรู้ว่า จิตมีโมหะ
- ๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะเกิดขึ้น ย่อมรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ
- ๗) เมื่อจิตหดหู่ และท้อถอยเกิดขึ้น ย่อมรู้ว่า จิตหดหู่ และท้อถอย
- ๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ย่อมรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะเกิดขึ้น ย่อมรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- ๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะเกิดขึ้น ย่อมรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- ๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าเกิดขึ้น ย่อมรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าเกิดขึ้น ย่อมรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาहितจิต) เกิดขึ้น ย่อมรู้ว่า จิตสงบ
- ๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมาहितจิต) เกิดขึ้น ย่อมรู้ว่า จิตไม่สงบ
- ๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) เกิดขึ้น ย่อมรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
- ๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) เกิดขึ้น ย่อมรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส^{๘๒}

^{๗๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๓๒๕., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๗๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๕๔.

^{๘๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๘๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๕., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๓๐๒.

^{๘๒} ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, **พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ธนัชการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗๒.

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายความว่า การพิจารณา ธรรมในธรรมอยู่ คำบาลีว่า “ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกํ อภิชฌาโทมนสฺส” พิจารณาให้เห็นธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๘๓}

๓.๑.๑ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือข้อปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธาน หรือหลักในการกำหนดตระลึกรู้ หรือพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริง ตามอำนาจของกิเลส ตัณหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติ จุดประสงค์เพื่อฝึกสติและใช้สตินั้นพิจารณาในกาย พิจารณาในเวทนา พิจารณาในจิต และพิจารณาในธรรม เพื่อให้เกิดเบื่อหน่าย ละความกำหนัด ละความยึดมั่นถือมั่น ละความอยาก พิจารณากำหนดรู้ตามความเป็นจริง เพื่อละออกซึ่งตัณหาและอุปาทาน

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การเจริญวิปัสสนาภาวนา ในหมวดกายานุปัสสนา คือการพิจารณารูปร่างของรูปอาศัยความเพียรมีสัมปชัญญะ และมีสติเป็นการกำจัดอภิชฌาและโทมนัสได้ซึ่งในหมวดกายานุปัสสนาเป็นการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก กำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง และนอน การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยควบคู่กับอิริยาบถใหญ่ กำหนดรู้สิ่งปฏิภูล กำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม และการกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประการ ได้แก่ ศพที่ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามบ้าง ศพที่ฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ศพที่เป็นโครงกระดูกที่มีเนื้อและเลือด ศพที่เป็นโครงกระดูกปราศจากเนื้อและเลือด ศพที่เป็นโครงกระดูกปราศจากเนื้อแต่เปื้อนเลือด ศพที่เป็นกระดูกปราศจากเส้นเอ็น ศพที่เป็นกระดูกสีขาว ศพที่เป็นกระดูกเรียงราย และศพที่เป็นกระดูกผุเป็นต้น

สรุป ในหมวดกายานุปัสสนานี้ ด้วยแบ่งออกเป็น ๖ หมวดใหญ่ และ ๑๔ หมวดย่อยคือ ๑) อานาปานะ การกำหนดลมหายใจเข้า ออก ๒) อิริยาบถ การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ ๔ ๓) สัมปชัญญะ การกำหนดอิริยาบถย่อย มีการเหยียด การคู้เป็นต้น รวมไปถึงอิริยาบถใหญ่ ๔) ปฏิภูลมนสิการ การกำหนดรู้สิ่งปฏิภูลว่าร่างกายเป็นของน่าเกลียดด้วย ผม เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ๕) ธาตุมนสิการ การกำหนดธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน น้ำ ลม และไฟ ๖) นวสิวลิกะ การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภท มีซากศพอืดเป็นต้น

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานี้เป็นข้อที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ทำสติกำหนด เป็น เวทนานุปัสสนา^{๘๔} สติกำหนดพิจารณาเวทนา ตามรู้ตามเห็นเวทนา อันเป็นสติปัฏฐานข้อที่ ๒. เวทนาที่เป็นทุกข์จึงอยู่แค่กาย คือ อยู่ที่กาย มิใช่อยู่ที่จิตใจสำหรับเวทนาที่เป็นทางกายนั้น เมื่อตั้งสติกำหนดดูกำหนดรู้อยู่บ่อยๆ

^{๘๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๓๒๕., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

^{๘๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, แปล และเรียบเรียง โดยพระคันธธราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๔๙.

จนมีความชำนาญ ย่อมแยกได้ง่ายกว่าเวทนาทางใจ เพราะเวทนาทางใจนั้นอยู่ที่ใจ แต่เวทนาทางกายนั้นอยู่ที่กาย ถ้าใจไม่ไปยึดถือ เวทนาทางกายก็อยู่แค่กายไม่เข้าถึงใจ ด้วยมีประเภทของเวทนาดังนี้

สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกายอันได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือความรู้สึกเป็นสุขทางใจ อันได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดี นักปฏิบัติพึงตามรู้สุขเวทนาตามรู้อาการนั้นๆ ว่า “โล่งหนอ” “สบายหนอ” “สุขหนอ” ^{๘๕}

ในพระสูตรบางสูตร ได้กล่าวถึง สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสบายทางร่างกาย ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกไม่สบายทางร่างกาย ความจริงร่างกายไม่อาจรู้สึกได้ด้วยตัวเอง เพราะเป็นรูปธรรมที่รู้สิ่งต่างๆ ไม่ได้ ต้องอาศัยจำที่ทำหน้าที่รู้สึก (จิตที่ประกอบด้วยเวทนาเจตสิก) แต่มีร่างกายเป็นฐานให้รู้สึกได้ และในพระสูตรเหล่านั้นพบ โสมนัสเวทนา และโทมนัสเวทนา ซึ่งกล่าวถึงความสบายใจ และความไม่สบายใจอย่างไรก็ตามในพระสูตรนี้ สุขเวทนาและทุกขเวทนาเป็นความรู้สึกทั้งทางกายและใจ

ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายอันได้แก่ ความเจ็บปวด เมื่อย ชา คั้น ร้อนเย็น จุกเสียด เหนื่อย หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจอันได้แก่ ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ไม่สบายใจร้อนใจ วิตกกังวล นักปฏิบัติพึงตามรู้ทุกขเวทนาตามอาการนั้นๆ ว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “ชาหนอ” “คั้นหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” “เศร้าโศกหนอ” “เสียใจหนอ” “กลัวหนอ” “ไม่ชอบหนอ” “ร้อนใจหนอ” หรือ “ห่วงหนอ” ^{๘๖}

อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาประเภทนี้ไม่เด่นชัดเหมือนสุขเวทนาและทุกขเวทนา

สามีสสุข (สุขอิงกามคุณ) คือ ความพอใจเกี่ยวกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส อันได้แก่ สิ่งที่ตนรักพอใจซึ่งอยู่ภายใน และภายนอกร่างกายในบางแห่งเรียกว่า เคหสิตโสมนัส คือ โสมนัสอาศัยเรือน โสมนัสนี้ มีลักษณะเป็นเหยื่อล่อในทางโลก เมื่อได้เสพสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ชอบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่นในสหายนวังกสูตร ^{๘๗}

นิรามิสสุข (สุขไม่อิงกามคุณ) คือ ความปิติโสมนัส ที่บังเกิดแก่นักปฏิบัติผู้อบรมจิตด้วยการระลึกรู้ลมหายใจ หรืออิริยาบถ ความเคลื่อนไหว ความเป็นอสุภะ หรือความเป็นมหาภูตรูป ความเป็นศพ หรือสภาวะอย่างใดอย่างหนึ่งในหมวดเวทนา จิต และสภาวะธรรม ซึ่งล้วนทำให้ปลอดโปร่งจากกามได้ชั่วขณะ แล้วเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมปัจจุบัน ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยตรง และอนุমানรู้ว่าอารมณ์ ๖ ที่เป็นอดีต และปัจจุบันทั้งหมดก็มีสภาพไม่เที่ยง เช่นเดียวกันเรียกว่า เนกขัมมสิตโสมนัส คือ โสมนัสอาศัยวิปัสสนา

สามีสทุกข์ (ทุกข์อิงกามคุณ) คือ ความทุกข์กายหรือทุกข์ใจจากความอยากเสพกามคุณอันเจือด้วยกิเลส แล้วไม่ได้เสพอย่างใจนึกหรือหวนคิดถึงทุกข์ที่เคยประสบมาก่อน

นิรามิสทุกข์ (ทุกข์ไม่อิงกามคุณ) คือ ความเสียใจเกี่ยวกับวิปัสสนาของบุคคลผู้ที่ไม่ประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเท่าที่ควรหรือผู้ที่ปฏิบัติธรรมเป็นเวลานานแล้วไม่อาจบรรลุผลได้ เรียกว่า เนกขัมมสิตโทมนัส คือ โทมนัสอาศัยวิปัสสนา หมายถึง ความทุกข์ใจที่เกิดจากความ

^{๘๕} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๒๑.

^{๘๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๕/๕๐๕.

^{๘๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๗๑.

อยากได้มรรคผลนั่นเอง แม้ทุกข์ประเภทนี้ก็นำมาใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรมได้ ไม่ต้องละทิ้งการภาวนาโดยตกอยู่ในความโทมัส

สามิสอุเบกขา (อุเบกขาอิงกามคุณ) คือ ความรู้สึกเป็นกลางต่อกามคุณเพราะเสพสุขจากวัตถุนั้นจนซาซิบ แต่เป็นกลางในลักษณะที่มีความโลภแอบแฝงอยู่ ใจมีลักษณะทึบ เพราะปัญญาถูกปิดกั้นจนมืดมน ไม่รู้เห็นว่าเวทนานั้นเป็นอนิจจัง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เรียกว่า เคหสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอาศัยเรือน หรืออัญญาณูปেকขา คือ อุเบกขาที่เกิดพร้อมกับโมหะ

นิรามิสอุเบกขา (อุเบกขาไม่อิงกามคุณ) คือ ความวางเฉยในขณะที่ตามรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ที่เกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติผู้บรรลุลุทธิพหุญาณที่มีกำลังแล้วข้ามพ้นวิปัสสนูปกิเลสได้ มักปรากฏชัดในภังคญาณ และปรากฏชัดยิ่งขึ้นในสังขารูปেকขาญาณ ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา

สรุป การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเวทนาอยู่ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงกำหนดว่า เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ เมื่อเสวยสุขเวทนาอิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยสุขเวทนาอิงกามคุณอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่อิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยทุกขเวทนาไม่อิงกามคุณอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนาอิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยทุกขเวทนาอิงกามคุณอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่อิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยทุกขเวทนาไม่อิงกามคุณอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนาอิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอิงกามคุณอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนาไม่อิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยอุเบกขาเวทนาไม่อิงกามคุณอยู่

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนา คือการกำหนดรู้สภาวะธรรม ด้วยปัญญาอันสว่างขึ้นในภายใน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดโดยอาการ ๑๖ ดังมีพุทธพจน์ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ จิตหตฺถุ ก็รู้ชัดว่า จิตหตฺถุ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตตะ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคตตะ จิตไม่เป็นมหัคคตตะ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหัคคตตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้ว จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย ตัณหา และทิฏฐิ อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล^{๘๘}

^{๘๘} ม.ม. (ไทย) ๑๐/๑๑๔/๑๑๑.

สรุป ในหมวดจิตตานุปัสสนานี้ แบ่งการกำหนดของจิต เป็น ๘ ประเภทเหมือนกัน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมกำหนดจิตว่า เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ เมื่อจิตหตหู่ก็รู้ว่าจิตหตหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มหาสติปัฏฐานสูตรชื่อว่า ธัมมานุปัสสนา เพราะจะมองกายใจรวมทั้งสิ่งอื่นภายนอกเป็นสภาวะธรรมล้วนๆ ไม่มีชายหญิง ไม่มีภาวะบุคคล ไม่มีความเป็นเราเขาแทรกซึมอยู่เลย หากจะมองกายก็มองโดยความเป็นการประชุมกันของธาตุ หากจะมองใจ ก็มองโดยความเป็นแง่มุมของภาวะหมายรู้หรือภาวะคิดอ่านทำการ ไม่ยึดว่าเป็นธาตุ ภาวะ ธัมมานุปัสสนาจึงเป็นสุดยอดแห่งฐานวิปัสสนาอันผู้หวังน้ำพุดั่งอมตะจะควรใส่ใจให้ลึกซึ้ง กล่าวได้ว่าเราฝึกหมวดกาย หมวดเวทนา และหมวดจิตมา ก็เพื่อมีจิตไว้พร้อมต่อยอดเป็นหมวดธรรมในที่สุดนี้เอง เพราะจิตเป็นของละเอียด แต่ก็เลสเป็นของหยาบ พอพบกิเลสหยาบก็จะสู้ไม่ไหว เหมือนของอ่อนย่อมแพ้ของแข็งเมื่อถูกของแข็งโปะทับมากๆ เข้า อย่างไรก็ตามจะไปดูกายใจโดยความเป็นสภาวะธรรม แค่นี้ไม่ให้ยอมตามกิเลสไปทำผิดศีลผิดธรรม ดังนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่เราต้องรู้ทั้งกัน รู้ทั้งแก่ คือทราบว่าจะทำอะไรจึงจะโยกกิเลสหยาบออกจากใจให้เกิดความสะอาดสะอาดอันปลอดโปร่ง

สรุป ใจความได้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่

๓.๑.๒ วิธีการเจริญวิปัสสนากาวนา

วิปัสสนากาวนา คือ การฝึกอบรมจิตเพื่อแสวงหาปัญญาซึ่งจัด ว่าเป็นลักษณะพิเศษในทางพุทธศาสนา แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ ๑) วิปัสสนาสมาธิ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาโดยการนำสมาธิในระดับแรกๆ ที่อยู่ระหว่าง ขณิกสมาธิ กับ อุปจรสสมาธิ มาเป็นฐานร่วมปฏิบัติกับการนำตัวสติปัฏฐาน ๔ มาเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการปฏิบัติกาวนา ๒) วิปัสสนากาวนา คือ สมถวิปัสสนา หรือสมาธิวิปัสสนา เป็นวิปัสสนาที่ต่อจาก อธิปนาสมาธิกาวนาได้ฉานซึ่งเป็นการทำสมาธิที่จิตถูกควบคุมด้วยพลังความตั้งใจอย่างสูงเพื่อเข้าสู่สภาวะของความวิเวก อันเป็นสมาธิที่ทำให้จิตอยู่ในสภาพพร้อมแก่งานในทุกกรณี รวมทั้งการนำสติปัฏฐาน และสมาธิมาพิจารณาเพื่อการเข้าถึงความเป็นจริงในธรรมชาติ ดังนั้น การปฏิบัติสมาธิกาวนามีเป็น ๒ ระดับ กล่าวคือ การทำสมาธิ กับ การปฏิบัติวิปัสสนา ในการทำสมาธิให้จิตอยู่นิ่งนั้นจำเป็นที่ผู้ปฏิบัติจะต้องแสวงหาสถานที่ที่เหมาะสม เช่นการปลีกตัวจากสังคมทั่วไปในระดับหนึ่งเพื่อแสวงหาสถานที่สงบสงัดและพ้นจากหน้าที่การงาน และสิ่งรบกวนต่างๆ

ในช่วงระยะหนึ่ง ในการปฏิบัติวิปัสสนา สติปัฏฐาน ๔ เป็นตัวสำคัญในการนำมาใช้เพ่งพิจารณาตามความเหมาะสมกับสถานการณ์ และจริยะ หรือ จริต ของแต่ละบุคคลที่จะเลือกใช้หัวข้อต่อไปนี้ ในขณะภาวนา คือ การพิจารณาร่างกาย กายานุปัสสนา การพิจารณาอารมณ์ เวทนานุปัสสนา การพิจารณาจิตใจ จิตตานุปัสสนา และการพิจารณาในองค์ธรรม ธรรมานุปัสสนา ผู้ที่เริ่มต้นฝึกวิปัสสนาสมาธิ ควรเริ่มจากการพิจารณาในกายก่อน

กายานุปัสสนา เป็นการเพ่งพิจารณาติดตามดูรู้ทันในกาย เช่นการฝึกอานาปานสติด้วยการเฝ้าสังเกตลมหายใจเข้าออกว่า สั้น ยาว ตื้น ลึก ประณีต หยาบ สม่าเสมอ ต่อไป เป็นการเฝ้าสังเกตอิริยาบถในขณะ นั่ง นอน ยืน เดิน กิน ดื่มน้ำ การใช้สัมปชัญญะเฝ้าสังเกตการเคลื่อนไหวขณะปฏิบัติงาน พิจารณาปฏิภูลภายในร่างกาย การพิจารณาร่างกายโดยแยกให้เห็นว่าเป็นเพียงสิ่งที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ หรือ การพิจารณาศพในสภาพต่างๆ อันเป็นสังขธรรมที่เราทุกคนจะต้องพบ

เวทนานุปัสสนา เป็นการติดตามเพ่งพิจารณาในอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติภาวนาว่า อยู่ในภาวะที่สุขน่าอยู่น่าพอใจ ทุกข์ ไม่น่าอยู่ไม่พอใจ หรืออยู่ในอารมณ์กลางๆ โดยนำสติและสัมปชัญญะมาพิจารณาขณะเกิดขึ้น ทำความเข้าใจในปรากฏการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น และดับไปนั้นว่า มันเป็นเพียงสังขธรรมที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งตามกฎแห่งเหตุปัจจัย ไม่ใช่เกิดจากการยึดถือเอาว่า นั่นเป็นตัวเรา เป็นวิญญาณของเรา หรือเป็นอารมณ์ของเรา ซึ่งพระพุทธรองค์ทรงถือว่าเป็นมิฉชาติภูมิ ผู้ปฏิบัติจะต้องหมั่นฝึกพิจารณาด้วยการติดตามเฝ้าสังเกตถึงความเป็นจริงในสังขธรรมข้อนี้ว่า มันเป็นเพียงปรากฏการณ์ทางจิตอย่างหนึ่งที่มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลาอันเนื่องมาจากเหตุปัจจัย นอกจากนี้การพิจารณาในอารมณ์ต่างๆ จะต้องระมัดระวังในขณะที่พิจารณาไตร่ตรองธรรมชาติของการเกิดดับ ด้วยการไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นเมื่อทำได้เช่นนั้นก็เท่ากับเราสามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆ ได้จากการฝึกเวทนานุปัสสนา ที่ได้กล่าวแล้ว

จิตตานุปัสสนา หมายถึงการเฝ้าติดตามดูรู้ทันในปฏิภูลของจิต เพื่อที่จะทำให้เราเข้าใจรับรู้โดยการติดตามเฝ้าสังเกตการทำงานของจิตในลักษณะต่างๆ ที่เกิดขึ้นขณะนั้น (ไม่ใช่ในอดีตอนาคต) เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ หรือมีโมหะ โทสะ พุ่่งชาน เป็นสมาธิ หลุดพ้น หรือไม่อย่างไร โดยไม่นำเอาสัญญาการจำรู้หรืออารมณ์ความรู้สึกของเราเข้าควบคุมส่งเสริมหรือดัดสันให้กับสภาวะของจิตในขณะนั้น ด้วยการฝึกเช่นนี้ จะทำให้เราเข้าถึง และยอมรับความจริงแท้ อันจะทำให้จิตหลุดพ้นจากการยึดมั่นถือมั่นได้

ธรรมานุปัสสนา ในทางจริยธรรม และทางจิตวิญญาณ เป็นการปฏิบัติด้วยการนำเอาองค์ธรรมอันเป็นคำสอนของพระพุทธองค์มาใคร่ครวญพิจารณาให้เกิดความกระจ่าง เช่นองค์ธรรมที่เกี่ยวกับ นิวรณ์ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๖ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ ว่า เกิด ดับอย่างไร และจะละเอียดได้อย่างไร จะเจริญเต็มสมบูรณ์ได้อย่างไร เป็นต้นซึ่งรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่ององค์ธรรมเหล่านี้

สรุป วิปัสสนาจะช่วยพัฒนาจิตใจของผู้หมั่นประพฤติให้พ้นจาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยไม่จำเป็นจะต้องหนีโลกที่ตนเองรับผิดชอบ ความมุ่งหมายที่แท้จริงในการปฏิบัติวิปัสสนาก็เพื่อการเพาะบ่มจิตใจให้เกิดความปิติ ถึงพร้อมด้วยพรหมวิหารธรรมเป็นความปิติที่เกิดขึ้นและหลั่งออกมาจากจิตใจที่ได้รับการฝึก เป็นนิรามิสสุขที่เกิดจากจิตที่สงบระงับอยู่เหนือความทะเยอทะยาน ความใคร่อยากหลุดพ้นจากโลกียวิสัย และอยู่เหนือโลกธรรมทั้งหลาย

๓.๒ การกำหนดรู้ชั้น ๕ ด้วยวิปัสสนาภาวนา

การพิจารณารูป-นามที่เป็นอดีตก็ดับไปในอดีต รูป-นามที่เป็นอนาคตก็ดับไปในอนาคต รูป-นาม ที่เป็นปัจจุบันก็ดับไปในปัจจุบัน รูป-นามอดีตจะกลับไป เป็นรูป-นามอนาคต ไม่ได้รูป-นามอนาคตจะกลับไปเป็นรูป-นามอดีตหรือเป็นรูป-นามปัจจุบันไม่ได้ เพราะรูป-นามเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา การพิจารณาทุกขณะลมหายใจเข้าออก ทุกขณะที่ตาเห็นรูปหูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ว่า ลมเข้า ออกก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้รูป-นามทาง ตา หู จมูก ลิ้นกายก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นเดียวกันการพิจารณารูป-นามเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้เป็นอนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้^{๘๙} การกำหนดรู้รูป-นาม ด้วยสามารถแห่งลักษณะที่จตุกะ ชื่อว่าได้รู้แล้วแต่ว่าในลักษณะที่จตุกะปัจจุภูฐาน คือ อาการปรากฏหรือผลปรากฏที่สำคัญการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นต้องมีปรมัตถอารมณ์ เป็นกรรมฐานส่วนการเอาอารมณ์ที่เป็นบัญญัติหรือเอาบัญญัติมาเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนา หามิได้ ปรมัตถอารมณ์ได้แก่ชั้น ๕ คือ รูปชั้น ๕ เวทนาชั้น ๕ สัญญาชั้น ๕ สังขารชั้น ๕ และวิญญาณชั้น ๕ ชั้น ๕ สงเคราะห์เข้าในรูปและนามเป็นอาการของรูปธรรม และนามธรรม ที่จะต้องพิจารณาให้เห็นแจ้งการที่จะให้เห็นแจ้งในรูปนามได้นั้น ต้องปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ และชั้น ๕ กับ สติปัฏฐาน ๔ ก็เป็นทางสายเดียวกันที่จะทำให้รูปนามปรากฏตามความเป็นจริงได้ด้วยวิธีการกำหนด เพื่อจะได้รู้เห็นความเกิดดับของรูปและนาม วิธีการกำหนดแบบต่างๆ ดังนี้ คือ

๑) กำหนดโดยสภาวะธรรม

พระผู้มีพระภาคได้ทรงสอนวิธีการกำหนดชั้น ๕ ว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมเท่านั้น เช่นรูป เป็นต้นมีความเกิดดับอยู่อย่างนี้ ตลอดเวลาตามธรรมชาติ ถ้ามีสติระลึกรู้โดยไม่อาศัยตัณหา และทิวฐิเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในรูป^{๙๐} พิจารณาเห็นธรรม คือ อุปาทานชั้น ๕ อย่างนี้ชื่อว่า การกำหนดสภาวะธรรม และมีวิธีในการกำหนดดังนี้

๒) กำหนดรู้ตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ

นักปฏิบัติจะเป็นผู้รู้ตามความเป็นจริงของชั้น ๕ ตามสภาวะ คือ

- ก. รูปชั้น ๕ ย่อมเกิดในขณะ รูป คือ รูปารมณ (เห็นหนอ)
- ข. เวทนาชั้น ๕ ย่อมเกิดในขณะตีใจเสียใจ หรือวางเฉยในการกำหนดรู้เวทนา
- ค. สัญญาชั้น ๕ ย่อมเกิดในขณะหมายรู้ หรือจำอารมณ์ต่างๆ
- ง. สังขารชั้น ๕ ย่อมเกิดในขณะต่างๆ เช่น โลภะปรากฏในขณะที่ยินดีพอใจ
- จ. วิญญาณชั้น ๕ ย่อมเกิดในขณะที่การเห็นเป็นประธาน

ผู้ปฏิบัติผู้รู้รู้อย่างนี้ย่อมสำคัญว่ามีเพียงรูป เวทนา เป็นต้น ซึ่งเป็นปัจจุบันอันเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปเป็นทุกขังไม่ใช่ตัวตนไม่สวຍไม่งามย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงตามสภาวะเช่นสภาวะนี้ คือ

^{๘๙} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D., **อริยวิงสปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๔๐-๔๒.

^{๙๐} พรรณรายรัตน์ไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑๗-๑๑๘.

รูปแปรปรวนรูปมีก็เพียงแค่นั้นไม่มีรูปอื่นยิ่งไปกว่านี้แม้ใน เวทนา สัญญา ก็เหมือนกันในการปฏิบัติ ให้กำหนดว่าเห็นหนอๆ หรือได้ยินหนอๆ จะเห็นรูปนามดับลงไปเป็น ๒ ญาณ คือ

๑. ญาณต่ำเช่นขณะที่ตาเห็นรูปหูได้ยินเสียงเป็นต้นกำหนดว่า “เห็นหนอๆ” นั้นรูปกับนามดับไปทุกขณะแม้ขณะกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ หรือขวย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ก็มีรูปกับนามเกิดดับทุกขณะอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติรู้ได้เฉพาะตัว ผู้ไม่ปฏิบัติก็ไม่รู้

๒. ญาณสูง คือ ตั้งแต่อุทัยพยุภูณไปจนถึงสังขารเปกขาญาณ เช่น ขณะตาเห็นรูปหูได้ยินเสียงอยู่นั้น เมื่อมีความเพียร มีสติ มีปัญญาพิจารณาถูกต้องตามนัยแห่งวิปัสสนากาวนา จะเห็นรูปนามดับลงไปอย่างชัดเจน แต่ยังไม่แจ่มแจ้งแท้ ในขณะที่ดับนั้นเรียกว่าสันตติชาติ จะมีอาการตกใจเล็กน้อย ข้อนี้รู้ได้เฉพาะผู้ปฏิบัติ ปริยัติจะพิสูจน์ไม่ได้ แม้จะเรียนจนจบพระไตรปิฎก ก็ยังพิสูจน์ไม่ได้ คือ ไม่สามารถเห็นความเกิดดับของรูปนามได้เป็นอันขาด

ส่วนการจะรู้แจ้งกองชั้น ๕ หรือรูปนามจะดับจะมีลักษณะเป็นอย่างไร ขณะดับเป็นอย่างไร หลังจากดับไปแล้วเป็นอย่างไรนั้น ต้องปฏิบัติถึงสังขารุโลมิกญาณ คือ ญาณที่ ๑๒ จึงจะรู้ได้อย่างชัดเจน^{๙๑}

๓) กำหนดตามหลักปริณญา ๓ คือ

- ก. ญาตปริณญา กำหนดรู้ ด้วยการรู้จัก เช่นรูปเป็นอย่างนี้เวทนาเป็นอย่างนี้เป็นต้น
- ข. ตีรณปริณญา กำหนดรู้ด้วยการพิจารณา เช่นรูปเป็นต้น เกิดเพราะตัณหาเป็นต้น
- ค. ปหานปริณญา กำหนดรู้ด้วยการละ เช่นรูปเป็นต้นพึงละอุปาทานในรูปคลายความกำหนดให้สิ้นไปเป็นต้น

๔) กำหนดตามญาณ ๑๖

วิธีการกำหนดชั้น ๕ หรือรูป-นามเริ่มตั้งแต่การกำหนดนามรูปปัจจุณญาณจนรู้ว่าอย่างไรเป็นนาม อย่างไรเป็นรูป จนกระทั่งรู้ละเอียดประณีตเข้าถึงโคตรภูญาณ คือ อยู่ระหว่างขั้นปลุขกับอริยชนพ้นจากนั้นไปแล้วเป็นมรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ ตามลำดับกันเป็นพระอริยบุคคลตามลำดับขั้นในที่สุดสามารถทำที่สุดแห่งทุกข์ได้สิ้นเชิง การกำหนดชั้น ๕ ให้กำหนดกำจัดฉันทราคะ ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร และในวิญญาณ^{๙๒} มัชฌิมนิกายมูลปณณาสกัพุทธองค์ตรัสวิธีการสอนที่เป็นไปในสาวกโดยส่วนมากโดยนัยนี้ว่ารูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เวทนาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สัญญา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และวิญญาณไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๙๓} พระพุทธองค์ตรัสให้มองเห็นคุณโทษ และการสลัดออกจากอุปาทานชั้นว่า “ภิกษุสภาพที่สุขุโสมนัสสาตยรูปเกิดขึ้นนี้เป็นคุณในรูปสภาพที่รูปไม่เที่ยงเป็นทุกข์มีความแปรผันเป็นธรรมดาเป็นโทษในรูปธรรมเป็นที่กำจัดฉันทราคะธรรมเป็นที่ละ ฉันทราคะในรูปนี้เป็นเครื่องสลัดออกจากรูป^{๙๔} เหตุให้ได้ปัญญาอันเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ที่ยังไม่ได้เพื่อ

^{๙๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) รจนา, **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวงค์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๙๓๖.

^{๙๒} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒/๘.

^{๙๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๕๓/๓๓๘.

^{๙๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๘/๑๐๐.

ภิญโญภาพไพบุลย์ปฏิบัติเต็มที่แห่งปัญญาที่ได้แล้ว คือ ให้เห็นอุปาทานชั้น ๕ ว่ารูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้ สัญญาเป็นอย่างนี้สังขารเป็นอย่างนี้ วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ นี่เป็นเหตุเป็นปัจจัยเพื่อได้ปัญญาอันเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ที่ยังไม่ได้ เพื่อภิญโญภาพไพบุลย์ปฏิบัติเต็มที่แห่งปัญญาที่ได้แล้ว^{๔๕} พระพุทธองค์ตรัสถึงชั้น ๕ โดยเป็นอนิจจสัญญาหมายความว่า รูปเป็นต้นไม่เที่ยงแก่พระอานนท์จากนั้นพระอานนท์ไปบอกแก่พระศิริมานนท์ผู้กำลังอาพาธอยู่ในขณะนั้นมีใจความว่ารูปเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นสิ่งไม่เที่ยง ผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงโดยไม่ยึดถือด้วยอุปาทานในชั้น ๕ จึงทำให้ที่อาพาธจักบรรเทาเบาคลาย และหายไ้โดยฉับพลัน^{๔๖} พระพุทธองค์ ตรัสวิธีกำหนดชั้น ๕ แก่พระภิกษุทั้งหลายมีใจว่า “สิ่งใดมิใช่ของพวกเธอ เธอทั้งหลาย จงละสิ่งนั้นเสียเถิด สิ่งที่พวกเธอละได้แล้วนั้นแล จักมีประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข ตลอดกาลนานภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่ามิใช่ของพวกเธอภิกษุทั้งหลาย รูปมิใช่ของพวกเธอ เธอทั้งหลายจงละรูปนั้นเสียเถิด รูปที่พวกเธอละได้แล้วนั้นแลจักมีเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข ตลอดกาลนานเวทนาสัญญา สังขาร วิญญาณ มิใช่ของพวกเธอ เธอทั้งหลาย จงละวิญญาณนั้นเสียเถิด วิญญาณที่พวกเธอละได้แล้วนั้นแลจักมีประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข ตลอดกาลนาน”^{๔๗} ผู้มีความเพียรมีสติ และสัมปชัญญะ พิจารณาชั้นทั้งหลายอย่างนี้ ทั้งกลางวัน และกลางคืน เมื่อปรารถนาไม่จุติพึงละสังโยชน์ทั้งปวง ทำที่พึงแก้ตนพึงประพุดิตุจบุคคล ถูกไฟไหม้ศีรษะขณะนั้น ทรงแสดงถึงชั้น ๕ มีรูปเป็นต้นจักเที่ยงแท้ยั่งยืนคงทน ไม่ผันแปรเที่ยงเสมออยู่อย่างนั้นไม่มี เพราะการได้อัตภาพอุปมาด้วยไค้มัยเล็กๆ (มูลโค) จักเที่ยงแท้ยั่งยืนคงทนไม่มีถ้าแม้การได้อัตภาพประมาณเท่านี้จักเที่ยงแท้เป็นต้นการอยู่ประพุดิตุพรหมจรรย์เพื่อความสิ้นทุกข์ โดยชอบนี้ก็จะไม่พึงปรากฏแต่เพราะการได้อัตภาพแม้ประมาณเท่านี้ที่จักเที่ยงแท้ยั่งยืนคงทน ไม่ผันแปรไม่มี ฉะนั้นการอยู่ประพุดิตุพรหมจรรย์เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบจึงปรากฏ^{๔๘}

ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวภาวสูตรที่เป็นไปในแนวเดียวกันกับหลักสติปัฏฐาน ๔ การกำหนดชั้น ๕ ที่แท้จริงเป็นการกำหนดรู้เห็นรูปนามเท่านั้น เป็นการกำหนดเพื่อดับทุกข์มีวิมุตติรส คือ ความหลุดพ้นเป็นธรรมอันนำปรารถนา ได้แก่การเข้าถึงพระนิพพาน อันเป็นธรรม เป็นบรมสุขโดยแท้ และการกำหนดชั้น ๕ อันเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องกำหนดให้เห็นตามสภาวะของไตรลักษณ์ถึงจะเป็นวิปัสสนาญาณอย่างแท้จริง และในที่นี้จะได้กล่าวแยกวิธีการปฏิบัติในเรื่องชั้น ๕ โดยละเอียด คือ

^{๔๕} อ.อ. (ไทย) ๒๓/๒/๑๔๖.

^{๔๖} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๒๘.

^{๔๗} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๖/๕๒๖.

^{๔๘} อ.อ. (ไทย) ๒๓/๙๖/๑๘๔.

๕) การเจริญวิปัสสนาโดยมีขั้น ๕ เป็นอารมณ์

พระพุทธองค์ทรงประสงค์ให้เวไนยสัตว์^{๙๙} เข้าใจความจริงของชีวิตในระดับที่ลึกที่สุดจนเหลือเพียงขั้น ๕ จึงตรัสการเจริญสติปัฏฐานหมวดขั้นไว้เพื่อละความยึดติดในตัวตน เมื่อนักปฏิบัติหยั่งเห็นโครงสร้างทางร่างกายของตนเอง ความไม่รู้ก็จะหมดไป แล้วอนุสัย^{๑๐๐} ที่ทำให้เกิดทุกข์ย่อมถูกกำจัดได้โดยเด็ดขาด ส่งผลให้บรรลุความหลุดพ้นอย่างแท้จริง ดังที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้นอยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่ว่า

- ๑) รูปเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างไร ความดับแห่งรูปเป็นอย่างไร
- ๒) เวทนาเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างไร ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างไร
- ๓) สัญญาเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างไร ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างไร
- ๔) สังขารเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างไร ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างไร
- ๕) วิญญาณเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างไร ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างไร^{๑๐๑}

ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายใน^{๑๐๒} อยู่พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิวฏฐิอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่อย่างนี้^{๑๐๓} การเจริญวิปัสสนาโดยมีขั้น ๕ เป็นอารมณ์นั้นขั้น ๕ ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้นต้องเป็นขั้นที่เป็นโลกียะ^{๑๐๔} คือ ประกอบด้วยอุปาทาน^{๑๐๕}เท่านั้น มีแนวทางการมีแนวทางการปฏิบัติที่สุดคถล่องในมหาสติปัฏฐานสูตรดังนี้ คือ การพิจารณาอุปาทานชั้น ๕ ได้แก่

๑) รูป สสารหรือปรมาณูเล็กๆ ภายในร่างกายที่แปรปรวนด้วยเหตุภายในและภายนอก ได้แก่ เย็น ร้อน หิว กระจาย และสัมผัสของยุง เหลือบ รื่น ไร หมายถึง ธาตุทั้ง ๔ พร้อมด้วยรูปที่อาศัยธาตุทั้ง ๔ (อุปาทายรูป) ได้แก่ สี เสียง เป็นต้น ที่รวมตัวกันเป็นส่วนของร่างกายหรือวัตถุสิ่งของด้วยเหตุนี้ หากโยคีได้เข้าไปรู้ความจริงของชีวิตรูป ก็จะสามารถรู้ซึ่งถึงลักษณะของชีวิตรูปนี้ โดยนัยนี้

^{๙๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๔๑.

^{๑๐๐} อัง.สตุตทก. (บาลี) ๒๓/๑๑/๘., อัง.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๑๑/๑๗.

^{๑๐๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๗๓/๓๑๙., ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๓/๕๓.

^{๑๐๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๒๘.

^{๑๐๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

^{๑๐๔} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๕๑.

^{๑๐๕} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๑๒/๒๐๕., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๒/๒๙๓.

ว่ารูปนี้ คือ ผู้รักษาคุ้มครองและแก้วกุธรูปอื่นๆ ให้มีชีวิตอยู่ นี่เป็นการรู้ลักษณะของชีวิตรูป รูปนี้มีหน้าที่ (กิจ) ก่อให้เกิดรูปอื่นๆ นี่เป็นการรู้รส รูปนี้มีผลทำให้รูปอื่นๆ สามารถตั้งอยู่ได้อย่างต่อเนื่อง นี่เป็นการรู้ปัจจุภูมิตฐาน รูปนี้เกิดขึ้นโดยอาศัยมหาภูตรูปหรือรูปหยาบ นี่เป็นการรู้ปทัฏฐฐาน

๒) เวทนา สภาวะรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือวางเฉย ทำหน้าที่ตอบสนองว่าสิ่งที่จิตรับรู้เป็นอย่างไร การกำหนดรู้สุขเวทนา โยคีผู้รู้ซึ่งถึงสภาพความสุขอันเนื่องมาจากการเห็นได้ตามความเป็นจริงนั้น ย่อมรู้ลักษณะของสุขเวทนา ย่อมรู้รส หรือกิจของสุขเวทนา ย่อมรู้ปัจจุภูมิตฐานของสุขเวทนาดังนี้ว่า เป็นปรากฏการณ์อันน่ายินดีที่มาจากภายในจิตใจ ย่อมรู้ปทัฏฐฐานของสุขเวทนาทุกขเวทนา ก็เหมือนกัน

๓) สัญญา สภาวะจำได้หมายรู้ว่าเป็นสีเหลือง สีแดง สีขาว ตามความเป็นจริง ก็จะมีรูปร่างโดยทำนองนี้ คือ

- ก) เป็นธรรมชาติที่จดจำอารมณ์ (รู้สภาวะลักษณะ)
- ข) มีหน้าที่บันทึกอารมณ์ (รู้รส)
- ค) มีการติดตรึงประทับอยู่ในใจแห่งอารมณ์เป็นลักษณะปรากฏ (รู้ปัจจุภูมิตฐาน)
- ง) มีอารมณ์เป็นต้นเหตุของการเกิด (รู้ปทัฏฐฐาน)

๔) สังขาร สภาวะปรุงแต่ง หมายถึง ความตั้งใจ และสภาวะธรรมทางใจอื่นๆ ที่เกิดร่วมกับจิตอันได้แก่ ความโลภ โกรธ เป็นการรู้โดยทำนองนี้ คือ

- ก) เป็นธรรมชาติที่สัมปยุตธรรมให้เข้าถึงอารมณ์ (รู้เจตยิต-ลักษณะ)
- ข) ทำหน้าที่จัดแจงหรือกระตุ้นเตือนให้เกิดการรับอารมณ์ (รู้ อายุหนรส)
- ค) มีลักษณะที่แสดงออก (รู้สังวิทหนปัจจุภูมิตฐาน)
- ง) เป็นธรรมชาติที่ใสใจอารมณ์ (มนสิการปทัฏฐฐาน)

๕) วิญญูญาณ สภาวะรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ ด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเรื่องราว

การแสดงชั้นของพระพุทธรูปครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อประกาศความเป็นอนัตตา เป็นนามธรรมที่เที่ยงแท้ไม่ตาย แม้คนสัตว์จะตายแล้วก็ล่วงเลยไปเกิดใหม่ แต่พระพุทธรูปทรงแสดงชั้น ๕ โดยจำแนกเป็นรูปและนามที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยซึ่งเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท ชั้นเหล่านี้ไม่ใช่อัตตา และไม่มีอัตตานอกเหนือไปจากชั้นทั้ง ๕^{๑๐๖}

๖) กำหนดอุปาทานในการเจริญวิปัสสนา

อุปาทาน คือ การยึดมั่นโดยไม่ยอมปล่อยด้วยอำนาจความโลภ และทิฐิที่แรงกล้า อย่างเช่น เมื่อตัณหาหรือความอยากได้ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือธรรมารมณ์ เกิดมีขึ้น ความอยากได้นั้นก็จะมีความแข็งแรงมากขึ้นเป็นลำดับ ในที่สุดจิตก็จะยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้นโดยไม่ยอมปล่อยวาง นั่นคือ อุปาทานได้เกิดขึ้นแล้ว อีกนัยหนึ่งเมื่อมีความอยากได้ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือธรรมารมณ์ และได้พยายามจนได้สิ่งนั้นมาสมปรารถนา เกิดมีความหลงติดขึ้นมาแทนไม่ยอมปล่อยวางนั้นไป ดังนั้นก็เป็นอุปาทานอีกเหมือนกัน ตัณหากับอุปาทานจึงเกือบจะเป็นสิ่งเดียวกัน ถ้าจะเปรียบตัณหาเหมือนต้นไม้ที่เพิ่งเริ่มงอกอุปาทานก็คือ ต้นไม้ที่โตเต็มที่แล้วเอง อุปาทานนี้เป็นปัจจัยให้เกิดภพ

^{๑๐๖} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๑/๑., ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๒.

สรุป อุปาทาน คือ การยึดมั่นในที่นี้ได้แก่ รูปนามชั้น ๕ ดับตัณหาเสีย อุปาทานก็ดับรู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับอุปาทานก็คือรู้จักมรรคมีองค์ ๘ อันมีสัมมาทิฐิ เป็นต้น ซึ่งการปฏิบัตินั้นทำให้รู้ชัดในความดับของอุปาทาน ๔ และสถานะที่เป็นจริงนั้นถือว่าเป็นเพียงรูปนามชั้น ๕ ที่เกิดดับตามเหตุปัจจัยในปฏิจจสมุปบาท โดยเจริญมรรคให้บริบูรณ์ตามหลักอริยสัจที่ชื่อว่าสัมมาทิฐิ

๓.๓ การกำหนดละอุปาทานชั้นด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา

บุคคลละอุปาทาน ๔ และอุปาทานชั้น ๕ ได้เมื่อมีความเห็นถูก สามารถละองค์ธรรมอุปาทาน คือ ความยึดมั่น มี ๔ ได้แก่ กามุปาทาน ๑ ทิฏฐุปาทาน ๑ สิลัพพตูปาทาน ๑ อัตตวาหุุปาทาน ๑ กามุปาทาน โดยสภาพธรรม ได้แก่ โลภะเจตสิกอย่างเดียว โดยไม่มีความเห็นผิด เช่นติดข้องมากๆ ในรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่กระทบสัมผัส เป็นกามุปาทาน หรือ ติดข้องในความยินดีในภพ เป็นต้น พระอรหันต์ เท่านั้น ที่ละ กามุปาทานได้ ทิฏฐุปาทาน ๑ สิลัพพตูปาทาน ๑ อัตตวาหุุปาทาน ๑ เป็นทิฏฐิเจตสิก คือ มีพระโสดาบันเท่านั้นละ อุปาทาน ๓ เหล่านี้ได้

อุปาทานชั้น ๕ คือ สภาพธรรมที่เป็นชั้น ๕ เช่นกัน แต่เป็นที่ตั้งที่ยึดถือของโลภะ เป็นต้น จึงเป็นอุปาทานชั้น ๕ คือ สภาพธรรมที่มีจริงทั้งหมด เว้นแต่โลกุตตรธรรม ซึ่งโลภะไม่สามารถติดข้องได้ ไม่สามารถยึดถือได้ ไม่เป็นอุปาทานชั้น ๕ ดังนั้น อุปาทานชั้น ๕ หมายถึง ที่ตั้งที่เป็นยึดถือ ของโลภะๆ คือ สภาพธรรมที่มีจริงทั้งหมด ยกเว้น โลกุตตรธรรม ๙ ที่เป็นมรรคจิต ๔ ผลจิต ๔ และนิพพาน ส่วนสภาพธรรมที่เหลือ ที่เป็นอุปาทานชั้น ๕ คือ จิตและเจตสิกที่เหลือ และรูปทั้งหมด คือ สภาพธรรมที่เป็นชั้น ๕ นั้นเอง ยกเว้น โลกุตตรธรรม ๙ เพราะฉะนั้น อุปาทานชั้น ๕ จึงกว้างกว่า อุปาทาน ๔ เพราะ อุปาทาน ๔ คือ โลภะเจตสิกและทิฏฐิเจตสิก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอุปาทานชั้น ๕ คือ เป็นส่วนของสังขารชั้น ๕ สรุปได้ว่า อุปาทานชั้น ๕ เป็นสภาพธรรมที่เป็นที่ตั้งของการยึดถือ ส่วนอุปาทาน ๔ เป็นสภาพธรรมที่เป็นตัวยึดถือ ยึดมั่นด้วยกิเลส คือ โลภะ และทิฏฐิ

อุปาทาน เป็นความยึดมั่นถือมั่น ส่วนอุปาทานชั้น คือ ชั้นอันเป็นที่ตั้งที่ยึดถือของอุปาทาน ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นสภาพธรรมที่มีจริงที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย อุปาทาน เป็นสภาพธรรมที่มีจริง เป็นความยึดมั่นถือมั่น สภาพธรรมที่ยึดมั่นถือมั่นย่อมไม่พ้นไปจาก โลภะ (โลภเจตสิก) และทิฏฐิ (ทิฏฐิเจตสิก) ซึ่งเป็นความเห็นผิด เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว อุปาทานเป็นกิเลสที่มีกำลังยึดมั่นถือมั่น ดังนั้นอุปาทานจึงไม่มีเฉพาะตัณหาหรือโลภะเท่านั้น ยังมีความเห็นผิดที่เป็นสภาพธรรมที่ยึดมั่นถือมั่นด้วยธรรมเป็นจริง เปลี่ยนแปลงไม่ได้ นี้ คือ ปรมัตถธรรม สภาพธรรมที่จริงที่สุด ได้เห็นโทษของอกุศล และ เห็นคุณของกุศลตามความเป็นจริง เมื่อเห็นโทษของอกุศล และเห็นคุณของกุศล ตามความเป็นจริงแล้วก็จะไม่เข้าไปใกล้อกุศล แต่จะถอยกลับจากอกุศลให้เร็วที่สุด แล้วตั้งใจมั่นในการที่จะอบรมเจริญกุศลต่อไป ซึ่งเป็นเครื่องเตือนที่ดีเป็นอย่างดีไม่ว่าจะศึกษาจากพระธรรมในส่วนใดเรื่องใดก็ตาม ถ้าเข้าใจถูกต้องแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์โดยแท้

๓.๓.๑ กำหนดสฬายตนะในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

สฬายตนะ คือ อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนในเรื่องการสำรวมอินทรีย์ ๖ หมายถึง อายตนะภายในทั้ง ๖ หรือที่รู้จักกันว่า ทวารทั้ง ๖ โดยใช้สติให้เป็นเหมือนนายทวารประตู เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่ไหลเข้าสู่จิต ถ้าอารมณ์เข้ามาทางทวาร ๖ นั้น จะทำให้ตัณหา รากะ ปฏิกขะ อวิชชา ฟุ้งขึ้น เนื่องจากกิเลสทั้งหลายหมุนเวียนปรากฏเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน ตามวิถีของวงจรปฏิจจสมุปบาท ต้องปฏิบัติเพื่อให้รู้จักเหตุเกิดดับและรู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับอายตนะทั้ง ๖ ก็คือ รู้จักมรรค ๘ อันได้แก่ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ เป็นต้น^{๑๐๗}

สรุปว่า สฬายตนะ คือ อายตนะภายใน ๖ เพราะนามรูปเกิด อายตนะ ๖ จึงเกิด เพราะนามรูปดับ อายตนะ ๖ จึงดับ ซึ่งอายตนะนั้นแปลว่าธรรมเป็นเครื่องต่อ ดังนั้นอายตนะภายในจึงเป็นประตูของจิต อายตนะภายนอกเรียกว่าอารมณ์ ๖ ต้องมีสติกำหนดรู้ในการเกิดดับ ตามเหตุปัจจัยรู้ชัดในปฏิจจสมุปบาท ส่วนทางปฏิบัติเพื่อให้ถึง อริยมรรคมี องค์ ๘ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น

๓.๓.๒ กำหนดนามรูปในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ขันธ คือ มหาภูตรูป ๔^{๑๐๘} เหล่าสัตว์ตายแล้วสูญ ธาตุทั้ง ๔ ภายในร่างกายจะรวมกับธาตุทั้ง ๔ ภายนอกร่างกาย ไม่มีภพหน้าอีกต่อไปเมื่อบุคคลมีสัมมาทิฐิที่เข้าใจกรรมและผลของกรรมเป็นพื้นฐานแล้ว เจริญวิปัสสนาภาวนาจนได้บรรลุวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ โดยยังเห็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ภายหลังต่อมา นักปฏิบัติย่อมบรรลุมรรคญาณที่ละกิเลสโดยเด็ดขาด ผลญาณที่เกิดต่อจากมรรคญาณ และปัจจเวกชนญาณที่พิจารณาจรณ ผล และนิพพาน

ในบรรดาวิปัสสนาญาณ ๑๖ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค และพระสูตรอื่นๆ วิปัสสนาญาณขั้นแรกชื่อว่า นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ปัญญาจำแนกรูปนาม รููปนามในปัจจุบัน โดยปราศจากสมมุติบัญญัติๆ แบ่งออกเป็น

รูป คือ รู้ชัดว่ารูปเป็นสภาวะแปรปรวน เช่น ความเคลื่อนไหวของยุง สภาวะเดิน ต้นนาม คือ รู้ชัดว่านามเป็นสภาวะนุ่มไปสู่อารมณ์ เช่นจิต
รูปนาม คือ รู้ชัดว่ารูปนามทั้งสองเป็นคนละส่วนกันโดยรูปเป็นสภาวะถูกรู้ส่วนนามเป็นรูนักปฏิบัติวิปัสสนาย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๒ คือ ปัจจยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของรูปนามโดยรับรู้เหตุเกิดของรูปนาม ดังนี้

๑. รูปเกิดจากรูป เช่น สภาวะของยุง
๒. รูปเกิดจากนาม เช่น สภาวะเดินเกิดจากจิต
๓. นามเกิดจากรูป เช่น จิตที่ตามรู้สภาวะของยุง
๔. นามเกิดจากนาม เช่น จิตที่ตามรู้สภาวะฟุ้งซ่าน^{๑๐๙}

^{๑๐๗} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๕๕๘.

^{๑๐๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐/๓๒๙., ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๕๕๙.

^{๑๐๙} อัง.จตุกก. ๒๑/๔๑/๖๙.

วิปัสสนาญาณที่ ๓ ชื่อว่า สัมมสนญาณ^{๑๑๐} คือ ญาณหยั่งเห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่และไป
 วิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทยัพพญาณ^{๑๑๑} คือ ญาณหยั่งเห็นความเกิดขึ้น และดับไป
 วิปัสสนาญาณที่ ๕ ชื่อว่า ภังคญาณ คือปัญญาหยั่งรู้ความดับไป กล่าวคือ รับรู้เพียง
 สภาวะดับโดยไม่รู้สภาวะเกิดขึ้นต่อมาภายหลังนักปฏิบัติจะเกิดความกลัวต่อรูปนาม เห็นโทษของรูป
 นาม แล้วเกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม ในที่สุดย่อมบรรลุมรรคผลนิพพานต่อไป

๓.๓.๓ เจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อละรูปูปาขันธ์

ขันธ์ ๕ ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ความยึดมั่นใน ขันธ์ ๕ นี้ว่าเป็น
 ตัวตน บุคคล เรา เขา บุรุษหรือสตรี ในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา กว่าเป็นการเห็นผิด ยึดติด
 ปฏิบัติผิด ไม่สามารถที่จะทำให้พ้น ออกจากทุกข์ ในวิภูฏ ไปได้ เพราะยึดถือในอุปทานขันธ์ ๕
 เหล่านั้น ว่าเป็นตัวตน บุคคลเรา เขา บุรุษหรือสตรี ในการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อความหลุดพ้นออกจาก
 ทุกข์ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ ว่ารูปทั้งหลายเหล่านี้ไม่ใช่เป็นตัวตน บุคคล เรา เขา บุรุษหรือ
 สตรี ไม่สามารถที่จะไปยึดถือได้ ดังนั้นบุคคลใดไปยึดถือเข้าย่อมทำให้ประสบพบแต่ความเป็นทุกข์
 เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นอุปาทานขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์ของความยึดมั่นหรือเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความยึดมั่น
 ซึ่งเป็นความจริงของทุกข์ เริ่มตั้งแต่ความเกิดไปจนถึงการไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนาเป็นต้น เป็นกองรูป
 สัตว์โลกที่มีใจครองทั้งหมดประกอบด้วย อัตตวาอุปาทาน พวกเขามักยึดถือร่างกายซึ่งเป็นกองรูปหรือ
 รูปขันธ์ ว่าเป็นเราเป็นของเรา เป็นสิ่งมั่นคงยั่งยืน ดังนั้นร่างกายจึงเป็นอุปาทานขันธ์กองหนึ่ง ส่วน
 นามขันธ์ประกอบไปด้วยจิต คือ ผู้รู้ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ ด้วยการได้ยิน การได้กลิ่น การ
 ได้ลิ้มรส การได้สัมผัส ในขณะที่จิตสภาวะธรรมที่ปรุงแต่งจิตให้เศร้าหมองเช่น ความโลภ ความโกรธ
 ความหลง หรือความหมดจด เช่น ความรู้ ความตั้งมั่นของสมาธิ ที่ปรุงแต่งของจิตทั้งหมดนี้สัตว์โลกไป
 ยึดถืออุปาทานว่า เป็นเรา เป็นเขา เป็นจิตของเรา เรากำลังคิด เป็นเขา เป็นของผู้อื่น ว่าเป็นตัวตน
 บุคคล เรา เขา บุรุษหรือสตรีเป็นต้น

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาประกอบด้วยการกำหนดรู้อุปาทานขันธ์ (ที่ตั้งแห่งความยึดมั่น)
 ซึ่งปรากฏในขณะที่มีการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และคิดนึก สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ จะรู้สึกว่ามี
 ความยากลำบาก ในการกำหนดรู้สภาวะธรรมการเห็น การได้ยินเป็นต้น ในขณะที่ปรากฏ การกำหนด
 รู้เพียงสภาวะธรรม สองหรือสาม อย่างที่ปรากฏชัดเท่านั้น ยกตัวอย่างเช่น ในขณะที่นั่งสมาธิ ผู้ปฏิบัติ
 อาจกำหนดรู้สภาวะตั้ง และสภาวะที่ตรงที่รู้สึกในร่างกายของตน และบริกรรมว่า “นั่งหนอๆ” ถ้า
 รู้สึกว่าการปฏิบัติเช่นนี้ยากเกินไป เพราะการกำหนด “นั่งหนอ นั่งหนอ” ไม่ต้องใช้ความพยายามมาก
 นัก ก็อาจกำหนดสภาวะสัมผัสเพิ่มขึ้นโดยบริกรรมว่า “ถูกหนอ นั่งหนอ” “ถูกหนอ นั่งหนอ” แต่
 สภาวะพองยุบของท้องเป็นความเคลื่อนไหวที่ชัดเจนรู้สึกได้ง่ายกว่า ดังนั้น ถ้าผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดว่า
 “พองหนอๆ” เมื่อท้องพองขึ้น และ “ยุบหนอๆ” เมื่อท้องยุบลง ก็จะรู้ชัดถึงสภาวะตั้งขึ้นหรือ
 หย่อนลงภายในท้อง รู้ถึงลักษณะหน้าที่ (รสะ), อาการปรากฏ (ปัจจุภูฏฐาน) และเหตุใกล้ (ปทัฏฐาน)

^{๑๑๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, พระคันธสาราภิวังค์ แปลและเรียบ,
 (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๕.

^{๑๑๑} พระมหาสีสยาตอ (โสภณมหาเถระ), **วิปัสสนาขุณี**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร:
 โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๐), หน้า ๒๒๕.

ของวาโยธาตุ (ธาตุลม) การพิจารณา และการบริการมอย่างนี้สอดคล้องกับความในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งว่า จะรู้ชัดลักษณะที่แท้จริงของรูปนามได้ด้วยการสังเกตลักษณะ หน้าที่ ปัจจุบันฐาน (อาการปรากฏ)และปทัชฐาน (เหตุใกล้) ของรูปนาม ในขณะที่นั่งกำหนดสภาวะpong ยุบ นิ่ง ถูก ตามที่ปรากฏอยู่นั้นอาจมีความต้องการเปลี่ยนอริยาบถเพื่อบำบัดความรู้สึกเจ็บ ปวด หรือร้อน ที่เกิดขึ้น บริเวณแขนขาที่ต้องงออยู่ ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้ความต้องการที่จะเปลี่ยนอริยาบถทันทีที่ความต้องการเกิดขึ้น แต่ให้นั่งอยู่นิ่งๆ ก่อน อย่าทำตามความต้องการที่จะเหยียดแขนขาโดยทันที ผู้ปฏิบัติพึงพยายามอดทนต่อความ ไม่สบายกายนั้นให้นานที่สุดที่จะทนได้ และเมื่อความต้องการเหยียดแขนขาเกิดขึ้นอีกเขาก็พึงกำหนดรู้ความต้องการเหมือนในครั้งก่อนโดยไม่เปลี่ยนอริยาบถ ต่อเมื่อความเจ็บปวดทรมานนั้นมากจนสุดจะทนทานต่อไปได้ จึงค่อยๆ เหยียดแขนขาอย่างช้าๆ และในขณะที่เดียวกันก็ไม่ลืม ที่จะบริการว่า “เหยียดหนอๆ” ในขณะที่กำลังปฏิบัติภาวนาอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติต้องเปลี่ยนอริยาบถหลายครั้งเพราะความปวดเมื่อย เมื่อต้องเปลี่ยนอริยาบถบ่อย ก็ให้เห็นชัดว่าร่างกายเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ แม้ว่าจะมีความตั้งใจจะนั่งนิ่งๆ โดยไม่ขยับเขยื้อนให้ครบ ๑ หรือ ๒ ชั่วโมง แต่ก็ไม่สามารถทำได้อย่างที่ตั้งใจไว้ จึงเห็นประจักษ์แก่ใจว่ารูปที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์อยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่โชดตาดัตตน การที่เราไม่สามารถดำรงอยู่ในอริยาบถเดียวได้นาน ไม่ว่าจะนั่ง นอน หรือยืน จึงทำให้เข้าใจว่ารูปไม่เป็นไปตามความต้องการของเรา และไม่สามารถบังคับบัญชาได้ เพราะรูปไม่อยู่ใน การบังคับบัญชาของเรา รูปจึงไม่ใช่โชดตาดัตตนของเรา เป็นแต่เพียงรูปธรรมที่เกิดขึ้นเป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้น การเข้าใจเช่นนี้เป็นปัญญาที่เกิดจากการหยั่งเห็นความเป็นอนัตตา

ดังนั้น ระหว่างที่กำลังปฏิบัติสติกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกาย เช่น สภาวะpong ยุบ นิ่ง คู้ เหยียด ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้เห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะรูป และความไม่อยู่ในบังคับบัญชาของรูปนั้น ปัญญา รู้แจ้งย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ แม้รูปที่อยู่ในร่างกายจะคล้ายกับเป็นอิตตาดัตตนของเรา แต่เนื่องจาก รูปบีบคั้นให้เราเป็นทุกข์ เพราะรูปไม่เป็นไปตามความต้องการ และเราไม่สามารถควบคุมบังคับบัญชาได้ รูปจึงไม่ใช่โชดตาดัตตนของเรา เราได้หลงผิดมาตลอดเวลารูปเป็นอิตตาดัตตนของเรา

๓.๓.๔ กำหนดรู้เวทนาในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

เวทนานี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ทำสติกำหนด เป็น เวทนานุปัสสนา^{๑๑๒} สติกำหนดพิจารณาเวทนา ตามรู้ตามเห็นเวทนา อันเป็นสติปัญญาข้อที่ ๒. และได้มีตรัสสอนเอาไว้ให้กำหนดเวทนานี้สำหรับที่จะได้ดับทุกข์เวทนาได้อีกด้วย ดังที่มีเรื่องเล่าถึง พระนางสามาวดีที่ถูกไฟคลอกสิ้นพระชนม์ในปราสาท โดยมีผู้ริษยาจุดไฟเผาปราสาทที่พระนางได้ประทับอยู่ และปิดกั้นประตูมิให้ออกได้ ในขณะที่นั้น พระนางได้เจริญเวทนาปริคคหกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่กำหนดเวทนา กำหนดดูเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะที่ถูกไฟเผาร่างกาย และเมื่อได้ตั้งใจกำหนดดูจริงๆ ก็จะมีอาการแยกระหว่างกายกับผู้รู้ คือ ผู้ที่กำหนดเวทนานั้นชื่อว่า เป็นผู้รู้ สิ่งที่ถูกกำหนดดูก็คือ กาย และเมื่อแยกออกจากกันได้อันหมายความว่า สติที่กำหนดดูกำหนดรู้นั้นมีกำลัง เวทนาที่เป็นทุกข์จึงอยู่แค่กาย คือ อยู่ที่กายมิใช่อยู่อัจฉริย หรือมิใช่อยู่อัจฉริยที่กำหนดดูกำหนดรู้ เมื่อเป็นดังนี้ จึงชื่อว่าแยกกายออกจากใจได้ เมื่อแยกกายออกจากใจได้ ใจก็ไม่ต้องรับเป็นทุกข์เวทนาทางใจ ทุกขเวทนาจึงเป็นทุกข์เวทนาของกาย แต่ว่าไม่

^{๑๑๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, แปลและเรียบเรียง โดยพระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๔๘.

เป็นทุกขเวทนาของใจ สติที่กำหนดดูกำหนดรู้เวทนานี้จึงแยกได้ดังนี้ และแม้จะได้รับทุกขเวทนาอย่างอื่นหรือแม้ได้รับสุขเวทนาที่ตาม เมื่อตั้งสติกำหนดดูกำหนดรู้ให้เป็นเวทนาปริคคหกรรมฐาน กรรมฐานที่กำหนดเวทนาอยู่ เมื่อสติที่กำหนดมีกำลังก็ย่อมจะแยกได้เช่นเดียวกัน สำหรับเวทนาทางกายนั้น เมื่อตั้งสติหัดปฏิบัติกำหนดดูกำหนดรู้ที่อยู่บ่อยๆ จนมีความชำนาญ ย่อมอาจแยกได้ง่ายกว่าเวทนาทางใจ เพราะเวทนาทางใจนั้นอยู่ที่ใจเอง แต่เวทนาทางกายนั้นอยู่ที่กาย ถ้าใจไม่ไปยึดไม่ไปถือ เวทนาทางกายก็อยู่แค่กายไม่เข้าถึงใจ แต่ที่เวทนาเข้าถึงใจนั้นคือใจเป็นทุกขไปด้วกับกายก็เพราะว่ายังแยกกันมิได้ เวทนาปริคคหกรรมฐานซึ่งเป็น กรรมฐานที่กำหนดเวทนานี้แหละที่จะแยกได้ แต่ว่าจะต้องตั้งสติกำหนดให้มีกำลัง พระพุทธองค์ทรงจำแนกเวทนาไว้ตามลักษณะที่รู้สึกอารมณ์ ๓ ประการ คือ ความสุข ทุกข์ และอุเบกขาเวทนา ไม่มีลักษณะอื่นจากนี้ ดังพระพุทธดำรัสว่า

“เวทนามี ๓ อย่างนี้ ๓ อย่างคืออะไร คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เวทนามี ๓ อย่างนี้” เวทนาทั้ง ๓ ประการนี้อันปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรม ยังอาจประกอบร่วมกับอามิส คือ กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็นเวทนาทางโลกแบบหยาบหรืออาจไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่สุขุม ดังนั้น ในพระสูตรนี้จึงตรัสเวทนาไว้ ๙ ประการ ดังนี้

สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกายอันได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือความรู้สึกเป็นสุขทางใจ อันได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดี นักปฏิบัติพึงตามรู้สุขเวทนาตามรู้อาการนั้นๆ ว่า “โล่งหนอ” “สบายหนอ” “สุขหนอ” ^{๑๑๓}

ในพระสูตรบางสูตร คำว่า สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสบายทางร่างกาย ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกไม่สบายทางร่างกาย ความจริงร่างกายไม่อาจรู้สึกได้ด้วยตัวเอง เพราะเป็นรูปธรรมที่รู้สึกต่างๆ ไม่ได้ ต้องอาศัยจำที่ทำหน้าที่รู้สึก (จิตที่ประกอบด้วยเวทนาเจตสิก) แต่มีร่างกายเป็นฐานให้รู้สึกได้ และในพระสูตรเหล่านั้นพบคำว่า โสมนัสเวทนา และโทมนัสเวทนา ซึ่งกล่าวถึงความสบายใจและความไม่สบายใจอย่างไรก็ตามในพระสูตรนี้สุขเวทนาและทุกขเวทนาเป็นความรู้สึกทั้งทาง และใจ

โดยทั่วไปความรู้สึกสบายกายหรือสบายใจ มักไม่ปรากฏชัดเจนในเบื้องต้นแรกของการปฏิบัติ ต่อเมื่อความทุกข์กาย เช่น ความปวดหรือเหน็บชาปรากฏแล้วหายไป จึงเกิดความรู้สึกสบายกายเป็นความเย็น ซาบซ่านเข้าแทนที่ จัดเป็นสุขเวทนาทางกาย นักปฏิบัติควรกำหนดว่า “สุขหนอๆ” โดยไม่รู้ถึงรูปร่างของขาหรือร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ความรู้สึกสบายใจมักปรากฏเมื่อนักปฏิบัติมีสมาธิพอสมควรแล้ว จึงเกิดความปีติโสมนัสในขณะขณลุก น้ำตาไหล หรือเห็นแสงสว่าง ในขณะนั้นควรกำหนดว่า “ดีใจหนอ” “สบายใจหนอ” หรือ “สุขหนอ” โดยปราศจากตัวเราที่รู้สึกเป็นสุขอยู่ การกำหนดรู้สุขเวทนาทางกายและใจนี้ ต้องปรากฏเพียงสภาวะที่สบายหรือไม่สบาย โดยไม่มีรูปร่างของสิ่งใดๆ มิใช่เพียงให้รู้สึกหยาบๆ แบบวูบๆ วาบๆ ว่ากำลังสุขอยู่ ทุกขเวทนา^{๑๑๔} คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายอันได้แก่ ความเจ็บปวด เมื่อย ซา คั้น ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจอันได้แก่ ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ไม่สบายใจ ร้อนใจ วิตกกังวล นักปฏิบัติพึงตามรู้ทุกขเวทนาตามอาการนั้นๆ ว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “ซาหนอ” “คั้นหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” “เศร้าโศกหนอ” “เสียใจหนอ”

^{๑๑๓} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๒๑.

^{๑๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๕/๕๐๕.

“กลัวหนอ” “ไม่ชอบหนอ” “ร้อนใจหนอ” หรือ “ห่วงหนอ” นักปฏิบัติควรใช้คำบริกรรมที่ยาวเพียง สองพยางค์ หรือถ้าจำเป็นก็ใช้คำบริกรรมสามพยางค์ได้ แต่ไม่ควรใช้คำบริกรรมสี่พยางค์ เพราะอาจ ทำให้จิตของนักปฏิบัติรับรู้คำบัญญัติมากจนเกินไป ส่งผลให้ไม่อาจรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้

อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาประเภทนี้ไม่เด่นชัดเหมือน สุขเวทนาและทุกข์เวทนา มักปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกข์เวทนาหายไปแล้ว จัดว่าเป็นสิ่งที่รู้ ได้ยาก เหมือนอวิชชาที่เกิดพร้อมกับโลภะและโทสะ หมายความว่า ในเวลาเกิดโลภะ และโทสะนั้น มีอวิชชาเกิดร่วมด้วยโดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของความโลภ และความโกรธ ทำให้บุคคลพอใจที่จะโลภ และโกรธ อุเบกขา^{๑๑๕} ก็เช่นเดียวกันไม่ประจักษ์ในเวลาปกติ แต่จะปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือ ทุกข์เวทนาหายไปแล้ว เมื่อนักปฏิบัติบรรลุนิพพานญาณ ขั้นที่ ๔ เป็นต้นไปแล้ว อุเบกขาเวทนาอาจ ปรากฏชัดในบางคราว นักปฏิบัติพึงตามรู้อุเบกขาเวทนาโดยบริกรรมว่า “เฉยหนอ”

สามิสสุข (สุขอิงกามคุณ) คือ ความพอใจเกี่ยวกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และ สัมผัส อันได้แก่ สิ่งที่ตนรักพอใจซึ่งอยู่ภายในและภายนอกร่างกายในบางแห่งเรียกว่า เคหสิตโสมนัส คือ โสมนัสอาศัยเรือน โสมนัสประเภทนี้มีลักษณะเป็นเหยื่อล่อในทางโลก เมื่อได้เสพสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ ชอบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังพระพุทธดำรัสในสหายตนวิภังคสูตร^{๑๑๖} ว่า

โสมนัสอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลเห็นรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกอันน่า ประารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารื่นรมย์ใจ เพราะเป็นสิ่งที่ตนเห็นได้ หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็น เหยื่อล่อทางโลกที่เคยได้เห็นในกาลก่อน อันล่วงเลยไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรเปลี่ยนไปแล้ว จึงเกิด โสมนัสขึ้น โสมนัสชนิดนี้เรียกว่า โสมนัสอาศัยเรือน

นิรามิสสุข (สุขไม่อิงกามคุณ) คือ ความปิติโสมนัสที่บังเกิดแก่นักปฏิบัติผู้อบรมจิตด้วยการ ระลึกรู้ลมหายใจ หรืออิริยาบถ หรือความเคลื่อนไหว หรือความเป็นอสุภะ หรือความเป็นมหาภูตรูป หรือความเป็นศพ หรือสภาวะอื่นอย่างใดอย่างหนึ่งในหมวดเวทนา จิต และสภาวะธรรม ซึ่งล้วนทำให้ ปลอดภัยจากกามได้ชั่วขณะ แล้วเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏ ทางทวารทั้ง ๖ โดยตรง และอนุমানรู้ว่าอารมณ์ ๖ ที่เป็นอดีต และปัจจุบันทั้งหมดก็มีสภาพไม่เที่ยง เช่นเดียวกัน ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตโสมนัส คือ โสมนัสอาศัยวิปัสสนา ดังพระพุทธดำรัสว่า

โสมนัสอาศัยวิปัสสนา ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความ คลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั่นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูป ในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสเช่นนี้เรียกว่า โสมนัสอาศัยวิปัสสนา

สามิสทุกข์ (ทุกข์อิงกามคุณ) คือ ความทุกข์กายหรือทุกข์ใจจากความอยากเสพกามคุณ อันเจือด้วยกิเลสแล้วไม่ได้เสพอย่างใจนึกหรือหวนคิดถึงทุกข์ที่เคยประสบมาก่อน ดังพระพุทธดำรัสว่า

โทมนัสอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลไม่ได้เห็นรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกอัน น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารื่นรมย์ใจ หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกที่ไม่

^{๑๑๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาคปฏิบัติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ กุศลธรรม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๙.

^{๑๑๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๗๑.

เคยได้เห็นในกาลก่อน เพราะเป็นสิ่งที่ตนเห็นไม่ได้ หรือเพราะรูปร่างนั้นล่องเลยไปแล้ว ดับไปแล้วแปรเปลี่ยนไปแล้ว จึงเกิดโหม่นสขัน โหม่นสขันนี้เรียกว่า โหม่นสอาศัยเรือน

นิรามิสทุกข์ (ทุกข์ไม่อิงกามคุณ) คือ ความเสียใจเกี่ยวกับวิปัสสนาของบุคคลผู้ที่ไม่ประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเท่าที่ควรหรือผู้ที่ปฏิบัติธรรมเป็นเวลานานแล้วไม่อาจบรรลุผลได้ ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตโหม่นส คือ โหม่นสอาศัยวิปัสสนา หมายถึง ความทุกข์ใจที่เกิดจากความอยากได้มรรคผลนั่นเอง แม้ทุกข์ประเภทนี้ก็นำมาใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรมได้ ไม่ต้องละทิ้งการภาวนาโดยตกอยู่ในความโหม่นสเปล่าๆ ดังพระพุทธดำรัสว่า

โหม่นสอาศัยวิปัสสนา ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อน และในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดาแล้วยอมเข้าไปตั้งความปรารถนาในความหลุดพ้นอันประเสริฐ เมื่อเข้าไปตั้งความปรารถนาในความหลุดพ้นอันประเสริฐอย่างนี้ว่า เมื่อใดตัวเราจึงจะบรรลุสภาวะที่พระอรหันต์ทั้งหลายได้บรรลุบ้างยอมเกิดโหม่นส เพราะมีความปรารถนาเป็นปัจจัย โหม่นสเช่นนี้เรียกว่า โหม่นสอาศัยวิปัสสนา

สามิสอุเบกขา (อุเบกขาอิงกามคุณ) คือ ความรู้สึกเป็นกลางต่อกามคุณเพราะเสพสุขจากวัตถุนั้นจนซาซิบ แต่เป็นกลางในลักษณะที่มีความโลภแอบแฝงอยู่ ใจมีลักษณะทึบ เพราะปัญญาถูกปิดกั้นจนมืดมน ไม่รู้เห็นว่าเวทนานั้นเป็นอนิจจัง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ในบางแห่งเรียกว่า เคหสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอาศัยเรือน หรืออัญญาอุเบกขา คือ อุเบกขาที่เกิดพร้อมกับโมหะ ดังพระพุทธดำรัสว่า

อุเบกขาอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เพราะเห็นรูปด้วยตา ย่อมเกิดอุเบกขาขึ้นแก่ปุถุชนผู้ปราศจากปัญญา ยังไม่ชนะกิเลส ยังไม่ชนะวิบาก ไม่เห็นโทษ ไม่ได้สดับธรรม ยังหยาบอยู่ อุเบกขาเช่นนี้หนีไม่พ้นรูปไปได้ เพราะฉะนั้น ตถาคตจึงเรียกว่า อุเบกขาอาศัยเรือน^{๑๑๗}

นิรามิสอุเบกขา (อุเบกขาไม่อิงกามคุณ) คือ ความวางเฉยในขณะตามรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ที่เกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติผู้บรรลุอุทยัพพญาณที่มีกำลังแล้วข้ามพ้นวิปัสสนูปกิเลสได้ มักปรากฏชัดในภังคญาณ และปรากฏชัดยิ่งขึ้นในสังขารูปกษญาณ ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา ดังพระพุทธดำรัสว่า

อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อน และรูปในบัดนี้ ทั้งหมดนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิดอุเบกขาขึ้น อุเบกขาเช่นนี้ย่อมหนีพ้นรูปไปได้ เพราะฉะนั้น ตถาคตจึงเรียกว่า อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา

วิธีปฏิบัติตามที่กล่าวไว้ในบทภาชานุปัสสนาว่า กองรูปเป็นสิ่งที่ประจักษ์มากกว่าเวทนา จิต และสภาวะธรรม เพราะเราสามารถแยกแยะได้ชัดเจนว่า ขณะนี้กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก กำลังเดิน ยืน นั่ง หรือนอน กองรูปจึงเป็นฐานที่มั่นของการเจริญสติปัฏฐาน อย่างไรก็ตามบางขณะความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็ปรากฏชัดกว่าอากัปภิกิริยาทางร่างกายเมื่อประสบกับสิ่งที่ชอบ

^{๑๑๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๗๑.

ไม่ชอบ หรือเฉยๆ นักปฏิบัติควรกำหนดความรู้สึกนั้นๆ ตามความเป็นจริง เพื่อให้รับรู้เพียงสภาวะ
รู้สึกที่เป็นนามธรรมโดยปราศจากตัวตน และมีสภาวะเกิดดับ ไม่เที่ยงไม่ใช่บุคคล

คนทั่วไปในชีวิตประจำวันมักรับรู้รูปร่างสัณฐานหรือคำสื่อความหมายตลอดเวลาตั้งแต่ตื่น
นอนจนถึงเวลาหลับสนิท ขณะที่การเจริญสติปัฏฐานเป็นแนวปฏิบัติที่ทวนกระแสการรับรู้ตามปกติ
เพราะมุ่งให้ระลึกถึงสภาวะธรรมโดยปราศจากรูปร่างของสิ่งใดๆ จึงไม่มีตัวเรา ของเราบุรุษหรือสตรี
อย่างแท้จริง และสามารถถ่ายทอดความพอใจด้วยตัณหาที่อยากได้อะไรก็มีและความยึดมั่นด้วยทิฐิ

ในเบื้องต้นนั้นนักปฏิบัติย่อมยังเห็นลักษณะพิเศษของรูปนามในแต่ละอย่างเป็น สภาวะ
ลักษณะ เช่น ธาตุดินมีลักษณะอ่อน-แข็ง การยกเท้ามีลักษณะเบา การย่างเท้ามีลักษณะผลัดดัน การ
เหยียบเท้ามีลักษณะหนัก สุขมีลักษณะของความรู้สึกอารมณ์ที่น่าพอใจ ทุกข์มีลักษณะของความรู้สึก
อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ส่วนอุเบกขามีลักษณะของความรู้สึกอารมณ์ปานกลาง ฯลฯ ต่อมาจึงยังเห็นว่า
สิ่งที่รับรู้นี้ไม่เที่ยง เกิดดับอยู่ตลอดเวลา การหยั่งเห็นเช่นนี้ เป็นการรู้เห็นลักษณะทั่วไป (สามัญ
ลักษณะ) ของรูปนาม คือ ไตรลักษณ์

การหยั่งเห็นลักษณะพิเศษ และลักษณะทั่วไปของรูปนามนั้นเกิดขึ้นได้ ด้วยการเจริญสติ
อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม โดยมุ่งทำลายกำแพงแห่งสมมุติบัญญัติ
ที่ปิดกั้นสภาวะธรรม และไตรลักษณ์ เปรียบได้กับผู้ที่ต้องการแก่นไม้จำเป็นต้องตากเปลือกไม้และเนื้อ
ไม้ก่อน จึงได้แก่นไม้ในที่สุด เปลือกไม้เหมือนสมมุติบัญญัติ เนื้อไม้เหมือนสภาวะธรรม และแก่นไม้
เหมือนไตรลักษณ์

สุขเวทนาโดยความมีตัวตนว่าเขาเสวยสุขเวทนาซึ่งมีสภาพเที่ยง เป็นสุข และบังคับบัญชา
ได้ ความเข้าใจดังกล่าวประกอบด้วยความสำคัญผิดในตัวตน และเพิ่มพูนความยึดมั่นถือมั่นตามลำดับ
แต่นักปฏิบัติผู้กำหนดรู้สุขเวทนาตามความเป็นจริงย่อมเข้าใจว่า สุขเวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่ดีเมื่อ
ได้รับอารมณ์ที่ตนพอใจไม่ใช่ตัวเรา ของเรา ไม่ใช่บุรุษหรือสตรี ดังนั้น จึงไม่มีบุคคลผู้เสวยสุขเวทนา
เวทนาดังกล่าวเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เสวยอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ในที่สุดต้องดับไป
โดยอายุขัย ไม่สามารถบังคับให้คงอยู่ตลอดไป และไม่สามารถทำให้หายไปก่อนสิ้นแรงส่งของเหตุ
ปัจจัย ดังนั้น นักปฏิบัติจึงควรฝึกตามรู้เวทนาอย่างถูกต้องโดยกำหนดว่า “สุขหนอ” “ทุกข์หนอ”
หรือ “เฉยหนอ” ตามสภาวะนั้นๆ ไม่พยายามสร้างหรือควบคุมเวทนาที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ ดัง
คัมภีร์อรุทธกถาอธิบายดังนี้ว่า

พึงทราบว่ามีภิกษุผู้กำหนดอยู่ว่าเวทนาเท่านั้นย่อมเสวยอารมณ์ โดยรับเอาอารมณ์อันเป็น
เหตุแห่งความสุข ย่อมรู้ว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ในเวทนาทั้งสามประเภทนี้ นักปฏิบัติมักกำหนดรู้
ทุกขเวทนาคือความเจ็บปวดทางกายก่อนในเมื่อนั่งกรรมฐานเป็นเวลานาน การกำหนดรู้เวทนานี้มี
จุดประสงค์เพื่อการรู้ลักษณะที่แท้จริงของทุกขเวทนา คือ สภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา
กล่าวคือ สภาพที่ทนได้ยาก และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้นเมื่อเกิดความ
เจ็บปวด นักปฏิบัติจึงไม่ควรเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อหลีกเลี่ยงเวทนา และควรกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้น
โดยวางใจเป็นกลาง ไม่มีความอยากที่จะให้ทุกขเวทนาหาย หรือคิดว่าจะระงับให้ได้ เพราะความคิด
เช่นนั้นประกอบด้วยความโลภหรือความโกรธ ก็เลสเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการ
ปฏิบัติธรรม เพราะทำให้ขาดสติที่รู้เท่าทันเวทนาซึ่งเกิดขึ้นตามความเป็นจริง

เมื่อรู้สึกว่ามีเจ็บปวดมาก ไม่ควรเกร็งร่างกาย หรือเคร่งเครียดกับการกำหนด ฟังจดจ่อที่อาการปวดอย่างชัดเจนว่า อาการปวดนั้นเกิดที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น หรือกระดูก ไม่ควรสักแต่บริกรรมว่า “ปวดหนอ” เบื้องแรกอาจจะรู้สึกปวดทั่วทั้งขา แต่เมื่อมีสมาธิมากขึ้น ก็จะรับรู้ได้ว่า ปวดนั้นจะรู้สึกว่ายิ่งกำหนด อาการปวดนั้นก็ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นอันที่จริงอาการปวดไม่ได้ทวีความรุนแรงขึ้นเลย แต่เป็นเพราะนักปฏิบัติได้รับรู้อาการปวดชัดเจนกว่าก่อน จึงทำให้รู้สึกปวดมากกว่าเดิม ความรู้สึกนี้เป็นการรู้แจ้งลักษณะพิเศษของทุกขเวทนา คือ สภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา แล้วจะเกิดปัญญาารู้แจ้งลักษณะทั่วไปคือไตรลักษณ์เป็นลำดับต่อมา

เวทนาเกิดจากผัสสะ เวทนาเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากผัสสะ คือ มีการกระทบกับรูปารมณ์เป็นต้น ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังพระพุทธดำรัสว่า ผัสสปลงญา เวทนา (เวทนาย่อมมีเพราะผัสสะเป็นปัจจัย) เมื่อจิตกระทบกับอารมณ์ด้วยผัสสะแล้วจึงเกิดความรู้สึกสบาย ไม่สบาย หรือเฉยๆ ความรู้สึกทั้งสามนี้เป็นเหตุให้เกิดตัณหา เพราะความยึดติด และความทะยานอยากในกาม มีต้นตอจากความรู้สึกเป็นแรงบันดาลใจ แม้ตัณหาก็คือเป็นเหตุเกิดของอุปาทานเป็นต้น ทำให้วนเวียนแห่งสังสารวัฏดำเนินไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ดังพระพุทธดำรัสว่า ตัณหาย่อมมีเพราะเวทนาเป็นปัจจัย อุปาทานย่อมมีเพราะตัณหาเป็นปัจจัย ภพย่อมมีเพราะอุปาทานเป็นปัจจัยชาติย่อมมีเพราะภพเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ย่อมมีเพราะชาติเป็นปัจจัย^{๑๑๘} การกำหนดรู้เวทนามีประโยชน์เพื่อขจัดตัณหาที่เกิดจากเวทนาดังนี้

๑. สุขเวทนา ก่อให้เกิดความพอใจในสุขที่ได้รับอยู่ และทำให้อยากได้รับความสุขยิ่งขึ้นไป ไม่พอใจกับสุขที่มีอยู่ว่าดีเลิศ

๒. ทุกขเวทนา ก่อให้เกิดความอยากพ้นไปจากทุกข์ที่ประสบอยู่ เพราะทุกคนล้วนรักสุขเกลียดทุกข์

๓. อุเบกขาเวทนา ก่อให้เกิดความอยากได้รับสิ่งที่ดีกว่า ซึ่งตนเคยได้หรือคาดหวังไว้

ด้วยเหตุนี้ การกำหนดรู้เวทนาตามหลักของเวทนานุปัสสนาจึงเป็นการตัดวงจรของสังสารวัฏอย่างแท้จริง เมื่อตัณหาไม่เกิด อุปาทาน ภพชาติ ชราและมรณะเป็นต้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ ครั้นบุคคลขจัดตัณหาได้อย่างนี้ วนเวียนของสังสารวัฏที่เริ่มต้นจากตัณหาก็คงขจัดไปได้

วิธีอดทนต่อทุกขเวทนา^{๑๑๙} นักปฏิบัติที่พยายามทนกำหนดทุกขเวทนา มีวิธีอดทนต่อทุกขเวทนา ๓ อย่าง คือ

๑. สู้แบบเผชิญหน้า คือ จดจ่อที่อาการปวด จีกลงไปในสถานที่ซึ่งปวดมากที่สุด เหมือนการสู้รบแบบเผชิญหน้าไม่ยอมถอย วิธีนี้แม้จะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตจดจ่อมาก แต่ก็ มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของเวทนาได้เร็ว

๒. สู้แบบกองโจร คือ กำหนดเวทนาบ้าง เปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นบ้าง เหมือนการสู้รบแบบกองโจรในกรณีที่ข้าศึกเข้มแข็งกว่าวิธีนี้ใช้ในขณะที่เวทนามันรุนแรง ยากจะกำหนดได้

^{๑๑๘} วิมพา. (ไทย) ๔/๑/๒.

^{๑๑๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, พระคันธसारากวีวงศ์ แปลและเรียบ, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๕๒.

จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่น เช่น สภาวะพองยุบ เมื่อมีสมาธิมากขึ้นก็กลับไปกำหนดเวทนาเป็นครั้งคราว เปรียบดังคนเดินทางกลางแดดที่เหน็ดเหนื่อยได้เข้าไปพักใต้ร่มไม้ชั่วคราว

๓. สู้แบบถอยทัพ คือ สักแต่ตามรู้เวทนา ไม่ต้องกำหนดจดจ่อ โดยคำบริกรรมเข้ากำกับ เหมือนคนว่ายน้ำที่เกาะท่อนไม้ลอยไปตามกระแสน้ำ โดยไม่ใช้กำลังว่ายน้ำ เมื่อทนต่อเวทนาไม่ได้ ก็ทิ้งเปลี่ยนอิริยาบถลุกขึ้นเดินจงกรม เพื่อให้สมาธิมีกำลังมากขึ้น สามารถต่อสู้อเวทนาได้ในโอกาสต่อไป

ขันติสังวร เรื่องนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก โรคมามากายเกิดในกายนี้ เมื่อยังมีกายอยู่ก็จะมีเวทนาแน่นอน เวทนานี้มักเกิดจากการกระทบกันระหว่างรูปคือกาย ส่วนล่างที่กระทบกับพื้น หรือเกิดจากการคู่ขาเป็นเวลานาน แต่นักปฏิบัติไม่ควรกลัวต่อทุกขเวทนา เพราะขณะเกิดทุกขเวทนาความฟุ้งซ่านจะมีน้อยลง เนื่องจากไม่มีผู้ใดรักผู้อื่นมากกว่าตน เวทนาจึงจัดว่าเป็นอารมณ์ที่ดีในการกำหนดรู้^{๑๒๐}

๓.๓.๕ วิธีการกำหนดทุกขเวทนา

ในการกำหนดทุกขเวทนามีวิธีการกำหนด ๓ ลักษณะ^{๑๒๑} คือ

๑) การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ การตั้งใจกำหนดแบบไม่ท้อถอย ตายเป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่อที่อาการปวด จี๋ลงไปบริเวณที่กำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้จะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อยเพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุดแต่ก็มีประโยชน์ในการรู้แจ้งทุกขเวทนาลักษณะอย่างพิเศษ

๒) การกำหนดแบบลอบโจมตีคือตั้งใจกำหนดแบบจู่โจมในตอนแรกๆพอรู้สึกว่าการกำหนดความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้งหนึ่งเช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้นความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหวจึงหยุดกำหนดรู้อาการปวดแต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการพอง-ยุบหรืออารมณ์อื่นๆแทนไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

๓) การกำหนดแบบเฝ้าดูหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกว่าการปวดหรือเจ็บมากก็ได้ไปกำหนดตอกย้ำลงไปอีกเพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาเฉยๆเช่นกำหนดว่าปวดหนอๆเจ็บหนอๆเมื่อยหนอๆชาหนอๆหรือรู้หนอๆเป็นต้นไม่เน้นหรือย่ำอุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูงหรือหอสังเกตการณ์ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใดเพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น^{๑๒๒}

๓.๓.๖ กำหนดผัสสะในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ผัสสะนั้น คือ การเจริญวิปัสสนาด้วยความเข้าใจและรู้แจ้งในผัสสะ ๖ คือ จักขุสัมผัส (สัมผัสทางตา) โสตสัมผัส (สัมผัสทางหู) ชานสัมผัส (สัมผัสทางจมูก) ชิวหาสัมผัส (สัมผัสทางลิ้น) กายสัมผัส (สัมผัสทางกาย) และมโนสัมผัส (สัมผัสทางใจ)^{๑๒๓}

^{๑๒๐} วจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙.

^{๑๒๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัญญาสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย, พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยารยวันกาพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๒๕๒.

^{๑๒๒} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, เอกสารประกอบการสอนรายวิชาสติปัญญาภาวนา, ๒๕๕๕, หน้า ๔๕๕.

^{๑๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๘/๙๓.

เมื่ออายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอก จึงเกิดผัสสะรู้ได้โดยวิญญูณ เช่น ตากระทบรูป ก็เกิดจักขุสัมผัส ถ้าเป็นหูกับเสียงกระทบกันก็เกิดโสตสัมผัส เป็นต้น ตาดับ หูดับ ทันทีที่ไม่ตั้งใจ ไม่ตั้งใจฟัง แม้อายตนะข้ออื่นก็เช่นเดียวกัน มีอาการตามที่กล่าวมาเพียงแต่เปลี่ยนสถานที่ตามอวัยวะเท่านั้น เมื่อกำหนดที่ผัสสะเป็นต้นว่า “เห็นหนอ” ก็จงกำหนดให้มันหยุดชะงักลงเพียงแค่นี้เท่านั้น ไม่ให้มันเลยไปถึงเวทนา คือ เกิดทุกข์สุข และที่ว่าไม่ให้เวทนาเกิดนั้นมิได้หมายความว่าเพราะโมหะครอบงำจึงไม่รู้เวทนา คือ ทุกข์สุขไม่ใช่เช่นนั้น แท้จริงเมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดพิจารณาด้วยวิปัสสนา ปัญญาจนปรากฏชัดแล้ว เวทนามิเกิดด้วยอำนาจของปัญญานั้นต่างหาก

ผลที่ได้จากการปฏิบัติเช่นนี้ เมื่อเวทนาไม่เกิดแล้วตัณหากิไม่เกิด เมื่อตัณหาไม่เกิดอุปาทานก็ไม่ได้เกิด เมื่อชาติไม่เกิด ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสก็ไม่ได้เกิดเมื่อชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสไม่เกิดแล้ว อาสวะก็ไม่ได้เกิด เมื่ออาสวะไม่เกิดอวิชาก็ไม่ได้เกิด จึงเป็นอันว่า ผู้ปฏิบัติพ้นจากทุกข์ได้เด็ดขาดจริงจางอย่างนี้

เพราะฉะนั้นการกำหนดให้เป็นแต่เพียง “เห็นหนอ” คือกำหนดให้เห็นชัดเข้าไปว่าสภาพของจักขุประสาทนี้มันเกิดขึ้นชั่วขณะแวบหนึ่งแล้วก็ดับไป รูปารมณ์มันเกิดขึ้นชั่วแวบหนึ่งแล้วก็ดับไป รูปารมณ์มันเกิดขึ้นชั่วแวบหนึ่งก็ดับไป อาการเห็นหรือจักขุวิญญูณจิตมันเกิดขึ้นชั่วแวบหนึ่งแล้วก็ดับไปกำหนดให้เห็นอยู่เพียงแค่นี้ไม่ให้เวทนามันเกิดขึ้นได้ เมื่อกำหนดได้จริงๆ อย่างนี้ ปฏิจจนูปบาทก็ขาดลงไปได้จริงๆ คือ ไม่หมุนเป็นวงกลมอีก เพราะสฬายตนะเกิด ผัสสะจึงเกิด เพราะสฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ อริยมรรคมืองค์ ๘ นี้เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับสฬายตนะ คือ สัมมาทิฐิ เป็นต้น

เมื่อใด พระอริยสาวกรู้ชัดผัสสะอย่างนี้ เหตุเกิดผัสสะ ความดับแห่งผัสสะ และรู้ชัดข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งผัสสะ เมื่อนั้นก็จะละราคานุสัย ทิฏฐานุสัย โดยประการทั้งปวง เป็นผู้ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ แม้ด้วยเหตุนี้ พระอริยสาวกชื่อว่า สัมมาทิฐิ

สรุปว่า ผัสสะ ก็คือการกระทบ ในที่นี้หมายถึง สัมผัส ๖ มีจักขุสัมผัส โสตสัมผัส เป็นต้น เมื่อจักขุประสาทกระทบรูปารมณ์ทำให้เกิดจักขุวิญญูณขึ้น และในโสตประสาทก็เช่นเดียวกันเมื่อกระทบสัทธารมณ์แล้วโสตวิญญูณก็เกิดขึ้น การรับรู้รูป รู้เสียงนั้นจิตจะต้องตั้งอยู่เพื่อที่จะรู้ด้วย ถ้าจิตส่งไปที่อื่นรูปกับเสียงย่อมดับไปแล้วเช่นกัน ดังนั้น ผู้รู้จึงต้องมีสติอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้นตามเหตุปัจจัยของวงจรปฏิจจนูปบาทที่ว่าเพราะ สฬายตนะเกิด ผัสสะจึงเกิด เพราะ สฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งผัสสะก็คือ อริยมรรคมืองค์ ๘ โดยมีสัมมาทิฐิ เป็นต้น

๓.๓.๗ เจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อละเวทนาอุปาทานขั้น

เวทนามิเป็นองค์ประกอบหนึ่งของขั้น ๕ เป็นอารมณ์ความรู้สึก ในทางปฏิบัติท่านใช้เวทนามาเป็นเครื่องมือสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยมีการกำหนดตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบสุทธิวิปัสสนาเป็นไปตามอาการที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเช่นชอบหนอ ไม่ชอบหนอโกรธหนอนี้เรียกว่าเป็นเวทนาทางอารมณ์เจ็บหนอปวดหนอคั้นหนอเป็นอาการที่เกิดขึ้นตามร่างกายต่าง ๆ^{๑๒๔} เรียกว่าเวทนาทางกายเพื่อให้บรรลุผลนิพพานให้ผู้ปฏิบัติกำหนดไปตามอารมณ์นั้นๆ ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น จนกระทั่งเห็นด้วยปัญญาว่าอาการของเวทนาเหล่านี้มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไป

^{๑๒๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธสารากิจวงศ์, หน้า ๒๕๖-๒๕๗.

ด้วยหลักธรรมของไตรลักษณ์ละจากความยึดมั่นถือมั่นเวทนาในรูปขันธ์ และเวทนาในนามขันธ์นี้ได้ก็จะเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลมีตัวอย่างของการปฏิบัติวิปัสสนาของพระภิกษุ ๓๐ รูป^{๑๒๕}

สมัยนั้นมีพระภิกษุ ๓๐ รูปจำพรรษาในวัดป่าทำกตีกากันว่า ทุกรูปควรจะปฏิบัติวิปัสสนาตลอดคืน ไม่ควรไปหากัน มีเสือตัวหนึ่งมาจับภิกษุกินทีละรูปจนกระทั่งพระภิกษุเหล่านั้นเสียชีวิตไปหลายรูป ครั้นเมื่อพระภิกษุรู้จึงทำกตีกากันใหม่ว่า หากเสือมาให้ร้องดังๆ ขึ้นเพื่อจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ต่อมาวันหนึ่งเสือจับพระภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งโดยนัยก่อน ภิกษุหนุ่มร้องว่า เสือขอรับ ภิกษุทั้งหลายถือไม้เท้า และคบเพลิงติดตามหมายว่าจะให้มันปล่อย แต่เสือลากภิกษุขึ้นไปยังเขาขาดพระภิกษุส่วนใหญ่ไม่สามารถตามขึ้นไปได้ในขณะที่เสือกินอยู่นั้น พระภิกษุนั้น ปฏิบัติวิปัสสนาเป็นปกติทำอย่างที่เคยปฏิบัติด้วยวิธีการกำหนดเวทนา ขณะเสือกินถึงข้อเท้าบรรลุเป็นพระโสดาบัน ขณะกินไปถึงหัวเข้าบรรลุเป็นพระสกทาคามี ขณะเสือกินไปถึงท้องบรรลุเป็นพระอนาคามี และสุดท้ายก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ในขณะที่เสือกำลังจะกินถึงหัวใจ^{๑๒๖} การละทุกขเวทนา

ก) ถ้าทุกขเวทนาถ้ามามากทนไม่ไหวจริงๆ อยากจะเปลี่ยนให้กำหนดจิตอยากเปลี่ยนก่อน “อยากขยับหนอๆ” แล้วค่อยเปลี่ยนโดยกำหนดรู้อาการเปลี่ยนทุกชั้นตอนอย่าให้ขาดการกำหนด เพราะจะทำให้เสียสมาธิ

ข) เวลาเดินจงกรมถ้าเกิดเวทนาให้หยุดเดินแล้วกำหนดเวทนานั้นจนหายแล้วค่อยเดินต่อไปการเดินจงกรมจะช่วยลดเวทนาลงได้บ้าง

ค) อย่ากำหนดเวทนาเพื่อต้องการให้หายแต่ให้กำหนดเพื่อรู้อาการเท่านั้น

ฅ) อย่าพยายามขยับตัวเพื่อคลายเวทนาถ้าเวทนามีหลายจุดให้กำหนดจุดที่ชัดเจนที่สุดเพียงจุดเดียว

ง) เวทนามีประโยชน์ คือ ทำให้เห็นทุกข์ทำให้จิตไม่ฟุ้งไม่กังวลเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาชัดเจน

จ) ถ้าเวทนาเกิดขึ้นหลายจุดพร้อมกันให้เลือกกำหนดจุดที่ชัดเจนที่สุดเพียงจุดเดียว แต่ถ้าอาการชัดพอกันก็ให้เลือกจุดใดจุดหนึ่ง

ฉ) การกำหนดเวทนามีข้อห้ามอยู่ ๒ อย่าง คือ อย่ากำหนดเพื่อจะให้เวทนาหาย และอย่าคิดจะเอาชนะเวทนา

ช) เป็นธรรมดาว่ามนุษย์ทุกคนไม่อยากเจ็บปวดเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็อยากให้หายไปไวๆ แต่พอเร่งกำหนดปวดหนอๆ จี๋ลงไปแรงๆ ก็ยิ่งปวดทุกข์ทรมานหากไม่กำหนดจี๋ก็ไม่อาจผ่านพ้นไปได้เสียที่จี๋เร่งจี๋เร่งกำหนดจนรู้สึกเครียดเมื่อมีอาการเช่นนี้ซ้ำๆ กัน ๒-๓ วัน ก็เกิดอาการเบื่อหน่ายไม่อยากปฏิบัติ นั่นเป็นเพราะการกำหนดเป็นไปด้วยอำนาจแห่งตัณหาเป็นการเอากิเลสล้างกิเลสเปรียบเหมือนกับเอาน้ำโคลนไปล้างจานยิ่งล้างก็ยิ่งสกปรกฉะนั้นถ้าเกิดความทุกข์ใจอยากให้หายให้ถอยจากการกำหนดที่เวทนานั้นมากำหนดที่จิตแทนเพราะเป็นอาการที่ปรากฏชัดเจนกว่ากำหนดที่จิตว่า “อยากหายหนอๆ” ถ้าจิตทุกข์ทรมานกำหนดว่า “ทุกข์หนอๆ” เมื่อสภาวะทุกข์ทรมานจางคลายไปแล้วจึงค่อยกลับไปเพ่งกำหนดรู้เวทนาต่อไปอีก

^{๑๒๕} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒/๒

^{๑๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒/๒๖๙.

ณ) เมื่อญาณปัญญาพัฒนาขึ้นถึงวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ (อุทยัพพญาณ) แล้วทุกข์เวทนาแทบไม่ปรากฏจะปรากฏมากไปด้วยสุขเวทนาที่นำยนิติหลงไหลโยคีพึงทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ว่าสุขเวทนามีเป็นสักว่าสุขเวทนาเป็นเพียงทางผ่านยังไม่ใช่มรรคผลนิพพานยังกลับไปเป็นทุกข์อย่างเดิมได้อีกจึงควรริบแรงกำหนดต่อไปไม่หลงติดหลงยึดในสภาวะที่เกิดขึ้นคือเพียรกำหนดบริกรรมอยู่ตลอดเวลาตามความเป็นจริง “ปีติหนอๆ สุขหนอ” “สบายหนอ” “โล่งหนอ” เป็นต้นตั้งแต่จิตแรกที่ตื่นจนถึงจิตสุดท้ายที่หลับการกำหนดเวทนาเป็นการรู้ลักษณะที่แท้จริงของทุกขเวทนาคือสภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา กล่าวคือสภาพที่ทนได้ยาก และมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บปวด นักปฏิบัติจึงไม่ควรเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อหลีกเลี่ยงเวทนาและควรกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นโดยวางใจเป็นกลาง ไม่มีความอยากที่จะให้ทุกขเวทนาหาย หรือคิดว่าจะระงับให้ได้เพราะความคิดเช่นนั้น ประกอบด้วยความโลภหรือความโกรธกิเลสเหล่านี้ จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เพราะทำให้ขาดสติที่รู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นอยู่ตามความเป็นจริง เมื่อรู้สึกว่ามีอาการปวดมากไม่ควรเกร็งตัว หรือเคร่งเครียดกับการกำหนดพึงจดจ่อที่อาการปวดอย่างชัดเจนว่าอาการปวดนั้น เกิดที่กล้ามเนื้อเส้นเอ็นหรือกระดูกไม่ควรสักแต่บริกรรมว่าปวดหนอ เบื้องต้น อาจจะรู้สึกปวดทั่วทั้งขาแต่เมื่อมีสมาธิมากขึ้นก็จะรับรู้ได้ว่า ปวดที่จุดเล็กๆ จุดหนึ่งบ้างสองจุดบ้างสามจุดบ้างเมื่อจดจ่อที่อาการปวดนั้นจะรู้สึกว่ายิ่งกำหนดอาการปวดนั้นก็ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น อันที่จริงอาการปวดไม่ได้ทวีความรุนแรงขึ้นเลยแต่เป็นเพราะนักปฏิบัติได้รับรู้ อาการปวดชัดเจนกว่า ก่อนจึงทำให้รู้สึกปวดมากกว่าเดิมความรู้สึกนี้เป็นการรู้แจ้งลักษณะพิเศษของทุกขเวทนา คือสภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนาแล้วจะเกิดปัญหารู้แจ้งลักษณะทั่วไปคือไตรลักษณ์ เป็นลำดับต่อมาบางคนชอบขยับกายส่วนล่างหรือเปลี่ยนท่าเพื่อจะหลีกเลี่ยงเวทนาแต่หากกายยังไม่สงบมีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ จิตก็จะไม่สามารถสงบได้เช่นกันเพราะจะขาดสติตามรู้อาการ ในขณะที่เคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนท่าอย่างไรรก็ตามในเวลานั้นหนึ่งชั่วโมงอาจเปลี่ยนท่าหนึ่ง ได้หนึ่งครั้งเป็นอย่างมากหากเปลี่ยนท่าบ่อยๆ จะทำให้เกิดความเคยชินแล้วจะต้องการเปลี่ยน ท่าหนึ่งทุกครั้งที่เกิดความเจ็บปวดขึ้นตีสวรรคตพระพุทธร่องค์ตรีสว่ากายนี้มีทุกข์มากมีโทษมากมีโรคมามากมายเกิดในกายนี้^{๑๒๗} เมื่อยังมีกายอยู่ก็จะมีเวทนาแน่นอน เวทนามันมักเกิดจากการกระทบกันระหว่างรูป คือกายส่วนล่างที่กระทบกับพื้นหรือเกิดจากอาการทางกายที่อยู่ในอริยาบถใด อริยาบถหนึ่งเป็นเวลานานแต่นักปฏิบัติ ไม่ควรกลัวต่อทุกขเวทนา เพราะขณะเกิดทุกขเวทนาความฟุ้งซ่านจะมีน้อยลงเนื่องจากไม่มีผู้ใดรัก ผู้อื่นมากกว่าตน เวทนาจึงจัดว่าเป็นอารมณ์ที่ดีในการกำหนดรู้

ความอดทนเป็นกุญแจไขประตูพระนิพพาน พระพุทธร่องค์ตรีสสรรเสริญการปฏิบัติขันติสังวร คือ ความอดทนต่อเวทนา เช่นความเย็น ความร้อน ความหิวกระหาย สัมผัสของ ยุง เหลือบ งู ลม แดด ความเจ็บปวดที่รุนแรงทางกาย ที่อาจคร่าชีวิตได้^{๑๒๘} ฉะนั้น นักปฏิบัติจึงควรอดทนกำหนดเวทนามาก่อน

พระพุทธร่องค์ตรีส สรรเสริญความอดทน ว่าดูกรสารีบุตร ภิกษุในศาสนาฉัน ฉันทตาทหาร แล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นตั้งใจ ว่าตราบที่จิตของเรายังไม่พ้นจากอาสวะเราจักไม่ยกเลิกการนั่งคู้บัลลังก์นี้ ดูกรสารีบุตรภิกษุผู้มีความอดทนเช่นนี้พึงยังป่าสาละให้คงตามพระพุทธร่องค์ตรีส

^{๑๒๗} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๖๐/๑๘๗.

^{๑๒๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔/๑๔-๑๕.

ไว้ในโพธิราชกุมารสูตรว่า บุคคลจะบรรลุความสุข ด้วยความสุขไม่ได้ แต่จะบรรลุความสุขได้ด้วยความสุขที่พระดำรัสชี้ แสดงถึงความอดทนโดยตรง^{๑๒๙} ในปัจจุบันมีการกล่าวว่าการอดทนต่อเวทนาคือเป็น อุตตกิลมถานุโยค คือ การเบียดเบียนตนให้ลำบาก แล้วสอนให้พิจารณาสาเหตุสัมปชัญญะ และ สัมปายสัมปชัญญะทั้งยังแนะนำไม่ให้อดทนต่อเวทนานั้น วิธีปฏิบัติดังกล่าวไม่สอดคล้องกับข้อความ ในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ และขัดแย้งกับพระพุทธรดำรัสที่สอนให้กำหนดรู้เวทนาชั้นที่ว่า ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญา พึงรู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุ กำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญา รู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริงอยู่ ย่อมเบื่อหน่ายใน เวทนา^{๑๓๐}

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมรู้แจ้งเวทนาที่ไม่เที่ยง นั้นว่าเป็นของไม่เที่ยงปัญญาที่รู้แจ้ง ดังกล่าวของภิกษุนั้น เป็นสัมมาทิฐิ^{๑๓๑}

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่องๆ ผู้ที่มีได้กำหนดรู้ทุกขเวทนา ย่อมสำคัญ ตนเจ็บ ตนเองเจ็บทั้งกาย และใจแต่ผู้ที่กำหนดรู้แล้วเกิดสมาธิในระดับหนึ่ง ที่สามารถครอบงำ ทุกขเวทนาได้ โดยรู้เห็นว่าทุกขเวทนาเป็นเพียงสภาวะที่ทนได้ยาก ส่วนจิตที่กำหนดรู้เป็นนามธรรม อีกส่วนหนึ่งรู้ว่าเจ็บกายแต่ใจไม่เจ็บ เพราะในขณะนั้นไม่รู้สึกรู้ว่ามีตัวตนที่เจ็บอยู่ ความรู้สึกเช่นนี้เป็น ความเจ็บทางกาย แต่ใจไม่เจ็บสามารถแยกเวทนาอยู่ส่วนหนึ่ง และจิตก็แยกอยู่อีกส่วนหนึ่ง

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้สภาวะธรรมรูปรูปนามด้วยการกำหนดสภาวะพองยุบของท้องเป็น เบื้องแรก ต่อมาเมื่อรู้สึกปวดก็กำหนดเวทนานั้นว่า ปวดหนอยๆ เมื่อรู้สึกเสียใจก็กำหนดว่า เสียใจ หนอยๆ เมื่อรู้สึกดีใจก็กำหนดความรู้สึกนั้นว่า ดีใจหนอยๆ ถ้าไม่มีความรู้สึกที่ชัดเจน คือไม่มีความดีใจ หรือเสียใจ ก็พึงตั้งสติกำหนดรู้ที่สภาวะทางกายหรือจิตที่ปรากฏชัดเจน

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้เวทนาอยู่อย่างระมัดระวัง ก็จะได้เห็นว่าสุขเวทนาหรือ ทุกขเวทนานั้นเกิดขึ้นและดับไปติดต่อกันอย่างรวดเร็ว จนปรากฏเหมือนหนึ่งหยาดน้ำฝนที่ตกตอกลง ภายของผู้ที่เดินอยู่ท่ามกลางสายฝนแล้วสลายไป เวทนานั้นคล้ายกับฝนตกลงมาจากภายนอก ภายเหมือนหยาดน้ำฝนที่ตกจากภายนอกลงมาถูกกายของตน เมื่อรู้เห็นสภาวะนี้อย่างชัดเจน ผู้ปฏิบัติก็ เกิดความรู้ว่า เวทนามีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์เพราะถูกเบียดเบียนด้วยความเกิดดับอยู่เป็นนิจ ไม่ใช่ ตัวตนเพราะไม่มีแก่นสาร พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า เมื่อเกิดความรู้รู้อย่างนี้ ผู้ปฏิบัติก็เบื่อหน่ายคลาย กำหนดในเวทนาทั้งปวง การบรรลุนิพพิทาญาณด้วยการกำหนดรู้เวทนา^{๑๓๒} หยั่งเห็นความเกิดดับที่ เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์จนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด การหยั่งเห็นความไม่เที่ยงของ เวทนา ว่าเป็นสภาวะเกิดขึ้น และดับไป นี้ไม่ใช่เป็นเพียงจินตนาการ ที่ตั้งอยู่บนสมมุติฐาน ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมเสื่อมสลายไป เป็นธรรมดา แต่เป็นการรู้แจ้งเห็นประจักษ์ด้วยประสบการณ์อย่างแท้จริงว่า เวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้ว ดำรงอยู่ชั่วขณะ แล้วหายไปการหยั่งเห็นอย่างนี้เป็นการรับรู้ ความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปของเวทนา ต่อมานักปฏิบัติจะหยั่งเห็นเวทนาว่าเกิดขึ้น และดับไปอย่าง

^{๑๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๗/๓๐๗.

^{๑๓๐} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๒/๔๓.

^{๑๓๑} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๒/๔๒.

^{๑๓๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา, อนัตตลักษณะสูตร, หน้า ๖๒.

รวดเร็วเหมือนจุดๆ หรืออนุเสีๆ ที่เกิดดับสลับการหยั่งเห็นอย่างนี้เป็นารรับรู้ความเกิดและดับไปของเวทนาอย่างแท้จริง

๓.๓.๘ เจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อละสัญญาอุปาทานขันธ

สัญญา คือ ความจำได้ หมายถึง ที่เกิดได้ ๖ ทาง คือ

- ก) สัญญา ที่เกิดจากการกระทบทางตา
- ข) สัญญา ที่เกิดจากการกระทบทางหู
- ค) สัญญา ที่เกิดจากการกระทบทางจมูก
- ง) สัญญา ที่เกิดจากการกระทบทางลิ้น
- จ) สัญญา ที่เกิดจากการกระทบทางกาย
- ฉ) สัญญา ที่เกิดจากการกระทบทางใจ

สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อละอุปาทาน ในสัญญาขณะที่ผู้ปฏิบัติมีความต้องการที่จะใช้ความทรงจำอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นการท่องจำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นภาษาบาลีหรือเรียนรู้ในชีวิตประจำวันต่างๆ หากผู้ปฏิบัติไม่ได้ทำการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้ว่าจะทำให้อารมณ์ของโทสะเกิดขึ้น ได้เพราะสัญญานั้น มีความไม่เที่ยง เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาดังนั้นนักปฏิบัติจึงควรใส่ใจในการกำหนด เรื่องสัญญาซึ่งอยู่ในอารมณ์ของนามธรรม สัญญานั้นจึงมีการรู้ได้ด้วย ความไม่เที่ยง หากว่าจำได้ก็จำหากว่าจำไม่ได้ก็ไม่ไปทุกข์กับสิ่งที่จำไม่ได้ ดังนี้เรียกว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อละอุปาทานในสัญญา

๓.๓.๙ กำหนดรู้สังขารในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

สังขารในที่นี้มิใช่สังขารร่างกาย หรือสังขารในขันธ ๕ หมายถึง กรรมหรือการกระทำที่ทำลงไปด้วยเจตนา คือ ตั้งใจทำ ทั้งที่เป็นกรรมดี (กุศลกรรม) และกรรมชั่ว (อกุศลกรรม) และทั้งที่เป็น การกระทำทางกาย วาจา และใจ สังขารที่หมายถึงกรรมนี้แบ่งออกได้ เป็น ๓ ชนิด คือ ปุญญาภิสังขาร อปุญญาภิสังขาร และอเนญชาภิสังขาร ปุญญาภิสังขาร หมายถึง กรรมฝ่ายกุศลอันได้แก่ การทำความดี เช่น การบำเพ็ญทาน การรักษาศีล และการภาวนาปฏิบัติสมถกรรมฐานจนได้รูปฌาน อปุญญาภิสังขาร หมายถึง กรรมฝ่ายอกุศล อันได้แก่ การทำความชั่วทั้งหลาย เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ พุศปด โลก พยาบาท มิจฉาทิฎฐิ เป็นต้นส่วนอเนญชาภิสังขาร หมายถึง การภาวนาปฏิบัติสมถกรรมฐานจนได้รูปฌาน

เพราะเหตุที่บุคคลมีอวิชชา คือ ความไม่รู้แจ้ง จึงได้กระทำกรรมต่างๆ ลงไป ดีบ้าง ชั่วบ้าง เมื่อหลงผิดในความจริงของชีวิตคิดว่า มีสัตว์ มีบุคคล มีตัวตนเราเขา ก็คิดโลภ พยาบาท ลัก ฆ่า หรือทำบุญทำทาน เพื่อหวังไปเกิดในสวรรค์หรือชั้นพรหม เมื่อหลงผิดในคลองธรรมก็ปฏิบัติผิดทาง เพื่อหวังจะให้พ้นทุกข์ เมื่อไม่รู้ในอริยสัจจ ๔^{๓๓} ก็หลงปฏิบัติสมถกรรมฐาน เพื่อหวังจะได้ดับทุกข์หรือตัดการเวียนว่ายตายเกิด ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า กรรมดังกล่าวแล้ว ไม่ว่าจะดีหรือชั่วก็ตาม เกิดขึ้นเพราะ

^{๓๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๙/๑๑๘.

อวิชชาเป็นมูลเหตุ ถ้าไม่มีอวิชชา กรรมเหล่านั้นก็จะไม่เกิดขึ้น ฉะนั้น อวิชชาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดสังขารก็สังขารนี้เอง เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ^{๑๓๔}

สังขาร คือ รูปนาม ที่ดับไปแล้วมิได้หลงเหลืออยู่ในที่แห่งใดแห่งหนึ่ง แต่ดับสูญไปโดยสิ้นเชิง สังขารที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ได้รวมกันรอที่จะเกิดขึ้นต่อไป สังขารที่กำลังเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยมีปรากฏอยู่จริง แต่ดำรงอยู่เพียงชั่วขณะ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปในทุกๆ ขณะจิต เหมือนเมล็ดพันธุ์ฝักกาดที่ถูกวางไว้บนปลายเข็มแล้วหล่นลงจากปลายเข็มทันที สังขารธรรมที่เกิดขึ้นแล้วนั้นมีความดับไปเป็นเบื้องหน้า ธรรมทั้งหลายมีสภาพดับไป ไม่ปะปนกับสังขารเก่า ย่อมดำรงอยู่ชั่วขณะสังขารธรรมมาจากที่ซึ่งไม่มีใครพบเห็น แต่ดับแล้วก็ไปสู่ความไม่เห็นย่อมเกิดขึ้น และดับไปเหมือนสายฟ้าแลบในอากาศฉะนั้น

สังขารจะเกิดขึ้น มิได้รวมตัวอยู่ในที่ไหน เมื่อเกิดขึ้นจึงไม่ได้เคลื่อนออกมาจากที่ไหน แต่ปรากฏขึ้นตามฐานะโดยคล้อยตามเหตุปัจจัยที่เหมาะสม อีกนัยหนึ่งมีความหมายว่า ก่อนที่สังขารจะเกิดขึ้น สภาพที่มีจริงยังไม่ปรากฏ จึงไม่อาจพบเห็นสังขารนั้นได้ ต่อเมื่อสังขารปรากฏขึ้นแล้วจึงพบสภาพของสังขารได้ จึงกล่าวได้ว่าสังขารมาจากสภาพที่ไม่มีใครพบเห็น และเมื่อสังขารดับไปก็มิได้รวมตัวกันอยู่ในที่ไหน แต่ดับไปในที่นั้นนั่นเองโดยสภาพที่มีจริงดับสูญไป

ขณะเล็กน้อยของสังขาร และความดับไปอย่างรวดเร็วตามที่กล่าวไว้ในคาถาเหล่านี้ มักปรากฏแก่ผู้ปรารถนาความเพียรเมื่อบรรลุอุทยัพพญาณ ที่รู้เห็นความเกิดดับชัดเจน ผู้ที่มีปัญญาไม่แก่กล้าอาจรู้เห็นได้เมื่อบรรลุวิปัสสนาญาณระดับสูงไปกว่าอุทยัพพญาณ แต่ผู้มีปัญญาแก่กล้าสามารถรู้เห็นสภาวะอย่างนั้นได้เมื่อบรรลุสัมมสนญาณนี้แล้ว พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวเรื่องนี้ไว้ในสัมมสนญาณ ท่านมิได้หมายความว่า ทุกคนที่บรรลุญาณนี้จะต้องรู้เห็นอย่างชัดเจน

สรุปว่า สังขาร คือ ความคิดปรุงแต่ง ผู้ปฏิบัติต้องพยายามกำหนดให้รู้ชัดถึงความดับไปของสังขารทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว แม้ความดับของสังขาร คือ รูปนามยังไม่ปรากฏชัดในเบื้องต้นของการปฏิบัติผู้ปรารถนาความเพียรก็ควรเข้าใจสังขารมีสภาพดับไปเป็นธรรมดา อย่าดำริว่าเป็นสิ่งถาวรไม่ดับไป และเมื่อความดับของสังขารปรากฏแล้วก็ควรเข้าใจตามที่รู้เห็น ไม่หาเหตุผลคัดค้านเพื่อให้เห็นว่าไม่ดับไป ทั้งนี้เพราะบุคคลมีอวิชชา คือ ความไม่รู้แจ้งจึงได้กระทำการต่างๆ ดีบ้างชั่วบ้าง เพราะหลงผิดด้วยถูกอวิชชาครอบงำไม่ให้เห็นความจริงว่าชีวิตเป็นเพียงรูปนามไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ในปฏิจจนุปบาทจึงได้กล่าวว่า เพราะอวิชชาเกิด สังขารจึงเกิด เพราะอวิชชาดับ สังขารจึงดับทางปฏิบัติให้ถึงความดับสังขาร คือ มรรคมองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น

๓.๓.๑๐ เจริญวิปัสสนากาวนาเพื่อละสังขารุปาทานขันธ

สังขารมี ๒ อย่าง คือ สภาวะถูกปรุงแต่ง และสภาวะปรุงแต่ง สภาวะถูกปรุงแต่ง หมายถึง กองขันธที่เกิดขึ้นโดยมีกรรม จิต อุตุ และอาหารเป็นปัจจัย หลังจากปฏิสนธิจิตเกิดขึ้นในภพใหม่ จิตและเจตสิกที่เป็นผลของกรรมก็เกิดขึ้น วิปากจิต และเจตสิกที่ประกอบ หทัยวัตถุ และกรรมชรูปต่างๆ มี ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ก็เกิดตามมา รูป และนามเหล่านี้จัดเป็นสภาวะถูกปรุงแต่ง คือ เป็นผลวิปากของกรรมที่ทำไว้ในอดีตชาติ เรียกว่า เป็นสังขารที่ถูกกรรมปรุงแต่ง ในทำนองเดียวกัน จิตตชรูป

^{๑๓๔} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๘/๕๕.

คือ รูปที่เกิดจากจิต ก็เป็นผล (วิบากสังขาร) ที่ถูกปรุงแต่งด้วยเหมือนกัน จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง อิริยาบถต่างๆ เช่น การคู้ การเหยียด การเคลื่อนไหว การเดิน การยืน การนั่ง การพูด การยิ้ม เป็นต้น เหล่านี้เป็นสังขารที่มีจิตเป็นปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้น เกี่ยวกับจิต และเจตสิกที่ประกอบกับจิตนั้น ทั้งสองเป็นทั้งผู้ปรุงแต่ง และผู้ถูกปรุงแต่ง ของกันและกัน รูปที่มีอตุหรือฤดูเป็นปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้น จัดเป็นวิบากสังขารของอตุ และรูปที่มีอาหารเป็นปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ก็เรียกว่าเป็นวิบากสังขารของอาหาร นอกจากนั้น จิตและเจตสิกที่เกิดหลังๆ ก็มีจิต และเจตสิกที่เกิดก่อนๆ เป็นปัจจัย ปรุงแต่งให้เกิดขึ้น กองขันธ์เหล่านี้ เรียกว่า วิบากสังขาร ที่มีกรรม จิต อตุ และอาหารเป็นปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้น^{๑๓๕}

สังขารการปรุงแต่งทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ ของจิตที่ยึดถือ ว่าสิ่งนี้เป็นของรักสิ่งนี้เป็นของหวงไม่ชอบในสิ่งต่างๆ เหล่านี้ความเกลียดชังหรือแม้กระทั่งอารมณ์เฉยๆ ซึ่งจะอยู่ในอาการของอายตนะภายใน กับภายนอก เกิดการกระทบกันอารมณ์ในการปรุงแต่ง จึงเกิดขึ้นในบางขณะ ความโลภหรือความโกรธ อาจเกิดขึ้นในจิต ผู้ปฏิบัติควรกำหนดว่าโลภหนอโกรธหนอเป็นสภาพของอารมณ์ที่ถูกปัจจัยภายนอก กับปัจจัยภายใน ปรุงแต่งขึ้น หากมีการกำหนดลงไปในการปฏิบัติที่มีอาการเกิดขึ้นนั้นๆ ความไม่เที่ยงของอารมณ์ก็จะดับไปทันทีหากมีสติที่สมบูรณ์หากสติยังมีความสมบูรณ์ไม่มากนักอารมณ์ในการปรุงแต่งก็จะอยู่ได้นาน ดังนั้นผู้ปฏิบัติควรเพ่งอยู่ในอารมณ์ที่เกิดแล้ว บริกรรมต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตที่การปรุงแต่ง นั้นจะดับไปเอง ดังนั้นในอารมณ์ของสังขารที่ปรุงแต่งขึ้นมาจะเกิดกับอายตนะทั้ง ๑๒ เรียกว่าการรู้อารมณ์ตามสภาวธรรม ดังนี้ คือ

ตามรู้ในสภาวธรรมภายในว่าเป็นสภาวธรรมอยู่บ้าง

ตามรู้ในสภาวธรรมภายนอกว่าเป็นสภาวธรรมอยู่บ้าง

ตามรู้สภาวธรรมทั้งภายในภายนอกว่าเป็นสภาวธรรมอยู่บ้าง

ตามรู้สภาวะ คือ ความเกิดขึ้นในสภาวธรรมอยู่บ้าง

ตามรู้สภาวะ คือ ความดับในสภาวธรรมอยู่บ้าง

ตามรู้สภาวะ คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในสภาวธรรมอยู่บ้าง^{๑๓๖}

สตีย่อมปรากฏว่ามีเพียงสภาวธรรมเพื่อปัญญา และการระลึกรู้ยิ่งๆ ขึ้นไปเท่านั้นเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกค้นหา และทฤษฏีเข้าอิงอาศัยและไม่ถ้อยมนอะไรๆ ในโลก จากวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลในปุณฺณวาทสูตร” ของพระทรงยศ ยสธโร (ตั้งจิตพิทักษ์กุล) พบว่าท่านพระปุลณฺณะท่านได้ปฏิบัติวิปัสสนากำหนดอายตนะเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หมวดธรรมอายตนะ^{๑๓๗} ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

ดังนั้นผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้สภาวธรรมรูปนามที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าในปัจจุบันขณะจะสังเกตเห็นได้ว่าสิ่งที่ปรารถนาให้เกิดก็ไม่เกิด แต่สิ่งที่ไม่ปรารถนาให้เกิดก็กลับเกิดขึ้น ด้วยวิธีพิจารณา

^{๑๓๕} พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ) รจนา, อนัตตลักขณสูตร, หน้า ๗๙.

^{๑๓๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๑๘.

^{๑๓๗} พระทรงยศ ยสธโร (ตั้งจิตพิทักษ์กุล), “ศึกษาการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลในปุณฺณวาทสูตร”

นี้ ผู้ปฏิบัติจะสามารถละความยึดมั่นในสังขาร และเมื่อเฝ้าตามสังเกตรับรู้การเกิดขึ้นและดับไปของรูปนามที่เป็นไปติดต่อกันอย่างรวดเร็ว และเห็นว่าแม้สิ่งที่ตนปรารถนาจะให้ คงอยู่นานก็ยังคงดับไป เขาก็จะละความยึดมั่นในสังขารไปได้ เมื่อเห็นว่าไม่มีอะไรที่อยู่คงทน ทุกสิ่งทุกอย่างต้องแตกดับไป เขาก็จะละความยึดมั่นในสังขาร ซึ่งเชื่อว่า มีอัตตาตัวตน ที่เที่ยงแท้ถาวรซึ่งเป็นแก่นสารอยู่ในตัวของเขาไปได้ เมื่อผู้ปฏิบัติยังเห็นว่า เหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่จะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องมีเหตุปัจจัยพร้อม จึงจะเกิดขึ้นได้ ยกตัวอย่างเช่น การเกิดขึ้นของจักขุวิญญาณ จะต้องมิตา และรูปารมณ คือ ภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง ตลอดจนต้องมีแสงสว่างเพียงพอ และต้องมีความตั้งใจที่จะดูด้วย ดังนั้น เมื่อมิตา และรูปารมณที่ชัดเจน การเห็นก็ย่อมเกิดขึ้นได้ การได้ยินเสียงก็เช่นเดียวกัน จะเกิดขึ้นได้ต้องมีหู เสียง ช่องว่างที่ไม่มีอะไรขวางกั้น และความตั้งใจที่จะฟัง เมื่อมีหูและเสียงที่ชัดเจน การได้ยินก็ย่อมเกิดขึ้นได้ ส่วนการกระทบสัมผัส จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีร่างกาย มีสิ่งที่มากระทบ ประสาทสัมผัสที่ร่างกาย และความตั้งใจที่จะสัมผัส

การพิจารณาเห็นว่า กิริยาการเห็น ได้ยิน และสัมผัส เกิดขึ้นเมื่อมีปัจจัยเกี่ยวข้องมาประชุมกันพร้อม ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติสรุปได้ว่าไม่มีอัตตาหรือตัวตนอย่างหนึ่งอย่างใดที่สามารถ ดลบันดาลให้เกิดการเห็น ได้ยิน หรือสัมผัสขึ้นได้ ดังนั้น เขาจึงละความยึดมั่นว่ามี การกัฏฐตา คือ ผู้ที่คอยบงการจัดแจงให้มีการทำกรรมต่างๆ พระผู้มีพระภาคทรงประสงค์จะกำจัดความยึดมั่นในอัตตาของเรา จึงได้ทรงสอนว่า สังขารซึ่งได้แก่เจตนาในการทำกรรมนั้น ไม่ใช่ตัวตน ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อละอุปาทานในสังขาร จึงมีลักษณะในการปฏิบัติตามรู้อาการปรุงแต่ง ของสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับอายตนะ ๑๒ ว่ามีความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับในอารมณ์ ของสภาวะธรรมนั้นๆ โดยการไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๑๓๘}

๓.๓.๑๑ กำหนดรู้วิญญาณในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

วิญญาณ หมายถึง วิญญาณชั้นหรือจิต คือ ธรรมชาติซึ่งรู้อารมณ์ต่างๆ อันแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ ปฏิสันธีวิญญาณ และปวัตติวิญญาณ ปฏิสันธีวิญญาณ เป็นวิญญาณที่นำไปสู่การเกิด ส่วน ปวัตติวิญญาณ เป็นวิญญาณที่สืบต่อจากปฏิสันธีวิญญาณ ตั้งแต่เริ่มเกิดจนกระทั่งตายอันได้แก่ความรู้ารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ปฏิสันธีวิญญาณนี้เป็นวิญญาณที่สืบต่อจาก จุติ^{๑๓๙} วิญญาณ คือ วิญญาณดวงสุดท้ายในภพก่อน ในขณะที่จิตวิญญาณดับลงปฏิสันธีวิญญาณก็จะเกิดขึ้นสืบต่อไปทันที เช่นเดียวกับเปลวเทียนเล่มใหม่ซึ่งรับเปลวไฟจากเทียนเล่มเก่า ถ้าปราศจากสังขาร (กรรม) เมื่อจิตวิญญาณดับลง ก็จะไม่มีการเกิดอีก การเกิดอีกก็จะมี แต่ถ้ายังมีสังขารเป็นปัจจัยอยู่ เมื่อจิตวิญญาณดับ ปฏิสันธีวิญญาณก็จะมาสืบต่อ ทำให้มีการเกิดอีก การเกิดใหม่นี้จะเกิดที่ใดภพใด ก็สุดแต่กรรมในอดีต ถ้าทำกรรมช่วยยอมได้รับผลชั่ว คือไปเกิดในที่ชั่ว ซึ่งเรียกว่า ทุกคติ ถ้าทำกรรมดียอมได้รับผลดี คือ ไปเกิดในที่ดี ซึ่งเรียกว่า สุขคติ^{๑๔๐} นี้เป็นกฎซึ่งเรียกกันว่า กฎแห่งกรรม

^{๑๓๘} พระทองประเสริฐ สีลสวโร (มาทัน), “การศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในอนันตลักขณสูตร” *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๘๗.

^{๑๓๙} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๖๐๐.

^{๑๔๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๓.

ซึ่งไม่มีใครหนีพ้น ถ้าได้ทำกรรมที่เรียกว่า ปุญญาภิสังขาร ปฏิสนธิวิญญาณก็จะไปเกิดใน กามภพ ที่เป็นสุขคติภูมิ คือ มนุษย์โลก เทวโลก หรือ รูปภพ ซึ่งเป็นโลกของ รูปพรหม (พรหมที่มีรูป) แล้วแต่กรรม ถ้าได้ทำกรรมที่เรียกว่า อปุญญาภิสังขาร ปฏิสนธิวิญญาณก็จะไปเกิดในกามภพที่เป็นอบายภูมิ คือ เกิดในนรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย หรือเป็นสัตว์ดิรัจฉานถ้าได้ทำกรรมที่เรียกว่า อเนญชาภิสังขาร ปฏิสนธิวิญญาณก็จะไปเกิดใน อรูปภพ ซึ่งเป็นโลกของอรุปรหม (พรหมไม่มีรูป) เมื่อปฏิสนธิวิญญาณเกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่งแล้ว ปวัตติวิญญาณซึ่งเป็นวิญญาณชั้นปัจจุบันก็จะเกิดสืบต่อมาเป็นการเริ่มต้นของปัจจุบันชาติ วิญญาณนี้เองเป็นปัจจัยให้เกิด นามรูป

สรุปว่า วิญญาณ หมายถึง ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ต่างๆ ในที่นี้จัดเป็นวิญญาณชั้น คือ วิญญาณที่รู้อารมณ์ในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่กระทบ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เรียกว่า ทำให้เกิดวิญญาณขึ้นตรงทวารที่กระทบ (ผัสสะ) ตามเหตุปัจจัยที่อาศัยกันให้เกิดตามวงจรปฏิจจสมุปบาท เพราะสังขารเกิดวิญญาณ วิญญาณจึงเกิด เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับทางปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งวิญญาณ คือ มรรคมองค์ ๘ อันมีสัมมาทิฐิ เป็นต้น

๓.๓.๑๒ เจริญวิปัสสนากาวนาเพื่อละวิญญาณุบาทนชั้น

วิญญาณเกิดขึ้นได้ ๖ ทาง ตามอายตนะ ๖ ดังนี้ ๑) จักขุวิญญาณ คือจิตที่เกิดทางตา ๒) โสทวิญาณ คือ จิตที่เกิดทางหู, ๓) ขานวิญาณ คือ จิตที่เกิดทางจมูก, ๔) ชิวหาวิญาณ คือจิตที่เกิดทางลิ้น, ๕) กายวิญาณ คือ จิตที่เกิดทางกาย, ๖) มโนวิญาณ คือ จิตที่เกิดทางใจ

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาเพื่อละอุปาทานในวิญญาณในชั้น ๕ วิญญาณเป็นนามธรรมเป็นตัวกำหนดการรับรู้ทั้งหมด ในทางปฏิบัติการรับรู้ของวิญญาณเป็นการรับรู้ทั้งหมดในชั้น ๕ นักปฏิบัติควรกำหนดอารมณ์ในขณะที่รับรู้เห็นได้ยินโดยการบริกรรมว่ารู้หนอได้ยินหนอเห็นหนอซึ่งมีลักษณะของความรู้ในชั้น ๕ ดังนี้

รูปชั้น	ย่อมปรากฏในขณะที่รู้เห็นความใสในการเห็นรูป หรือรูปารมณ์
เวทนาชั้น	ย่อมปรากฏในขณะที่รู้สึกดีใจ เสียใจ หรือวางเฉยในการเห็น
สัญญาชั้น	ย่อมปรากฏในขณะที่หมายรู้สิ่งที่เห็น
สังขารชั้น	ย่อมปรากฏในขณะต่างๆ เช่น
ผัสสะ	ย่อมปรากฏในขณะกระทบกับสี
เจตนา	ย่อมปรากฏในขณะตั้งใจ
โลภะ	ย่อมปรากฏในขณะยินดีพอใจ
โทสะ	ย่อมปรากฏในขณะไม่พอใจ
ศรัทธา	ย่อมปรากฏในขณะเลื่อมใส

วิญญาณชั้น ย่อมปรากฏในขณะที่การเห็นเป็นประธาน^{๑๔๑} ดังนั้น วิญญาณในชั้น ๕ จึงทำหน้าที่รับรู้ทั้งหมดในชั้นทั้ง ๕ เป็นอารมณ์ของความยึดมั่น หรือเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความยึดมั่นซึ่งเป็นความจริง ของทุกข์เริ่มตั้งแต่ความเกิดไปจนถึงการไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนา ประกอบด้วยรูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น รูปชั้นเป็นกองรูป เวทนาชั้นสัญญาชั้น

^{๑๔๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัยเล่ม ๑, หน้า ๒๗๑.

สังขารชั้น และวิญญาณชั้น เป็นกองนาม สัตว์โลกที่มีใจครองทั้งหมดนั้นประกอบด้วยชั้น ๕ พวก เขามักยึดถือ ร่างกายซึ่งเป็นกองรูป หรือรูปชั้น ว่าเป็นเราเป็นของเราเป็นสิ่งจริงยั่งยืนเป็นต้น ดังนั้น ร่างกายจึงเป็นอุปาทานชั้นกองหนึ่ง ส่วนนามชั้นประกอบไปด้วยจิต คือ ผู้รู้ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ ทางทวาร ๖ ด้วยการเห็นการได้ยิน และเจตสิก คือ สภาวะธรรมที่ปรุงแต่งจิตให้เศร้าหมองหรือหมดจด เช่นความโลภโกรธหลงเลื่อมใสระลึกรู้ตั้งมั่นทั้งหมดได้ถูกสัตว์โลกถือเอาว่าเป็นเราเป็นจิตของเรา เรากำลังคิดจิตเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอนยั่งยืนดั่งนั้นสภาวะธรรมที่เกิดจากความรู้ทั้งหมด เป็นอุปาทาน ชั้น ที่ยึดยึดมั่นถือมั่น ไว้จึงมีการกำหนดเพื่อละอุปาทานในวิญญาณดังนี้

ก) วิธีเจริญเพื่อละความยึดมั่นในขณะที่เห็น

การกระทบสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ เช่นตาเห็นหูได้ยินจมูกรู้กลิ่นลิ้นลิ้มรสกายสัมผัสจิตนึก คิดอุปาทานชั้น ก็จะเกิดขึ้น ทุกครั้ง ในขณะที่มองเห็น แต่ละครั้งซึ่งจะต้องประกอบด้วยตา ที่เห็น และรูปที่ถูกเห็น (รูป) ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ (เวทนา) เกิดความจำได้หมายรู้ (สัญญา) มีความใส่ใจที่จะเห็น (สังขาร) และจิตที่รู้การเห็น (วิญญาณ)^{๑๔๖} ผู้ที่มีได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หรือผู้ที่ยังไม่เห็นไตรลักษณ์ มักยึดถือรูปเวทนาสัญญาสังขาร และวิญญาณที่เกิดขึ้นนั้น เขาจะเห็นว่าตาที่มองเห็นได้อย่างชัดเจนเป็นตัวตนของเขา และเป็นสิ่งที่ยั่งยืนเมื่อเขาเห็นอวัยวะแขนขาของตนก็จะยึดถือ ว่านั่นเป็นร่างกายของเขา นั่นเป็นมือเขา เป็นสิ่งที่เที่ยงยั่งยืนเมื่อมองเห็น คนอื่นๆ เขาก็จะเห็นว่า เป็นบุคคลที่มีอยู่จริง และเป็นสิ่งที่เที่ยงมั่นคงยั่งยืนดั่งนั้นจึงเรียก ความยึดถือในจักขุ และรูปารมณ์ ว่ารูปอุปาทานชั้น

นอกจากความรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจ ในขณะที่เห็นแล้วยังอาจมีความรู้สึกวางเฉยเกิดขึ้นก็ได้ โดยความรู้สึกวางเฉยเกิดขึ้น ก็ได้โดยความรู้สึกวางเฉยที่เป็นไปในทางกุศล จัดเป็นสุขเวทนาส่วน ความรู้สึกวางเฉย ที่เป็นไปในทางอกุศล จัดเป็นทุกข์เวทนาทั้งทุกข์เวทนา และสุขเวทนามีเหตุ ให้เกิดความยึดถือ ว่าความรู้สึกนั้นเป็นเรา เป็นสิ่งถาวรยั่งยืนดั่งนั้นจึงเรียกความรู้สึกที่เกิดขึ้นใน ขณะเห็นว่า เวทณูปาทานชั้น

เมื่อมีการจำได้หมายรู้ ในขณะที่เห็นว่าเราจำได้เราไม่ลืมจึงเรียกการจำได้หมายรู้นี้ว่า สัญญาอุปาทานชั้น ในขณะที่มีการเห็นนั้นเพราะมีเจตนาที่ตั้งใจจะมอง และมีมนสิการ คือ มีการใส่ใจไปในการมองนอกจากนี้แล้วยังมีผัสสะ คือ การประชุมกันของจักขุรูป และจิตที่เห็นและสภาวะธรรม อื่นๆ แต่เจตนา และมนสิการเป็นปัจจัยที่สำคัญกว่าจึงเน้นถึงสภาวะธรรมทั้งสองอย่างนี้เท่านั้นการ ยึดถือในเจตนามนสิการว่าเป็นตัวตนเป็นสิ่งที่ยั่งยืนเรียกว่า สังขารอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้น คือ สังขาร) คำว่าสังขารหมายถึงการปรุงแต่ง และในกรณีของการเห็นนี้ก็คือสภาวะที่ทำให้เกิดการเห็นขึ้น นั้นเอง สภาวะที่รู้การเห็น เรียกว่า จักขุวิญญาณก็เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ ว่าเป็นตัวตน เป็นสิ่งที่ ยั่งยืนจึง เรียก สภาวะนั้นว่า วิญญาณอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้น คือ วิญญาณ) การกำหนดรู้ว่า “เห็นหนอๆ” ในขณะที่เห็นจะช่วยให้เราเห็นชั้น ๕ ตามความเป็นจริงว่ามีเพียงสภาวะเห็นเพื่อไม่ให้ เกิดการยึดถือรูปนามว่าเป็นเราเป็นของเราเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้มั่นคงยั่งยืนหรือนำพอใจ

^{๑๔๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) ปรมาจารย์, **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์อุปสโม) ป.ธ. ๙ ตรวจจาระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสารสันไทยจำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗๗.

ข) วิธีเจริญเพื่อละความยึดมั่นในขณะไต่ยืน

ในขณะที่มีการไต่ยืนซึ่งประกอบด้วยหูเสียง และจิตที่รู้เสียงนั้นจะเกิดความรู้สึกพอใจ และไม่พอใจ (เวทนา) ความจำได้หมายรู้เสียง (สัญญา) เจตนา และมนสิการในการฟัง (สังขาร) พร้อมทั้งจิตที่ไต่ยืน (วิญญาณ)^{๑๔๓} ผู้ที่มีได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะไม่รู้เห็นสภาวะธรรมเหล่านี้ตามความเป็นจริง จึงยึดถือการไต่ยืน ว่าเรา ไต่ยืนหูของเราไต่ยืนเพราะหูที่ไต่ยืนเป็นเหตุให้เกิดการยึดมั่นจึงเรียกว่า เป็นรูปูปาทานขันธ (อุปาทานขันธคือรูป) ความรู้สึกเป็นทุกข์เป็นทุกข์เมื่อไต่ยืนเป็นเวทนามูปาทานขันธ (อุปาทานขันธคือเวทนา) สัญญาสังขาร และวิญญาณก็ทำนองเดียวกัน การกำหนดรู้ว่า “ไต่ยืนหนอฯ” ในขณะไต่ยืนจะช่วยให้เรารู้เห็นขันธ ๕ ตามความเป็นจริงว่ามีเพียงสภาวะไต่ยืน เพื่อไม่ให้เกิดการยึดถือรูปนาม ว่า เป็นเราเป็นของเรา เป็นสิ่งที่เที่ยงแท้มั่นคงยั่งยืนหรือนำพอใจ

ค) วิธีเจริญเพื่อละความยึดมั่นในขณะไต่กลิ่น

ในขณะที่มีการรับรู้กลิ่น ซึ่งประกอบด้วยจมูกกลิ่น และจิตที่รู้กลิ่นนั้นจะเกิดความรู้สึกพอใจ และไม่พอใจ (เวทนา) ความจำได้หมายรู้กลิ่น (สัญญา) เจตนา และมนสิการในการรู้กลิ่น (สังขาร) พร้อมทั้งจิตที่รู้กลิ่น (วิญญาณ)^{๑๔๔} ผู้ที่มีได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะไม่รู้เห็นสภาวะธรรมเหล่านี้ ตามความเป็นจริงจึงยึดถือ การไต่กลิ่นว่าเรารู้กลิ่นจมูกของเรารู้กลิ่นเพราะจมูกที่รู้กลิ่นเป็นเหตุให้เกิดการยึดมั่นจึงเรียกว่ารูปูปาทานขันธ (อุปาทานขันธคือรูป) ความรู้สึกเป็นทุกข์เป็นทุกข์เมื่อรู้กลิ่นเป็นเวทนามูปาทานขันธ (อุปาทานขันธ คือเวทนา) สัญญาสังขาร และวิญญาณก็ทำนองเดียวกัน การกำหนดรู้ว่า “รู้หนอฯ” ในขณะรู้กลิ่นจะช่วยให้เรารู้เห็นขันธ ๕ ตามความเป็นจริงว่ามีเพียงสภาวะรู้กลิ่นไม่ให้เกิดการยึดถือ รูปนามว่า เป็นเราเป็นของเรา เป็นสิ่งที่เที่ยงแท้มั่นคงยั่งยืนหรือนำพอใจ

ง) วิธีเจริญเพื่อละความยึดมั่นในขณะลิ้มรส

ในขณะที่มีการลิ้มรสซึ่งประกอบด้วยลิ้นรส และจิตที่รู้รสนั้นจะเกิดความรู้สึกพอใจ และไม่พอใจ (เวทนา) ความจำได้หมายรู้รส (สัญญา) เจตนา และมนสิการในการลิ้มรส (สังขาร) พร้อมทั้งจิตที่ลิ้มรส (วิญญาณ)^{๑๔๕} ผู้ที่มีได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะไม่รู้เห็นสภาวะธรรมเหล่านี้ตามความเป็นจริง จึงยึดถือการลิ้มรสว่าเราลิ้มรสลิ้นของเราลิ้มรสเพราะลิ้นที่ลิ้มรสเป็นเหตุให้เกิดการยึดมั่น จึงเรียกว่า เป็นรูปูปาทานขันธ (อุปาทานขันธ คือ รูป) ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ เมื่อลิ้มรสเป็นเวทนามูปาทานขันธ (อุปาทานขันธ คือเวทนา) สัญญาสังขารและวิญญาณก็ทำนองเดียวกัน การกำหนดรู้ว่า “รู้หนอฯ” ในขณะลิ้มรสจะช่วยให้เรารู้เห็นขันธ ๕ ตามความเป็นจริงว่ามีเพียงสภาวะลิ้มรสเพื่อไม่ให้เกิดการยึดถือรูปนามว่า เป็นเราเป็นของเรา เป็นสิ่งที่เที่ยงแท้มั่นคงยั่งยืน นำพอใจ

จ) วิธีเจริญเพื่อละความยึดมั่นในขณะสัมผัส

การกระทบสัมผัส ประกอบด้วยกายประสาท ที่รับการกระทบสัมผัสทั้งภายในร่างกายเช่น เนื้อ เลือด กล้ามเนื้อ และกระดูก และภายนอกร่างกาย เช่น ผิวหนัง ห่อหุ้มร่างกาย การกระทบสัมผัส

^{๑๔๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) รจนา, **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, หน้า ๑๗๙.

^{๑๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๐.

^{๑๔๕} อ่างแล้ว, หน้า ๑๘๑.

จึงครอบคลุมพื้นที่กว้างขวางมาก เราจะรับรู้การกระทบสัมผัสได้ทุกแห่งที่มีปสาทรูปซึ่งเป็นรูปละเอียด และไม่ใสรูปร่างกาย เหมือนจักขุประสาท โสตประสาทห्यानประสาท และชีวหาประสาทที่เป็นรูปละเอียดไม่ใช่ดวงตา และใบหูเป็นต้น^{๑๕๖} เมื่อมีการกระทบสัมผัสเกิดขึ้นจะปรากฏลักษณะของธาตุดินธาตุไฟ และธาตุลมกล่าว คือ ธาตุดินมีลักษณะแข็ง อ่อน ธาตุไฟมีลักษณะร้อนเย็น และธาตุลม มีลักษณะหย่อน ตึง ความรู้สึกที่เกิดจากการกระทบสัมผัส อาจมีได้เพราะร่างกายสัมผัสกัน เช่นริมฝีปาก นิ้วมือหรือสิ่งภายนอก มากระทบร่างกาย เช่นเสื้อผ้า ที่นั่ง ที่นอน พื้นดินน้ำ ลม ไฟ หรือแสงแดดการกระทบสัมผัส แต่แต่ละครั้งมักก่อให้เกิดความรู้สึกที่ต่างกันออกไปอาจเป็นความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบความจำได้หมายรู้กระทบสัมผัสนั้นๆ เจตนา และมนสิการตลอดจนจิตที่รู้สัมผัสโดยเฉพาะความรู้สึกที่ไม่ชอบทุกขเวทนาในขณะที่นั่งนานมักปรากฏชัดกว่าอย่างอื่น ในทุกขณะที่เกิดการกระทบสัมผัส ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดรู้สภาวะธรรมตาม ความเป็นจริงเพื่อไม่ให้เกิดความยึดถือรูปนามที่ปรากฏในขณะนั้นว่าเป็นเรา หรือของเราเพราะบริเวณที่มีการกระทบสัมผัสนั้น เป็นอุปาทานขันธโดยสภาวะกระทบสัมผัสนั้น เรียกว่ารูปอุปาทานขันธความรู้สึกชอบ หรือไม่ชอบ เป็นเวทูปาทานขันธความจำได้หมายรู้สัมผัส เป็นสัญญาอุปาทานขันธเจตนา และมนสิการเป็น สังขารอุปาทานขันธ และจิตที่รู้สัมผัส เป็นวิญญานอุปาทานขันธ

การกำหนดอากัปกิริยา ทางร่างกายเช่น เดินยืน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหวพองยุบ มีประโยชน์เพื่อให้เกิดสติระลึกอุปาทานขันธ ๕ นั้นเองเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ อากัปกิริยา ดังกล่าวจะรู้เห็นสภาวะของธาตุลม ที่ทำให้เกิดความตึง หย่อน หรือเคลื่อนไหวได้ตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงรูปที่รู้อะไรไม่ได้ และนาม คือ จิตที่รู้อากัปกิริยาดังนั้นในการกำหนดรู้ แต่แต่ละครั้งเขาจะรู้เห็นว่ามีเพียงรูป และนามไม่มีรูปร่างที่เข้าใจว่าเป็นเราหรือของเรา และต่อไปก็จะรู้เห็นได้ชัดเจนว่ารูปและนามเป็นเหตุผลของกันและกัน เช่นการเดินมีได้เพราะจิตที่ต้องการจะเดินหลังจากนั้น เขาก็จะรู้เห็นการเกิดดับอย่างรวดเร็วของรูปนาม จัดเป็นการหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนการรู้เห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้จะขจัดความยึดถือ ในการยืน เดิน นั่งหรือนอน ว่าเป็นตัวตน เป็นเราหรือของเราการปฏิบัติธรรม เช่นนี้เป็น การตัดความยึดมั่นในขันธ ๕ ตามที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า นจกิญจิโลเกอุทาทิยตี^{๑๕๗} (และไม่ถือมั่นอะไรในโลก คือ อุปาทานขันธ) การปฏิบัติธรรมที่จะทำให้เป็นอิสระจากความยึดมั่น คือ การปฏิบัติสติกำหนดรู้กองรูปเวทนาจิต และสภาวะธรรม

ฉ) วิธีเจริญเพื่อละความยึดมั่นในขณะที่คิด

จิตของมนุษย์สามารถคิดฟุ้งซ่านไปได้กว้างขวางมาก และจะคิดนึกเรื่องราวต่างๆ เกือบตลอดเวลาที่ตื่นอยู่นิรวณ ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทระ อุทธัจจกุกกัจจะ และวิจิกิจฉา ก็เป็นสิ่งที่เกี่ยวกับความคิดทั้งหมดความดำริในกาม ความดำริในพยาบาท และความดำริในความเบียดเบียน ก็เกี่ยวกับความคิดด้วยเช่นกันหาก ผู้ปฏิบัติธรรมไม่กำหนดรู้ความคิดที่เกิดแต่ละขณะก็จะเกิดความยึดถือในตัวว่าเป็นเราที่คิดอยู่และเป็นสิ่งที่เที่ยง^{๑๕๘}

^{๑๕๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ธรรมาจารย์, **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, หน้า ๑๘๒.

^{๑๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๓.

^{๑๕๘} อ้างแล้ว, หน้า ๑๘๔.

เมื่อศึกษาให้ดีจึง พบว่า ความคิดนั้นก็จัดเป็นอุปาทานชั้นด้วยโดยรูปที่นำมาคิดนั้น จัดเป็นรูปอุปาทานชั้น ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือวางเฉย ที่ปรากฏในขณะคิด เป็นเวทูปาทานชั้น ความจำได้หมายรู้ก็เป็น สัญญาอุปาทานชั้น เจตนาสมการ เป็นสังขารอุปาทานชั้น และจิตที่นึกคิด เป็นวิญญาณอุปาทานชั้น สิ่งที้นำมาคิดนั้นอาจมีได้ทั้งรูปนาม หรือบัญญัติ คือ ชื่อหรือแนวคิดต่างๆ การคิดถึงรูปจัดเป็นรูปอุปาทานชั้น การนึกถึงนามจัดเป็นอุปาทานชั้น ๕ อย่างอื่นส่วนบัญญัตินั้น ไม่ใช่รูปหรือนามแต่นับเข้าในรูปนามตามสมควร เช่นการไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนาเป็นทุกข์ซึ่งคัมภีร์มูลฎีกาอธิบาย ว่าการไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนานั้นจัดเป็นตัณหา ที่อยากได้สิ่งที่ต้องการ การกำหนดรู้ความคิดก็คือ การรู้สึกตัวว่าได้คิดไปถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แล้วโดยไม่รับรู้ถึงสิ่งที่คิดถึงเพราะสิ่งที่เราคิดถึงเป็นสมมุติบัญญัติ แต่สภาวะคิดที่เกิดขึ้นนี้เป็นสภาวะธรรมการกำหนดรู้ ความคิดตามความเป็นจริงในแต่ละขณะนั้นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะหากมิได้กำหนดรู้ก็จะทำให้เกิดความยึดถือ ว่าเป็นตัวตนที่เที่ยง และน่าพอใจความยึดถือ เช่นนี้เป็นต้นเหตุให้เกิดภพใหม่ตามหลักปฏิจจสมุปบาท^{๑๔๙} ว่าภพย่อมมีเพราะอุปาทาน เป็นปัจจัยเมื่อมีภพใหม่ก็ต้องมีความเกิดความแก่ความเจ็บ และความตายตามมา ถ้ามีการเจริญสติระลึกรู้ความคิดฟุ้งซ่าน อย่างต่อเนื่อง ก็จะปรากฏความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน และเมื่อมีการหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ ความยึดถือในตัวตน จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นเมื่อไม่มีความยึดถือภพใหม่ ก็ไม่เกิดเมื่อไม่มีภพใหม่ก็ไม่มีการเกิดแก่เจ็บตายก็เป็นอันสิ้นสุดของความทุกข์จัดเป็นตถังคปทาน หากปฏิบัติต่อเนื่องไปจนบรรลุโลกุตตรมรรค ความทุกข์ทั้งหมดก็จะถูกกำจัดให้หมดสิ้นไปเป็นสมุจเฉตพทาน

ดังนั้นในขณะที่กำหนดสภาวะพองยุบ และอริยาบถใหญ่น้อยอยู่นั้น ถ้ามีความคิดฟุ้งซ่านแทรกเข้ามาผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้ว่าคิดหนอ^{๑๕๐} ได้กล่าวถึงอุปาทานชั้น ๕ ในขณะที่เห็นได้ยินรู้ ลิ้มรส การสัมผัส และคิดฟุ้งซ่านโดยละเอียดแล้วคนทั่วไปที่ไม่ได้ปฏิบัติสติปัญญา มักเห็นสิ่งต่างๆ ล้วนมีแก่นสารเป็นหญิงบ้าง เป็นชายบ้าง แต่ในความเป็นจริงนั้นไม่มีแก่นสาร อยู่ในรูป ที่เห็นหรือเสียงที่ได้ยิน มีแต่เพียงอุปาทานชั้น ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ นั้นเอง

สรุปจากการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาทรสูตรพบว่า เป็นหลักการเดียวกันกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัญญา ๔ มีการพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ย่อลงเป็น ๒ อย่าง คือ รูป กับ นาม ในภาทรสูตรก็เช่นเดียวกัน เป็นการพิจารณาในเรื่องรูป และ นาม เช่นกัน แต่เน้นไปที่ ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นไปกฎของไตรลักษณ์ เพื่อถอนอุปาทาน ในชั้น ๕ เพราะอุปาทาน เป็นตัวทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์เพราะยึด เป็นต้น

การกำหนดเพื่อละอุปาทานในรูปนั้น เป็นการกำหนดเพื่อให้เห็นความเกิดดับของรูปชั้น เป็นการเห็นด้วยวิปัสสนาญาณ เมื่อเห็นว่ารูปชั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งขึ้นเต็มไปด้วยทุกข์ และโทษ ก็จะเกิดความเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่าย ก็จะไม่ยึดมั่นถือมั่นในรูปชั้น เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็จะไม่มีความทุกข์ เพราะรูปชั้น อีกต่อไป

การกำหนดเพื่อละอุปาทานในเวทนานั้นมี ๓ คือ สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่อโยคีกำหนด ว่า สุขหนอๆ เป็นต้น จนมีสติมีปัญญาญาณแก่กล้าแล้ว ทำให้รู้แจ้งในเวทนาว่า มีแต่ความ

^{๑๔๙} วิ.ม. (ไทย) ๔/๗/๑๑.

^{๑๕๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา, **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, หน้า ๑๘๖.

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป การเห็นด้วยปัญญาญาณ ดังนี้ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อละอุปาทานในเวทนา และการปฏิบัติเพื่อละอุปาทานใน สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็มีอย่างเดียวกัน เมื่อโยคี รู้ความเกิด ดับ ของสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว ธรรมทั้งหลายก็เป็นเช่นเดียวกัน คือ มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความแปรปรวนไปในท่ามกลาง และมีความแตกสลายไปในที่สุด ไม่ว่าจะเป็นสังขตธรรมหรือ อสังขตธรรมก็เป็นอย่างเดียวกัน

๓.๓.๑๒ อวิชาในการเจริญวิปัสสนา

อวิชา ความไม่รู้แจ้ง ได้แก่ความหลงผิดในความจริงของชีวิต คิดว่ามีสัตว์มีบุคคลตัวตนเราเขา และหลงผิดจากคลองธรรม เข้าใจว่าการ ปฏิบัติอย่างนั้นอย่างนี้ จะเป็นทางนำไปสู่ความดับทุกข์ นอกจากความหลงผิดดังกล่าวแล้ว ก็มีความไม่รู้จักรูปนาม ซึ่งเป็นส่วนประกอบของชีวิต ไม่รู้จักไตรลักษณ์ของชีวิต ไม่รู้จักอริยสัจ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค คือ ไม่รู้จักว่า อะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ อะไรเป็นความดับทุกข์ และอะไรเป็นทางไปสู่ความดับทุกข์ อวิชานี้แหละเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร^{๑๕๑} อวิชา เป็นตัวการพิเศษ ที่จะให้สัตว์ไปเกิดในทุกชาติ เพราะผู้ถูกอวิชาครอบงำ ไม่รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นประโยชน์ไม่เป็นประโยชน์ อะไรเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมพินาศ ย่อมทำการต่างๆ ด้วยความหลงมืดมัว ไม่มีหลัก จึงมีโอกาสทำกรรมที่ผิดพลาดได้มาก

โดยนัยนี้ ปัจจัย ๑๒ ในปัจจุสมุปบาท^{๑๕๒} จึงเป็นเสมือนลูกโซ่ซึ่งเกี่ยวเนื่องกันเป็นไปหาต้นหาปลายไม่ได้ ปัจจัยอันหนึ่งเป็นปัจจัยของอีกอันหนึ่ง และปัจจัยอีกอันหนึ่งก็เป็นปัจจัยของอันอื่นๆ ต่อไป นี่เป็นกฎแห่งชีวิตในสากลจักรวาล ซึ่งเป็นหลักธรรมดาที่ดำรงคงอยู่อย่างนี้เป็นนิจ ไม่แปรผันเป็นอย่างอื่นเลย แต่ก็เป็น ธรรมที่เราบรรลุนี่ เป็นสภาพที่ลึกซึ้งเห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก เป็นธรรมที่สงบเป็นธรรมประณีตเอาไม่ได้ เป็นธรรมสุขุมเป็นธรรมที่บัณฑิตรู้ได้ แต่หมู่สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้รักในความอาลัย ยินดีในความอาลัย เพลิดเพลินในความอาลัย ก็จะเข้าใจยากถึงเรื่องปัจจุสมุปบาท

ปัจจัยเหล่านี้เกิดขึ้นหมุนเวียนอยู่เรื่อยไป โดยไม่มีที่สิ้นสุด เป็นการหมุนเวียนของชีวิตที่เรียกว่า ภวัจักร ซึ่งหมุนอยู่ตลอดกาลไม่มีที่สิ้นสุด โดยไม่มีต้นไม่มีปลาย กล่าวคือ อวิชาและสังขาร (กรรม) ในอดีตชาติเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ นามรูป आयตนะ ๖ ผัสสะ เวทนา (รวมทั้งชาติ ชรามรรณะ) ในปัจจุบันชาติ ตัณหา อุปาทาน กามภพในปัจจุบันชาติ เป็นปัจจัยให้เกิดชาติ (คือ วิญญาณ นามรูป आयตนะ ๖ ผัสสะ เวทนา) ชรา และมรรณะ ในอนาคตชาติ และเป็นทำนองนี้สืบต่อไปในชาติต่อๆ ไปหรือจะกล่าวโดยย่อก็คือ กรรมในชาติก่อนเป็นปัจจัยให้มาเกิดในชาตินี้ เมื่อเกิดแล้วก็มิเกลสเป็นเหตุให้สร้างกรรมใหม่แล้วก็ตาย กรรมในชาตินี้ก็เป็นปัจจัยให้ไปเกิดในชาติหน้า และสร้างกรรมต่อไปใหม่เมื่อตายไปแล้ว กรรมในชาติหน้าก็เป็นปัจจัยให้ไปเกิดในชาติต่อไป และต่อๆ ไป ไม่รู้ว่าอีกกี่หมื่นแสนชาติตลอดอนันตกาล การเกิดขึ้นและเป็นไปของรูปนาม หรือชีวิต ติดต่อกันโดยไม่ขาดสาย อันเป็นการเวียนว่ายตายเกิดนี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า สังสารวัฏ^{๑๕๓}

^{๑๕๑} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๖๐๑.

^{๑๕๒} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๖.

^{๑๕๓} ข.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓๖/๔๐๐.

ในปฏิจกสมุปบทนี้ เราจะเห็นว่า ในอดีตชาตินั้น อวิชา เป็นต้นเหตุ ที่สำคัญที่นำมาให้มา เกิดในปัจจุบันชาติ และในปัจจุบันชาติ ตัณหา เป็นต้นเหตุสำคัญที่จะนำไปเกิดในอนาคตชาติ จึง เป็นปัญหาว่า เหตุไฉนในการเกิดของปัจจุบันชาติ และอนาคตชาติ ต้นเหตุจึงไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ความจริงในอดีตชาตินั้น แม้อวิชาจะเป็นต้น เหตุสำคัญที่นำมาเกิด แต่ตัณหาก็คือต้นเหตุสำคัญด้วย เหมือนกัน กล่าวคือ ในการที่บุคคลทำกรรมชั่วต่างๆ นั้นก็เพราะถูกอวิชาเข้าครอบงำ และตัณหา เป็นสิ่งสนับสนุนให้ทำ ส่วนในการทำกรรมดี ก็เพราะตัณหาเป็นต้นเหตุให้ทำโดยมีอวิชาเป็นเครื่อง สนับสนุนให้ทำ ในปัจจุบันชาติก็เช่นเดียวกัน กรรมที่ทำความขึ้นก็โดยมีตัณหา และอวิชาเป็นต้นเหตุ อวิชา และตัณหา จึงเป็นตัวการที่ทำให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิดโดยไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อใดได้ทำลาย อวิชา และตัณหาเสียได้ การเวียนว่ายตายเกิดก็จะสะดุดหยุดลง เมื่ออวิชาดับลง สังขารก็ดับลง ตลอดจนถึงตัณหาและความทุกข์อื่นๆ ทั้งหมดเช่นเดียวกัน เมื่อตัณหาดับลง อุปาทาน ตลอดจนถึง อวิชา สังขาร วิญญาณ นามรูป आयตนะ ๖ ผัสสะ เวทนา และความทุกข์อื่นๆ ทั้งหมดก็ดับลงด้วย อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันชาติตัณหาเป็นต้นเหตุรากเหง้าของทุกข์ เมื่อจะดับทุกข์ก็ต้องดับตัณหาให้สิ้น ไป ดังในพระพุทธดำรัสว่า

รากแก้ว คือ ตัณหานุสัย ถ้ายังไม่ได้ทำลายให้สิ้นสุดลง วัฏฏทุกข์ คือ ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ เป็นต้น ก็ย่อมเกิดขึ้นบ่อยๆ เหมือนรากแก้วที่มีรากฝอยเป็นบริวาร ถ้ายังตั้งมั่นอยู่ไม่ได้ถูก ทำลายลงแล้ว แม้จะตัดลำต้นออก ต้นไม้ก็ย่อมเจริญงอกงามได้อีก เมื่อตัณหาดับ อวิชาที่ดับ ทุกข์ก็ดับ การเกิดการตายก็ไม่มี การเวียนว่ายตายเกิดก็ไม่มี นั่นคือถึงซึ่งพระนิพพาน

วิธีดับตัณหา คือ ปฏิบัติตามทางไปสู่ความดับทุกข์ ได้แก่อริยมรรคมีองค์ ๘^{๑๔๔} ซึ่งเป็น มัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลาง ระหว่าง กามสุขัลลิกานุโยค คือ ทางปฏิบัติอันประกอบด้วยสุขใน กาม และอัตตทิลกมนุโยค คือ ทางปฏิบัติอันประกอบด้วยความลำบากแก่ตน ซึ่งเป็นทางปฏิบัติที่ หย่อนเกินไปทางหนึ่ง และตึงเกินไปทางหนึ่ง และไม่ก่อให้เกิดผลอย่างใดแก่ผู้ปฏิบัติ แต่ทางสายกลาง นี้ย่อมให้ผลอันน่าพิศวงแก่ผู้ปฏิบัติ คือ ทำให้กิเลสดับลง พร้อมกับทุกข์ทั้งปวงเป็นลำดับไป และหมดสิ้นในที่สุด ทุกข์^{๑๔๕} เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) ความดับทุกข์ (นิโรธ) และทางไปสู่ความดับทุกข์ (มรรค) นี้ เรียกว่า อริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นความจริงอันสูงส่ง ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และทรงสอนแก่ สาวกของพระองค์ และคนทั้งหลายอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระองค์ได้ทรงย้ำสอนในเรื่อง ความทุกข์ และความดับทุกข์ยิ่งกว่าสิ่งอื่นเช่นใน พระพุทธดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ในกาลก่อนก็ตาม ในบัดนี้ก็ตาม เราบัญญัติ ขึ้นสอนแต่เรื่องของความทุกข์ และความดับสนิทไม่เหลือของทุกข์ เท่านั้น

สรุปว่า อวิชา คือ ความไม่รู้แจ้ง ในการปฏิบัติเนื่องเพราะอาศัยจักขุ และรูป จักขุ วิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย ต้องไม่สุข ไม่ทุกข์ หรือ เฉยๆ ตามที่มันเกิดขึ้น ย่อมไม่เพลิดเพลिनยึดติดจนเป็นราคานุสัย ย่อมไม่เศร้าโศกในทุกขเวทนา ทั้งหลายจนเป็นปฏิฆานุสัย และย่อมรู้ชัดถึงความเกิดขึ้น เสื่อมไป คุณ โทษ และธรรมสลดออกจาก เวทนานั้น ตามความเป็นจริงเป็นวิชานุสัย คือ ถอนกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานที่เรียกว่า อวิชา นั้นได้ เห็นตามความเป็นจริงว่ามันเป็นแต่เพียงรูปนามไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ดังในปฏิจกสมุป

^{๑๔๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๑/๕๙๒.

^{๑๔๕} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๖๐๒.

บาทอาศัยผูกกันเป็นสายว่า เพราะอาสวะเกิด อวิชชาจึงเกิด เพราะอาสวะดับ อวิชชาจึงดับ ทางปฏิบัติให้ถึงอวิชชาดับ คือ มรรคมืองค์ ๘ อันมีสัมมาทิฐิ เป็นต้น

๓ ๔ การถือของหนักคือตัณหา

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระสูตรนี้ การถือของหนักคือตัณหานั่นเอง ดังนี้

กตมถุจ ภิกขเว ภาราทานํ ยายํ ตณฺหา โปโนภวิกา นนฺทึราศสฺสคฺคา ตตรตฺตราริณฺณทึนํ การถือของหนัก คืออะไร คือการผูกพันที่ก่อให้เกิดภพใหม่ประกอบด้วยความยินดีพอใจที่เพลิดเพลิดภพ และอารมณ์นั้นๆ^{๑๕๖}

การยึดมั่นด้วยความพอใจไม่ปล่อยวาง เป็นลักษณะของตัณหา ส่งผลให้เป็นทุกข์ แต่การปล่อยวางขันธไม่ยึดมั่นด้วยตัณหา ส่งผลให้พ้นไปจากการแบกของหนักไว้ อุปมาเหมือนก้อนหินก้อนหนึ่งไม่ว่าจะหนักเพียงใด ถ้าเราไม่ถือไว้ก็ไม่รู้สึกก้อนหินหนัก แต่หนอมใบหนึ่งแต่ว่าจะเบาเพียงใด ถ้าเราถือไว้เป็นเวลานานก็จะรู้สึกหนัก การปล่อยวางขันธ ๕ ย่อมนำไปให้สัตว์โลกไม่อยู่ในอำนาจของตัณหาที่ยึดถือขันธไว้มั่น

ในพระสูตรนี้ตรัสลักษณะของตัณหา ๓ ประการ คือ

๑. โปโนภวิกา (ก่อให้เกิดภพใหม่) หมายความว่า ตัณหาเป็นตัวการสำคัญในการก่อให้เกิดภพใหม่ ถ้าสัตว์โลกยังมีตัณหาอยู่ ก็ต้องมีภพแน่นอน ถ้าบางคนไม่ยอมให้เกิดอีก ไม่ชอบการเวียนว่ายตายเกิด เป็ชัณธ ๕ แต่ถ้าเขายังมีตัณหาที่เพลิดเพลิดยินดีกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เขาก็ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย มีขันธในภพใหม่ต่อไป เพราะตัณหาที่มีลักษณะที่ก่อให้เกิดภพใหม่ ในขณะที่รับอารมณ์ทางทวาร ๖ สัญญาก็ทำหน้าที่จำได้หมายรู้ และเวทนาที่รู้สึกเป็นสุข ทุกข์ หรือวางเฉย ย่อมเกิด หลังจากนั้นจึงเกิดตัณหาที่พอใจในอารมณ์นั้นๆ ก่อให้เกิดอุปาทาน ความยึดมั่น แล้วจึงก่อกรรม ไม่ว่าจะเป็นกรรมนั้นจะเป็นกรรมดีหรือชั่ว ก็มีสาเหตุมาจากตัณหานั่นเอง สัญญาจำเช่นนี้ เราจึงปรุงแต่งอารมณ์ว่าดีหรือไม่ดีและตอบสนองในเชิงลบหรือบวกเป็นลักษณะที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ ต่อจากนั้นเวทนาจึงเกิดขึ้นด้วยการนำของสัญญา ในขณะที่รู้สึกเป็นสุข คนส่วนมากอยากให้ความรู้สึกเป็นสุขนั้นอยู่ตลอดไป ดังพระพุทธดำรัสว่า นตฺถิ ตณฺหาสฺมา นทึ แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี

๒. นนฺทึราศสฺสคฺคา ความว่า ประกอบด้วยความยินดีพอใจ ตัณหาที่มีความพอใจอยู่เสมอ ในทุกขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส และร่างกายสัมผัส เช่นขณะเห็นรูปที่สวยงาม ไม่อยากเห็นสิ่งที่ไม่ชอบ เสียงที่ไพเราะน่าพอใจ และร่างกายก็เช่นกัน เรามีตัณหาที่เพลิดเพลิดยินดีกามคุณ ๕ เหล่านั้นตลอดเวลาต้องการได้รับรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย และสัมผัสถูกใจ ปฏิเสธที่ไม่ชอบใจ

๓. ตตรตฺตราริณฺณทึนํ เพลิดเพลิดภพและอารมณ์นั้นๆ หมายความว่า ไม่ว่าบุคคลผู้มีตัณหานั้นจะเป็นมนุษย์ สัตว์ เทวดา หรือพรหม ทุกคนต่างเพลิดเพลิดภพที่ตนอยู่ พระพุทธองค์ตรัสลักษณะของตัณหา ๓ ประการแล้วทรงแสดงประเภทของตัณหาดังนี้

เสยฺยถึทึ กามตณฺหา ภวตณฺหา วิภวตณฺหา อิทึ วุจฺจติ ภิกขเว ภาราทานํ

^{๑๕๖} ส.ข (ไทย) ๑๗/๒๒/๒๑.

ต้นหากกล่าว คือ ความพอใจในกาม (กามตัณหา) ความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพเที่ยงๆ (ภวตัณหา) ความพอใจโดยเห็นว่าภพชาติสูญ (วิภวตัณหา) นี้เรียกว่า การถือของหนัก

ต้นหาประการแรกคือ กามตัณหา เป็นการเพติดเพลินพอใจในกามคุณ ไม่ว่าภาพที่เห็นทางตา เสียงได้ยินทางหู เป็นต้น เมื่อพบสิ่งที่ต้องการ ก็รู้สึกพอใจสิ่งเหล่านั้น จึงเรียกว่า กามคุณ แปลว่า เครื่องผูกคือกาม เป็นโชตรวนเหล่าสัตว์ไว้ไม่ให้หลุดไปได้ ที่จริงแล้วอารมณ์ที่คนเราคิดว่าดีนั้น ขึ้นอยู่กับการตีค่าแต่ละคน เช่น รูปบางอย่างเป็นสิ่งที่ดีสำหรับคนหนึ่ง แต่อาจเป็นสิ่งไม่ดีอีกคนหนึ่ง มิตรคนหนึ่งอาจเป็นศัตรูของอีกคนหนึ่งก็ได้ ดังนั้น อภิภูมิมรรณคืออารมณ์ที่น่าปรารถนายินดีจึงขึ้นอยู่กับ การตีค่าของแต่ละคน มิได้ขึ้นอยู่กับอารมณ์นั้นเสมอไป บางคนได้ยินเสียงก็รู้สึกพอใจ บางคนไม่พอใจ อารมณ์เหล่านี้ เรียกว่า ปริกัปปภิภูมิมรรณ คือ อภิภูมิมรรณที่เกิดจากดำริของแต่ละคน

ต้นหาประเภทที่ ๒ คือ ภวตัณหา ความพอใจโดยเห็นว่า ภพเที่ยง ประกอบด้วย สัสสตทิภูมิติ ความเห็นผิดว่า โลกเที่ยงบางคนเชื่อว่าในร่างกายนี้มีธาตุมันหรือวิญญาณแอบแฝงอยู่แม้คนที่ตายไปแล้วแต่วิญญาณไม่ตายไปด้วย ไม่ถูกไฟเผาไปพร้อมกับคน วิญญาณจะลอยจากร่างไปเกิดใหม่ เพราะคิดว่าสังสารวัฏนี้เป็นการเวียนว่ายตายเกิดของวิญญาณ ความพอใจเช่นนี้เรียกว่า ภวตัณหา

ต้นหาประการที่ ๓ คือ วิภวตัณหา ความพอใจด้วยเห็นผิดว่า ภพชาติสูญ ประกอบด้วย อัจเฉททิภูมิติ ความเชื่อว่าโลกชาติสูญ บางคนเชื่อว่าตายแล้วสูญ บาปบุญไม่มี ผลกรรมไม่มี เขาเพติดเพลินยินดี กามคุณเช่นเดียวกัน ความพอใจเช่นนี้เรียกว่า วิภวตัณหา

๓.๕ การวางของหนักคือการกำจัดต้นหา

พระพุทธองค์ทรงตรัสการวางของหนัก คือ การกำจัดต้นหาดังมีข้อความในพระสูตรนี้ว่า
กตมถจ ภิกขเว ภารณิกเขปนนิ โย ตสสาเยว ตณฺหาโย อเสสวिरาคานิโรโธ จาโค มุตติ อนาลโย อิหิ วุจจติ ภิกขเว ภารณิกเขปนฺนติ.

อะไรเป็นการวางของหนัก คือ ความดับสนิทโดยสิ้นเชิง ความสละปล่อย ความหลุดพ้นไม่พัวพันในต้นหานั้น นี้เรียกว่า การวางของหนัก

การวางของหนักเป็นการกำจัดต้นหาที่ย่อมรับของหนักนั้นเอง การกำจัดต้นหาดังกล่าวเป็นการให้ต้นหาดับสนิทไม่เกิดขึ้นอีกด้วยวิปัสสนาและมรรคญาณ อรหัตตมรรคญาณย่อมเกิดขึ้นกำจัดต้นหาโดยสิ้นเชิง เหมือนแสงอาทิตย์ที่ทำลายความมืด เมื่อต้นหาถูกกำจัด รูปนามขันธ ๕ ในภพใหม่ย่อมดับสูญไปไม่เกิดขึ้นอีก

การกำจัดต้นหาด้วยอรหัตตมรรคญาณเป็นการกำจัดต้นหาโดยอรหัตตมรรคญาณ แต่พระอนาคามีก็สามารถกำจัดกามตัณหาโดยเด็ดขาด เช่นเดียวกัน ท่านจึงไม่ไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดา แต่ไปเกิดเป็นพรหม ในรูปพรหม คือพรหมโลกชั้นสุทธาวาสหรืออรุปรหม นึกว่าได้วางของหนักคือขันธของมนุษย์และเทวดาได้ เพราะสภากามีจำกัดกามราคะอย่างยาบโดยเด็ดขาด ท่านจึงเกิดอีกเพียงชาติเดียว นับว่าท่านได้วางของหนักคือขันธในชาติที่ ๒ เป็นต้นไป ส่วนพระโสดาบันกำจัด

ตัณหาที่อยู่ระดับเดียวกันกับสักกายทิฏฐิ และวิจิกิจฉา ท่านจึงไม่ตกอบาย และเกิดเพียง ๗ชาติจัดว่า การวางของหนักคือขันธในอบายและภพชาติที่ ๘ เป็นต้นไป ซึ่งเป็นทุกข์อันนับประมาณมิได้^{๑๕๗}

กามตัณหา^{๑๕๘} เป็นความพอใจในกามคุณ ๕ และมีภวตัณหาเป็นความพอใจที่ประกอบด้วยสัสสตทิฏฐิ ส่วนวิภวตัณหาเป็นความพอใจที่ประกอบด้วยอุจเฉททิฏฐิ ดังข้อความใน คัมภีร์พระไตรปิฎก สังยุตตนิกายว่า ความพอใจในกามคุณ ชื่อว่า กามตัณหา คำนี้เป็นชื่อของราคะที่มีในกามคุณ ^{๑๕๙} ความพอใจในภพ ชื่อว่า ภวตัณหา คำนี้เป็นชื่อของความพอใจที่เกิดขึ้นด้วยความปรารถนาภพ ความพอใจที่ประกอบด้วยสัสสตทิฏฐิ ความพอใจในรูปภพ และอรูปรภพ และความพอใจในนิมาน (รูปนิมาน และอรูปรนิมาน) ความพอใจในวิภพ ชื่อว่า วิภวตัณหา คำนี้เป็นชื่อของความพอใจที่ประกอบด้วยอุจเฉททิฏฐิ ในพระไตรปิฎกแสดงถึง ภวตัณหา ๔ ประเภท คือ

๑. ความพอใจที่เกิดขึ้นด้วยความปรารถนาภพ คือ ความเพลิตเพลิตินยิตีในกามภูมิที่ กำลังประสบอยู่ และต้องการจะไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาในภพต่อไป

๒. ความพอใจที่ประกอบด้วยสัสตตทิฏฐิ คือ ความพอใจที่เห็นว่าอัตภาพและโลกเที่ยงไม่สูญสลาย

๓. ความพอใจในรูปภพ และอรูปรภพ

๔. ความพอใจในนิมาน

ตัณหาทั้ง ๓ ประเภทเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นในใจ และตั้งอยู่ในรูปนามที่น่ายินดีพอใจ แบ่งเป็น ๑๐ กลุ่ม คือ

๑. ทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๒. อารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์

๓. วิญญาน ๖ คือ การรู้อารมณ์ทางตา การรู้อารมณ์ทางหู การรู้อารมณ์ทางจมูก การรู้อารมณ์ทางลิ้น การรู้อารมณ์ทางกาย การรู้อารมณ์ทางใจ

๔. ผัสสะ ๖ อันได้แก่ สัมผัสทางตา สัมผัสทางหู สัมผัสทางจมูก สัมผัสทางลิ้น สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจ

๕. เวทนา ๖ อันได้แก่ เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางตา เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางหู เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางจมูก เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางลิ้น เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางกาย เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางใจ

๖. สัญเจตนา ๖ อันได้แก่ ความจำนงในรูป ความจำนงในเสียงความจำนงในกลิ่น ความจำนงในรส ความจำนงในสิ่งที่สัมผัส ความจำนงในธรรมารมณ์

๗. ตัณหา ๖ อันได้แก่ ความพอใจในรูป ความพอใจในเสียง ความพอใจในกลิ่น ความพอใจในรส ความพอใจในสิ่งที่สัมผัส ความพอใจในธรรมารมณ์

^{๑๕๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **เหมวตสูตร**, รจนา, สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D.) ตรวจสอบชำระ, พระคันธสาราภังค์ ป.ธ. ๙, ธรรมจริยะ, อภิวิงสะ, พธ.ด. แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพฯ: หจก.ประยูรสาสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๖๐), หน้า ๒๙๖-๒๙๗.

^{๑๕๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๓/๑๒๑.

^{๑๕๙} ส.น. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๐.

๘. วิตก ๖ อันได้แก่ ความตริกในรูป ความตริกในเสียง ความตริกในกลิ่น ความตริกในรส ความตริกในสิ่งที่สัมผัส ความตริกในธรรมารมณ์^{๑๖๐}

๙. วิจาร ๖ อันได้แก่ ความตรองในรูป ความตรองในเสียง ความตรองในกลิ่น ความตรองในรส ความตรองในสิ่งที่สัมผัส ความตรองในธรรมารมณ์

๑๐. ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่ได้ในกองรูปนาม โดยสำคัญว่าตาของเราสวยงาม รูปที่เห็นสวยงาม การรู้อารมณ์ทางตากระจ่างชัดเจน เป็นต้น ความจริงแล้ว การรู้อารมณ์ทางตาเป็นอุบัติการณ์ที่เนื่องด้วยเหตุปัจจัย กล่าวคือ การปรากฏของรูปทางตาซึ่งมีปัจจัยภายนอก คือ แสงสว่าง และปัจจัยภายใน คือ ความใส่ใจช่วยเกื้อหนุน จึงเกิดการรู้อารมณ์ทางตาได้

นอกจากนี้ การกระทบหรือสัมผัสทางอายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ย่อมทำให้ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ตลอดเวลา และเพราะการสัมผัสทางอายตนะ ๖ นี้ จึงทำให้ปรากฏเวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางตา เป็นต้น ต่อจากนั้น ความจำได้หมายรู้ในรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัส และธรรมารมณ์ อันเป็นสภาพนำยินดีพอใจ ย่อมทำให้ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ แล้วความจำนงในรูปที่เรียกว่า สัญเจตนา คือ เจตนา ปรงแต่งกรรม (มีความหมายเดียวกับสังขาร) ที่เนื่องด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัส และธรรมารมณ์ย่อมทำให้ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ ต่อมาเมื่อมีตัณหาหรือความพอใจในรูป เสียง ตัณหาก็ก่เกิดขึ้น และตั้งอยู่ในสิ่งนั้นๆ จากนั้นจะเกิดวิตก หรือความคิดถึงรูป เสียง อันนำพอใจ และต่อจากนั้นก็จะวนเวียนอยู่ในความคิดนั้นๆ ที่เรียกว่า วิจารทั้งหมดนี้ คือ บ่อเกิดของตัณหา และทำให้ตัณหาเพิ่มพูนมากขึ้น ในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๖๑} ว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็แลตัณหา นั้นเกิดขึ้นในที่ใด และตั้งอยู่ในที่ใดเล่า สภาพใดนำยินดีพอใจในโลก (แห่งรูปนาม) สภาพนั้น คือ ที่ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่

อะไรเล่าเป็นที่นำยินดีพอใจในโลก (แห่งรูปนาม) ตาในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพนำยินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่ในสภาพคือตานี้ หู จมูก ลิ้น กาย ใจในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพนำยินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่ในสภาพ คือ ใจนี้

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพนำยินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่ในสภาพคือ ธรรมารมณ์นี้

การรู้อารมณ์ทางตา การรู้อารมณ์ทางหู การรู้อารมณ์ทางจมูก การรู้อารมณ์ทางลิ้น การรู้ อารมณ์ทางกาย การรู้อารมณ์ทางใจในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพนำยินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่ในสภาพ คือ การรู้อารมณ์ทางใจนี้

สัมผัสทางตา สัมผัสทางหู สัมผัสทางจมูก สัมผัสทางลิ้น สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจใน โลก เป็นสภาพนำยินดี พอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพ คือ สัมผัสทางใจนี้

เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางตา เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางหู เวทนาที่เกิดจากการ สัมผัสทางจมูก เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางลิ้น เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางกาย เวทนาที่เกิด

^{๑๖๐} วรินทร์ วิชาญานุโรจน์, **เข้าใจเข้าถึงพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เคสดีไทย จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๑.

^{๑๖๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

จากการสัมผัสทางใจในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพนำยินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่ในสภาพ คือ เวทนา ที่เกิดจากการสัมผัสทางใจนี้^{๑๖๒}

ความหมายรู้ในรูป ความหมายรู้ในเสียง ความหมายรู้ในกลิ่น ความหมายรู้ในรส ความหมายรู้ในสิ่งที่สัมผัส ความหมายรู้ในธรรมารมณ์ในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพนำยินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่ในสภาพ คือ ความหมายรู้ในธรรมารมณ์นี้

ความจำนงในรูป ความจำนงในเสียง ความจำนงในกลิ่น ความจำนงในรส ความจำนงในสิ่งที่สัมผัส ความจำนงในธรรมารมณ์ในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพนำยินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพ คือ ความจำนงในธรรมารมณ์นี้

ความพอใจในรูป ความพอใจในเสียง ความพอใจในกลิ่น ความพอใจในรส ความพอใจในสิ่งที่สัมผัส ความพอใจในธรรมารมณ์ในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพนำยินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่ในสภาพ คือ ความพอใจในธรรมารมณ์นี้

ความตรึก ในรูป ความตรึกในเสียง ความตรึกในกลิ่น ความตรึกในรส ความตรึกในสิ่งที่ได้สัมผัส ความตรึกในธรรมารมณ์ในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพนำยินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพ คือ ความตรึกในธรรมารมณ์นี้

ความตรอง ในรูป ความตรองในเสียง ความตรองในกลิ่น ความตรองในรส ความตรองในสิ่งที่สัมผัส ความตรองในธรรมารมณ์ในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพนำยินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพ คือ ความตรองในธรรมารมณ์นี้ คือ อริยสัง^{๑๖๓} อันเป็นเหตุเกิดของทุกข์

วิธีดับตัณหา ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ทุกคนอาจอยากรักษาจิตให้ปลอดภัยไม่มีตัณหาเข้ามาครอบงำแต่ทำอย่างนั้นไม่ได้ เพราะมักอยากจะได้รับประทานอาหารที่อร่อยๆ อยากมีเงินทอง คนติดบุหรี่อยากสูบบุหรี่ คนมีครอบครัวก็รักครอบครัวของตน เป็นต้น ความอยากเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถสลัดทิ้งหรือเมินเฉยได้ง่ายๆ แต่ก็ควรพยายามกำจัดไปให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ ตัณหาที่ควรกำจัดมี ๓ อย่าง

๑. ตัณหาที่เป็นเหตุให้ทำกรรมทางกาย และวาจา
๒. ตัณหาที่เป็นความเพลิดเพลินทางใจ
๓. ตัณหาที่นอนเนื่องอยู่ในกระแสจิต รอเวลา และโอกาสอันวายจึงจะปรากฏให้เห็น

ตัณหาอย่างที่ ๑ เรียกว่า วิติกมกิเลส คือ กิเลสที่ล่วงละเมิดทางกาย และวาจากำจัดได้ด้วยการรักษาศีล บุคคลที่มีศีลบริสุทธิ์ ย่อมไม่ลักขโมยของคนอื่นแม้จะอยากได้ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่กล่าวเท็จ ไม่ดื่มสุรา เป็นต้น การรักษาศีลจึงเป็นการกำจัดวิติกมกิเลส

ตัณหาอย่างที่ ๒ เรียกว่า ปริยภูฐานกิเลส คือ กิเลสที่พุดขึ้นมาในใจ กำจัดได้ด้วยสมาธิ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีจิตตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน เช่น ลมหายใจเข้าออก จะไม่ฟุ้งซ่านพอใจในกามคุณ แต่ถ้าจิตไม่ตั้งมั่นก็จะคิดไปในกามคุณ และวิธีที่จะสนองความอยากที่จริง แล้วแม้ขณะที่กำลังเจริญสมาธิอยู่นั้น หากกำลังของสมาธิยังไม่แก่กล้า ตัณหาที่ต้องการกามคุณก็ยังแทรกเข้ามาได้ตลอดเวลา

^{๑๖๒} ส.น. (ไทย) ๑๖/๔๙/๙๖.

^{๑๖๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ปฏิบัติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ กูฏมอณิง, ๒๕๔๘), หน้า ๒๓๔.

ปริญญฐานกิเลสนี้จะถูกข่มไว้ได้ชั่วคราว ในขณะที่ตั้งอยู่ในฌานเท่านั้น เป็นการละชั่วคราวด้วยสมาธิโดยวิกขัมภนปหาน คือ ละด้วยการข่มไว้ หนึ่งบุคคลที่ได้ฌานบางคนยังไม่อาจละภวตัณหา และวิภวตัณหาได้ แม้กระทั่งพรหมบางตนก็ยังมีตัณหาทั้งสองอย่างนี้อยู่ ดังนั้น จึงเป็นไปได้เลยที่คนธรรมดาซึ่งมิได้บรรลุมานจะพยายามละตัณหาสองอย่างนี้ เขาไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่าตนมีความพอใจในอัตภาพ และชีวิตของตน

ตัณหาอย่างที่ ๓ เรียกว่า อนุสัย^{๑๖๔} กิเลส คือ กิเลสที่นอนเนื่องเป็นกิเลสที่อาจเกิดขึ้นเมื่อได้เหตุปัจจัยที่เหมาะสม แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ อารัมมณานุสัย และสันตทานานุสัย

อารัมมณานุสัย คือ อนุสัยที่นอนเนื่องอยู่ในอารมณ์ที่มีได้กำหนดรู้ เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นเมื่อไม่มีการกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวาร ๖ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน โดยเป็นกิเลสที่หวนคิดถึงอารมณ์เหล่านั้นในภายหลัง ถูกกำจัดได้ด้วยวิปัสสนาปัญญาโดยละอนุสัยที่อาจเกิดขึ้นในอารมณ์ที่กำหนดรู้เท่าทัน แต่อนุสัยในอารมณ์ที่ไม่ได้กำหนดรู้จะยังไม่ถูกกำจัดไป

สันตทานานุสัย คือ อนุสัยที่นอนเนื่องอยู่ในกระแสจิต เป็นกิเลสที่คอยโอกาสจะผุดขึ้นมาเมื่อมีเหตุปัจจัยที่เหมาะสม สามารถละได้ด้วยโลกุตตรมรรคเท่านั้น เราจึงจำเป็นต้องเจริญวิปัสสนาเพื่อให้บรรลุมรรคอันจะส่งผลให้ละอนุสัยกิเลส

๓.๖ สรุปท้ายบท

สรุปว่าความในพระสูตรนี้ว่า ของหนักคือขันธ ๕ เป็นทุกข์สังข์ ตัณหาที่รับเอาของหนักเบียดสมุทยสังข์ การวางตัณหาเป็นนิโรธสังข์ วิปัสสนาญาณและอริยมรรคเป็นวิธีกำจัดตัณหาเป็นมรรคสังข์ ในคำลงท้ายของพระสูตรนี้ พระพุทธองค์แสดงภาวะของพระอรหันต์ที่วางของหนักได้ด้วยสิ้นเชิงว่า บุคคลวางของหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตัณหาพร้อมทั้งราก (คืออวิชชา) สิ้นความอยาก ดับสนิทแล้ว

ข้อนี้หมายความว่า พระอรหันต์ผู้วางภาระคือขันธ ๕ ในปัจจุบันชาติได้ด้วยการปรินิพพาน ไม่ถือเอาขันธใหม่ในภพต่อไป ถอนตัณหาที่พอใจในอารมณ์ ๖ พร้อมกับรากคืออวิชชาด้วยอรหันต์มรรคได้เป็นผู้สิ้นความอยากในภพ ดับสนิทด้วยการไม่เกิดอีก

แม้ผู้ที่เจริญวิปัสสนาย่อมกำจัดตัณหาได้ตามสมควร กล่าวคือ ในขณะที่ระลึกถึงรูปนามปัจจุบัน สมาธิที่เกิดร่วมกับสติจะข่มกิเลสที่เป็น วิกขัมภนปหาน เพราะสติ สมาธิ และปัญญาเป็นสภาวะธรรมฝ่ายดี เปรียบได้กับแสงสว่าง ส่วนอวิชชาและตัณหาเปรียบได้กับความมืดซึ่งเกิดร่วมกับความสว่างไม่ ดังนั้น สมาธิที่เกิดร่วมกับสติพร้อมกับปัญญาจึงข่มกิเลส คือตัณหา และกิเลสอื่นๆ เป็น วิกขัมภนปหาน คือ ละได้ด้วยการข่มไว้

^{๑๖๔} วรินทร์ วิชาญานุโรจน์, เข้าใจ เข้าถึงพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๑๖.

บทที่ ๔

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมและแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภาารสูตร” มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ เพื่อศึกษาเนื้อหาหลักธรรมในภาารสูตร เพื่อศึกษาแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภาารสูตร โดยการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเนื้อหาหลักธรรม ของภาารสูตร ในคัมภีร์พระพุทศาสนาเถรวาท สรุปได้เป็นผลการวิจัยได้ดังนี้

๔.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องการศึกษาหลักธรรมและแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภาารสูตร ในครั้งนี้สามารถสรุปผลการศึกษาได้ตามวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

๔.๑.๑ เพื่อศึกษาหลักธรรมในภาารสูตร พบว่า

สัตว์โลกทุกจำพวกประกอบด้วยชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ชั้นทั้ง ๕ ได้มาประชุมกันขึ้นเป็นสิ่งที่มิชีวิตก็คือตัวเรานั้นเอง อย่างไรก็ตาม เรามีได้คิดว่าชั้นเหล่านี้ เป็นของหนักแต่อย่างใด เพราะเมื่อถึงเวลากิน เราก็ได้กิน ถึงเวลานอน เราก็ได้นอน ถึงเวลาเปล็ดเปล็นสนุกสนาน เราก็ต้องเปล็ดเปล็นสนุกสนาน จึงไม่ได้คิดว่า ชั้น ๕ เหล่านี้เป็นของหนัก แม้เราจะต้องแบกชั้นอยู่ ก็ไม่คิดว่าเป็นของหนัก เพราะถูกอวิชชาห่อหุ้มและถูกตัณหาเหนี่ยวรั้งไว้ อวิชชาและตัณหาทั้ง ๒ อย่างนี้ทำให้หลงผิดว่าชั้น ๕ นำเปล็ดเปล็นยินดี เราจึงไม่คิดว่าเป็นของหนักและไม่ต้องวางลงอวิชชาเหมือนความมืด เราก็มองไม่เห็น เพราะถูกอวิชชา คือ ความมืดปิดบังไว้ นอกนั้น เรายังมีตัณหา คือ มีความเปล็ดเปล็นยินดีต่อสิ่งที่ได้รับอยู่ตลอดเวลา เมื่ออวิชชาและตัณหาได้ห่อหุ้มและเหนี่ยวรั้งเหล่าสัตว์ไว้เช่นนี้ เราทุกคนจึงไม่รู้สึว่าชั้น ๕ เป็นของหนัก

ทุกขณะที่รับรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรามักรู้สึกว่าเป็นของเรา คือ สภาวะเห็นนี่เป็นการเห็นของเรา ดวงตาหรือจักขุทวารก็เป็นของเรา หรือสิ่งที่เห็นนั้นเป็นบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ตัวเราก็จริง แต่ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่เราครอบครองอยู่ เราพอใจว่าเป็นของเรานั้น ไม่ว่าจะเห็น สภาวะเห็น ดวงตา หรือสิ่งที่พบเห็น คือ รูปารมณ์ เราเข้าใจสิ่งเหล่านั้นว่าเป็นของเราอยู่ตลอดเวลา เรายังเข้าใจว่าเป็นของเรา ตัวเราเป็นองค์รวมของร่างกายทั้งหมด และเมื่อเป็นเช่นนี้ เราจึงเข้าใจว่าเป็นอัตตาหรือเป็นตัวของเราอีกด้วย เมื่อเราเข้าใจว่าเป็นตัวตน จึงแสวงหาสิ่งที่ยังไม่ได้และพยายามคุ้มครองสิ่งที่มีอยู่แล้วให้คงอยู่กับเราตลอดไปนี้ คือ ลักษณะของอวิชชาและตัณหาที่ปิดบังโทษของชั้น ๕ ทำให้ไม่รู้เห็นความจริงว่าเป็นของหนัก

๔.๑.๒ เพื่อศึกษาหลักธรรมและแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภาวสุตฺร พบว่า

ของหนักคือขั้น ๕ เป็นทุกขสังข์ ตัณหาที่รับเอาของหนักเป็นสมุทยสังข์ การวางตัณหาเป็น นิโรธสังข์ วิปัสสนาญาณและอริยมรรคเป็นวิธีกำจัดตัณหาเป็นมรรคสังข์ พระพุทธองค์แสดงภาวะของ พระอรหันต์ที่วางของหนักได้ด้วยสิ้นเชิง บุคคลวางของหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตัณหา พร้อมทั้งราก คือ อวิชชา สิ้นความอยาก ดับสนิทแล้ว พระอรหันต์ผู้วางภาระ คือ ขั้น ๕ ในปัจจุบัน ชาติได้ด้วยการปรินิพพาน ไม่ถือเอาขั้นใหม่ในภพต่อไป ถอนตัณหาที่พอใจในอารมณ์ ๖ พร้อมกับ ราก คือ อวิชชาด้วยอหัตมรรคได้เป็นผู้สิ้นความอยากในภพ ดับสนิทด้วยการไม่เกิดอีกผู้ที่เจริญ วิปัสสนาย่อมกำจัดตัณหาได้ตามสมควร กล่าวคือ ในขณะที่ระลึกถึงรูปนามปัจจุบันสมาธิที่เกิดร่วมกับสติ จะข่มกิเลสที่เป็น วิกขัมภนปหาน เพราะสติ สมาธิ และปัญญา เป็นสภาวะธรรมฝ่ายดี เปรียบได้กับแสง สว่าง ส่วนอวิชชาและตัณหาเปรียบได้กับความมืดซึ่งเกิดร่วมกับความสว่างไม่ดั่งนั้น สมาธิที่เกิด ร่วมกับสติ ปัญญาจึงข่มกิเลส คือตัณหา และกิเลสอื่นๆ เป็นวิกขัมภนปหาน คือ ละได้ด้วยการข่มไว้

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

การศึกษานิพนธ์ฉบับนี้ มุ่งศึกษาหลักธรรมและแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาใน ภาวสุตฺร เป็นแนวทางการเจริญวิปัสสนาด้วยมีขั้น ๕ อุปาทานขั้น และการวางขั้น ๕ คือ การ ละตัณหา ที่ปรากฏให้เห็นชัดเจนเข้าไปในการรู้แจ้งสภาวะธรรมของรูปนาม เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า ดับพร้อมกับจิตที่ปฏิสนธิวิญญาณเกิดภพสิ้นภพชาติ ไม่มีการมาเวียนว่าย ตายเกิด

๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำข้อมูลไปใช้

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาหลักธรรมและแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาใน ภาวสุตฺรได้ พบว่า มีการปฏิบัติทั้งสมถะและวิปัสสนา แต่ผู้ศึกษายังไม่ได้กล่าวถึงการเจริญแบบสมถะ และวิปัสสนาอย่างละเอียด ทำให้ยังขาดเนื้อหา การศึกษาวิธีเจริญสมถะวิปัสสนาตามหลักคัมภีร์ เถรวาท เพราะว่าในภาวสุตฺรไม่ได้กล่าวถึงหลักการเจริญแบบสมถะไว้อย่างชัดเจน ผู้ศึกษาได้นำแต่ หลักการเจริญวิปัสสนามาเป็นเครื่องนำทางในการศึกษาครั้งนี้ ดังนั้นผู้ที่มีความต้องการศึกษาหรือ อ้างอิงควรหาหลักการเจริญวิปัสสนาเพิ่มเติมให้ครบบริบูรณ์ ทั้งสมถะ และวิปัสสนา ในเรื่องการเจริญ สมถะและวิปัสสนา การเจริญวิปัสสนาในหลักเจริญภาวนาแบบการเจริญทางปัญญาและการเจริญ วิปัสสนาหลักสติปัญญา ๔ โดยการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้ในหลักการของ กาย เวทนา จิต ธรรม และ การวางตัณหา ซึ่งมีอยู่ในหมวดอื่นที่ผู้วิจัยไม่ได้ค้นคว้าอีก

๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำสารนิพนธ์ครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมวิจัยเกี่ยวกับ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักอายตนะกับขั้น ๕ และการละอุปาทาน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น ผู้ศึกษาควรหาข้อมูลรายละเอียดจากคัมภีร์ ต่าง ที่มีการศึกษารายละเอียดของหลักธรรมต่างๆ ที่มีปรากฏในภาวสุตฺร คือ

- ๑) ศึกษาหลักความสัมพันธ์อายตนะกับขั้น ๕ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
- ๒) ศึกษาหลักความสัมพันธ์ขั้น ๕ กับการละตัณหา ๓ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาเถปิฎก ๒๕๐๐**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) คัมภีร์:

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.
_____. **ปกรณ์วิเสสภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาปกรณ์วิเสส**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๕.
มหามกุฏราชวิทยาลัย. **อภิธัมมัตถสังคหบาลี และอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
_____. **วิสุทธิธรรมแปลภาค ๓**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.
พระพุทโธสมเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิธรรม**. สมเด็จพระพุฒาจารย์. (อาจ อาสภมหาเถร. แปลและเรียบเรียง). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.
พระอนรรุทธาจารย์. **อภิธัมมตถสังคหปาติยา สห อภิธัมมตถวิภาวินี นาม อภิธัมมตถสังคหฎีกา**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
_____. **อภิธัมมตถสังคหปาติยา สห อภิธัมมตถวิภาวินีนามอภิธัมมตถสังคหฎีกา**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
_____. **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ พรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๕.
พระสุเมธเถระ. **อภิธัมมตถสังคหปาติยา สห อภิธัมมตถวิภาวินี**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
_____. **อภิธัมมตถวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลโดยมหามกุฏราชวิทยาลัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
พระพุทโธสมเถระ รจนา. **คัมภีร์วิสุทธิธรรม**. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร. แปลและเรียบเรียง). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.

พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์ อภิธานวรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูร
วงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.

(๒) หนังสือ:

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). **คู่มือการฟังอภิธรรมเล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร:
เรือนแก้ว การพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____ . **คู่มือการฟังอภิธรรมเล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์,
๒๕๔๙.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). **วิปัสสนาภูมิ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๘.

พระครูธรรมธัชไพรัช วรโท. **คู่มือชั้นจุฬอภีธรรมิกะตรี**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ,
๒๕๓๐.

พระครูภาวนาวิสุทธิญาณ (หลวงพ่อดุสิตมหาพันธ์ สีลวิสุทธิโธ). **วิปัสสนากัมมัฏฐานรูป-นาม**. เลย: รุ่ง
แสงธรรมกิจการพิมพ์, ๒๕๓๐.

พระครูสังวรสมาธิวัตร (ประเดิม โภมโล). **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมปิฎก เล่ม ๓ ภาครูป นิพพาน**.
พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: แผนกเรียนพระไตรปิฎกวัดเพลงวิปัสสนา, ๒๕๒๒.

พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). **เพชรในดวงใจ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๑. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ผลิธรรม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม, ๒๕๕๘.

_____ . **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๔.

_____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

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

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๔. กรุงเทพมหานคร: สำนัก
การพิมพ์ผลิธรรม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘.

พระพรหมโมลี. **กรรมที่ปณี เล่ม ๑**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สามัคคีสาร จำกัด, ๒๕๔๒.

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี ป.ธ.๙. ราชบัณฑิต). **พจนานุกรม ไทย-บาลี**. พิมพ์ครั้งที่ ๑.
กรุงเทพมหานคร: บจก.ปัญญามิตร การพิมพ์, ๒๕๕๙.

_____ . **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๘.

พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมาจารย์. **ธาตุกถาสรุปัตถนิสสยะ**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด
ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๕.

_____ . **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
ทิพยวิสุทธิ์ การพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____ . **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธ, ๒๕๕๐.

_____ . **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธ, ๒๕๕๑.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙. M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ. พระคันธสารากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____ . **วิปัสสนาธุณี**. จำรูญ ธรรมดา (แปล). พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๙.

พันตรี ป. หลวงสมบุญ. **พจนานุกรม มคอ-ไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ๒๕๔๐.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์ จำกัด, ๒๕๕๖.

วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี **พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙ กัมมัญฐานสังคหะ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพยวิสุทธ, ๒๕๔๔.

ศ.จางงค์ ทองประเสริฐ. **ภาษาไทยไขขาน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพร์-พิทยา, ๒๕๒๘.

สนิท ศรีสำแดง. **ปรัชญาเถรวาท**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ). ศาสตราจารย์พิเศษ. ป.ธ.๙. M.A., Ph.D., **อริยวงส์ปฏิปทา**. กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **นวโกวาท**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

สมบูรณ์ ตาสนธิ. **หนึ่งเดือนจุดใจให้นิพพาน**. นนทบุรี: อิงค์ ปัยอนด์ บุ๊คส์, ๒๕๓๗.

สุชีพ ปุญญานุภาพ **พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

อาจารย์แนบ มหานีรานนท์. **แนะแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ หจก. ทิพยวิสุทธ, ๒๕๕๓.

อาจารย์ปัญญา ใช้บางยาง. **ธรรมอธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา, ๒๕๕๕.

อาจารย์ปัญญา ใช้บางยาง. **ธรรมอธิบายหลักธรรมในพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘.

(๓) วิทยานิพนธ์:

พระครูวินัยธรรมเกียรติ จานุตโตโร. “ศึกษานามรูปปริจเฉทญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระครูสุนทรสุตสาร (พยุ่ง กตปุญโญ). “ศึกษาวิเคราะห์ชั้น ๕ อันเป็นภูมิของวิปัสสนา เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาพิสุตน์ จันทวีโส (พะนิรัมย์). “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปฏิจสมุปบาท กับชั้น ๕ ในการ เจริญวิปัสสนากาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระเฉลิมรัฐ อรุโณ (สายจันดี). “ศึกษาหลักธรรมการเจริญวิปัสสนากาวนาในโสอิตตาสูต”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

นันทพล โรจนโกศล. “ชั้น ๕ กับการบรรลุธรรม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระครูสุนทรสุตสาร (พยุ่ง กตปุญโญ). “ศึกษาวิเคราะห์ชั้น ๕ อันเป็นภูมิของวิปัสสนา เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาพิสุตน์ จันทวีโส (พะนิรัมย์). “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปฏิจสมุปบาท กับชั้น ๕ ในการ เจริญวิปัสสนากาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระบุญเรือน อภิปุญโญ (ตลับทอง). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สังขารในไตรลักษณ์กับสังขารในปัจจุ ชันท์ในพุทธปรัชญาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระปลัดทะนงค์ ชยนโต (เทพนิยม) “ศึกษาวิเคราะห์อินทรีย์ อันเป็นภูมิวิปัสสนา เฉพาะกรณีการ ปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระเฉลียว กตปุญโญ (สาริบุตร). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ชั้น ๕ ในพระพุทธานุชาสนา”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช วิทยาลัย, ๒๕๔๗.

(๔) บทความในวารสาร:

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์. “วิปัสสนาวิถี ความแตกต่างระหว่างสมถ-กรรมฐาน และวิปัสสนา กรรมฐาน”. “ทางเดิน” **นิตยสารข่าว** ปีที่ ๓๕ ฉบับที่ ๑๔๙ (เมษายน-มิถุนายน): ๒๕๕๓.

ภาคผนวก. ก

พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐

ภาคผนวก. ข

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

ระสูตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค

[๑. ชันธสังยุต]

มูลปณณาสกั ๓. ภารวรรค ๑. ภารสูตร

๓. ภารวรรค

หมวดว่าด้วยภาละ

๑. ภารสูตร

ว่าด้วยภาละ

{๔๙} [๒๒] เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงภาละ ผู้แบกภาละ การถือภาละ และการวางภาละแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง ฯลฯ

ภาละ เป็นอย่างไร คือ ควรกล่าวได้ว่า ภาละนั้น ได้แก่ อุปาทานขันธ (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น) ๕ ประการ

อุปาทานขันธ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. รูปอุปาทานขันธ (อุปาทานขันธคือรูป)

๒. เวทณูปาทานขันธ (อุปาทานขันธคือเวทนา)

๓. สัญญูปาทานขันธ (อุปาทานขันธคือสัญญา)

๔. สังขารูปาทานขันธ (อุปาทานขันธคือสังขาร)

๕. วิญญาณูปาทานขันธ (อุปาทานขันธคือวิญญาณ) นี้เรียกว่า ภาละ

{๕๐} ผู้แบกภาละ เป็นอย่างไร คือ ควรกล่าวได้ว่า ผู้แบกภาละนั้น ได้แก่ บุคคลผู้มีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้ นี้เรียกว่า ผู้แบกภาละ

{๕๑} การถือภาละ เป็นอย่างไร คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพติดเพลิน และความกำหนัด มีปกติให้เพติดเพลินในอารมณ์นั้นๆ ได้แก่

๑. กามตัณหา (ความทะยานอยากในกาม)

๒. ภวตัณหา (ความทะยานอยากในภพ)

๓. วิภวตัณหา (ความทะยานอยากในวิภพ) นี้เรียกว่า การถือภาละ

{๕๒} การวางภาละ เป็นอย่างไร คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละคืน ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา นี้เรียกว่า การวางภาละ

พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดาได้ตรัสเวทยากรณภาษิตนี้แล้ว จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

{๕๓} “ขันธ ๕ คือ ภาละ บุคคล คือผู้แบกภาละ

การถือภาละเป็นทุกข์ในโลก การวางภาละเป็นสุขในโลก

บุคคลวางภาละหนักได้แล้ว ไม่ถือภาละอื่นไว้

ถอนตัณหาพร้อมทั้งรากสิ้นความอยาก ดับสนิทแล้ว”

ภารสูตร ที่ ๑ จบ

ภาคผนวก. ค

อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๓

๒. อนิจจวรรค หมวดว่าด้วยสิ่งที่ไม่เที่ยง

๑-๑๐. อนิจจสูตรที่วิวัฒนา พรรณนาพระสูตรว่าด้วยสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นต้น

[๑๒-๒๑] พระสูตรสุดท้ายในอนิจจวรรคเป็นไปด้วยอำนาจคำถาม ส่วนพระสูตรที่เหลือพระองค์ทรงแสดงด้วยอำนาจแห่งผู้มีปัญญาตรัสรู้ได้โดยประการนั้นๆ

พระสูตรที่ ๑ จบ

อนิจจวรรคที่ ๒ จบ

๓. ภารวรรค หมวดว่าด้วยภาวะ

๑. ภารสุตตวิวัฒนา พรรณนาพระสูตรว่าด้วยภาวะ

[๒๒] ในพระสูตรที่ ๑ แห่งภารวรรค บัณฑิตพึงทราบวินิจฉัยดังต่อไปนี้ คำว่า **ควรกล่าวได้ว่าภาวะนั้นคือ อุปาทานชั้น ๕ ประการ (ปญจุปาทานุ-- ขนุชาติสุส วจนีย)** ได้แก่ พึงกล่าวได้ว่าภาวะนั้น คือ อุปาทานชั้น ๕ ประการ หมายความว่า เป็นข้อที่จะพึงตรัสอย่างนั้น คำว่า **ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ภาวะ (อัย วุจฺจติ ภิกฺขเว ภาโร)** หมายความว่า อุปาทานชั้น ๕ ประการ ท่านกล่าวว่าเป็นภาวะ

ถามว่า ด้วยความหมายว่าอย่างไร

ตอบว่า ด้วยความหมายว่าเป็นภาวะที่จะต้องบริหาร

จริงอยู่ การบริหารด้วยการให้ยื่น ให้เดิน ให้นั่ง ให้นอน ให้แต่งตัว ให้เคี้ยว ให้กิน เป็นต้น ของอุปาทานชั้น ๕ ประการเหล่านี้ ชื่อว่าเป็นภาวะ (ของหนัก)

สังยุต]

๓. ภารวรรค ๑. การสุดตวัณณา

๓๗๙

เพราะเหตุนั้น ท่านจึงเรียกว่า ภาระ เพราะความหมายว่าเป็นภาระที่จะต้องบริหาร
 คำว่า **มีที่ออกอย่างนี้ (เอว์นาโม)** ได้แก่ มีชื่อเป็นต้นว่า ดิสสะ ทัตตะ คำว่า
มีโคตรอย่างนี้ (เอว์โคตุโต) ได้แก่ มีโคตรเป็นต้นว่า กัณหายนโคตร
 วัจฉายนโคตร ตั้งนั้น พระองค์จึงทรงแสดงบุคคลที่สำเร็จเพียงโหวหารว่า “ภารหาระ
 (ผู้แบกภาระ)” จริงอยู่ บุคคลยกชั้นภาระขึ้นในปฏิสนธิ์นั่นเอง แล้วให้ชั้นภาระนี้
 อาบ บริโภค นั่ง นอนบนเตียงและตั้งที่อ่อนนุ่มแล้วบริหาร ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง
 ๑๐๐ ปีบ้าง จนตลอดชีวิตแล้วทั้งไปในขณะจุติ ยึดเอาชั้นภาระอื่นในขณะปฏิสนธิ์อีก
 เพราะเหตุนั้น จึงเกิดชื่อว่าผู้แบกภาระ คำว่า **เกิดในภพใหม่อีก (โปีโนพุกวิกา)** ได้แก่
 เกิดในภพอีก คำว่า **สพรกตด้วยความกำหนดความเพลิตเพลิน (นนุทิวราคสหคตา)**
 ได้แก่ ถึงความเป็นอันเดียวกันกับนันทิวราคนั้นเอง คำว่า **เกิดพร้อมกับความกำหนด
 ด้วยความเพลิตเพลินนั้น** ท่านประสงค์เอาแล้วในที่นี้ คำว่า **เพลิตเพลินยินดีใน
 อารมณฺ์นั้นๆ (ตตุตฺร ตตุรา ภิวนุทินิ)** ได้แก่ มีปกติยินดีในที่เกิดหรือในอารมณฺ์
 มีรูปเป็นต้นในที่นั้นๆ ในกามตณฺหาเป็นต้น ความกำหนดอันเป็นไปในกามคุณ ๕
 ประการชื่อว่ากามตณฺหา ความกำหนดยินดีในรูปภพและอรูภพ ความติดอยู่ในฉาน
 ความยินดีที่เกิดพร้อมด้วยสัสสตทิจฺฐฐิ นี้ชื่อว่าภวตณฺหา ความยินดีที่เกิดพร้อมด้วยอุจ
 เจททิจฺฐฐิ ชื่อว่าวิภวตณฺหา คำทั้งหมดว่า ความดับวิราคะโดยไม่เหลือเป็นไวพจน์แห่ง
 พระนิพพาน จริงอยู่ ตณฺหามาถึงพระนิพพานนั้นแล้ว ย่อมคาย ย่อมดับ ย่อมละขาด
 บ่อมสละคืน ย่อมหลุดพ้น โดยไม่มีส่วนเหลือ ก็ในพระนิพพานนี้ไม่มีอาลัยคือกาม
 หรืออาลัยคือทิจฺฐฐิ ฉะนั้น พระนิพพานจึงได้ชื่อเหล่านี้ คำว่า **ตณฺหาพร้อม
 ทั้งราก (สมฺมุตฺต ตณฺหํ)** ได้แก่ อวิชาชื่อว่า เป็นมูลรากของตณฺหา คำว่า **ถอน
 (อพฺพยุท)** ได้แก่ ถอนตณฺหานั้นพร้อมทั้งรากด้วยอรหัตตมรรค คำว่า **สิ้นความ
 ออยาก ตับสนิทแล้ว (นิจฺฉาโต ปรีนิพฺพุโต)** ได้แก่ ผู้ออกจากตณฺหาได้แล้ว
 เรียกว่า ผู้ปรีนิพพานแล้วก็ควรแล

พระสูตรที่ ๑ จบ

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระมหาสุธี สัจจวิโร (เพชร)
- ว/ด/ป เกิด : วันที่ ๑ เดือน มกราคม พุทธศักราช ๒๕๒๑
- สถานที่เกิด : ประเทศกัมพูชา
- การศึกษา : ทางโลก
พ.ศ. ๒๕๕๘ : ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส
- การศึกษาทางธรรม :
พ.ศ. ๒๕๕๕ : นักรธรรมชั้นเอก วัดไร่เกาเขตันสำโรง ตำบลพระประโทน อำเภอมือง
จังหวัดนครปฐม
พ.ศ. ๒๕๕๔ : ป.ธ. วัดไร่เกาเขตันสำโรง ตำบลพระประโทน อำเภอมือง จังหวัด
นครปฐม
- ประสบการณ์การทำงาน :
พ.ศ. ๒๕๖๐ : พระวิทยากรอบรมคุณธรรมที่วัดไร่เกาเขตันสำโรง ตำบลพระประโทน
อำเภอมือง จังหวัดนครปฐม
- ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม :
พ.ศ. ๒๕๕๘ : ปฏิบัติแบบพองยุบ เป็นเวลา ๓๐ วัน
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอบางแพ จังหวัดนครราชสีมา
พ.ศ. ๒๕๕๙ - ๒๕๖๐ : ปฏิบัติแบบพองยุบ เป็นระยะเวลา ๗ เดือน
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอบางแพ จังหวัดนครราชสีมา
และสำนักวิปัสสนามหาสิริสาสนะยกตา กรุงเทพมหานคร
- บรรพชา/อุปสมบท : ประเทศกัมพูชา วันที่ ๑ เวลา ๑๓.๔๕ เดือนพฤษภาคม พุทธศักราช
๒๕๔๔
- สังกัดวัด : ประเทศกัมพูชา
- ปีที่เข้าศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๘
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : พ.ศ. ๒๕๖๑
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดไร่เกาเขตันสำโรง ตำบลพระประโทน อำเภอมือง จังหวัดนครปฐม
- โทรศัพท์ : ๐๙๙-๑๑๖-๕๖๒๗
- E-mail : Vi11.5811405013@gmail.com