

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ฉบับปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติม

พิมพ์ครั้งที่

๒

ปัญญาชนไทย

คำนำผู้เขียน

หลังจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว พระองค์ได้ทรงแสดง **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** เป็นครั้งแรก แก่พระภิกษุปัญจวัคคีย์ โดยมีหลักการสำคัญ ได้แก่ การปฏิบัติตามทางสายกลางอย่างหนึ่ง อริยสัจ ๔ อีกอย่างหนึ่ง เป็นผลให้พระอัญญาโกณฑัญญะสำเร็จพระโสดาบัน^๑ ต่อมา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดง **อนัตตลักขณสูตร** แก่พระภิกษุปัญจวัคคีย์ โดยมีหลักการสำคัญ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นผลให้พระภิกษุปัญจวัคคีย์สำเร็จพระอรหันต์^๒

จากพระสูตรทั้งสองดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า พระองค์ทรงเน้นหลักการสำคัญ ดังต่อไปนี้ คือ ประการแรก พระองค์ทรงเน้นในเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติตามทางสายกลาง ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ซึ่งเป็นทางปฏิบัติเพื่อถึงความดับทุกข์

ประการที่สอง พระองค์ทรงเน้นในเรื่องเกี่ยวกับอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางปฏิบัติเพื่อถึงความดับทุกข์

ประการที่สาม พระองค์ทรงเน้นในเรื่อง รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

การศึกษาในทางพุทธศาสนานั้น มี ๓ ขั้น ดังนี้ คือ

ขั้นแรก ได้แก่ การศึกษาภาควิชาการหรือภาคทฤษฎี เช่น การศึกษาพระไตรปิฎก พระอภิธรรมปิฎก หรือวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น แต่ยังมีได้ลงมือปฏิบัติแต่ประการใด เรียกว่าขั้น “ปริยัติ”

ขั้นที่สอง ได้แก่ การนำความรู้ภาควิชาการหรือภาคทฤษฎีดังกล่าวข้างต้น ไปลงมือปฏิบัติ เช่น ลงมือปฏิบัติวิปัสสนา เป็นต้น เรียกว่าขั้น “ปฏิบัติ”

ขั้นที่สาม ได้แก่ การลงมือปฏิบัติจนกระทั่งได้รับผลจากการปฏิบัติดังกล่าว เช่น ได้ลงมือปฏิบัติวิปัสสนาจนกระทั่งวิปัสสนาญาณปรากฏตามลำดับ เป็นต้น เรียกว่าขั้น “ปฏิเวธ”

การศึกษาในทางพุทธศาสนานั้น ถ้าหากศึกษาเพียงขั้น “ปริยัติ” เปรียบไปก็เหมือนกับแม่ครัว ซึ่งได้ศึกษาเล่าเรียนวิธีปรุงอาหารมาแล้ว แต่ยังไม่เคยลงมือปรุงอาหารจริง ๆ เลย

ถ้าหากศึกษาถึงขั้น “ปฏิบัติ” เปรียบไปก็เหมือนกับแม่ครัว ซึ่งได้ศึกษาเล่าเรียนวิธีปรุงอาหารมาแล้ว และได้ลงมือปรุงอาหารจริง ๆ แล้ว แต่ยังไม่เคยลิ้มชิมรสอาหารดังกล่าวเลย

^๑ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง , พระวินัยปิฎก , เรื่องทรงแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

^๒ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง , พระวินัยปิฎก , เรื่องทรงแสดงอนัตตลักขณสูตร

ถ้าหากศึกษาถึงขั้น “ปฏิเวธ” เปรียบไปก็เหมือนกับแม่ครัว ซึ่งได้ศึกษาเล่าเรียนวิธีปรุงอาหารมาแล้ว เคยลงมือปรุงอาหารจริง ๆ แล้ว และเคยได้ลิ้มชิมรสอาหารดังกล่าวแล้วด้วย

ในปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจำนวนมาก มักจะประสบกับปัญหาในทางปฏิบัติ คือ เมื่อลงมือปฏิบัติไปได้ครั้ง ๆ กลาง ๆ แล้ว ไม่ทราบว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรต่อไป? ผู้ที่มีโอกาสได้อยู่ใกล้ชิดกับวิปัสสนาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ก็สามารถสอบถามจากครูบาอาจารย์ดังกล่าวได้ ส่วนผู้ที่ไม่มีโอกาสอยู่ใกล้ชิดกับวิปัสสนาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ก็ไม่สามารถจะสอบถามจากผู้ใด จึงไม่สามารถจะปฏิบัติให้ก้าวหน้าต่อไปได้ ผู้ปฏิบัติบางคนก็อาจจะเกิดความท้อถอย และเลิกไปในที่สุด

ผู้เขียนได้สนใจศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องพุทธศาสนา และได้ทดลองปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม มาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน จนกระทั่งได้รับผลแห่งการปฏิบัติวิปัสสนาดังกล่าวข้างตามสมควร ทำให้รู้ได้ว่า ทางปฏิบัติใดเป็นทางที่ถูกต้อง และทางปฏิบัติใดเป็นทางที่ไม่ถูกต้อง (มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ)

ในหนังสือเรื่องนี้ ผู้เขียนได้นำเสนอต่อท่านผู้อ่าน ทั้งทางภาควิชาการหรือภาคปฏิบัติตลอดจนภาคปฏิบัติ เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อให้ท่านผู้อ่านสามารถทดลองปฏิบัติวิปัสสนาด้วยตนเอง เพื่อให้สามารถเข้าถึงสภาวะความเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาต่อไปได้อย่างแท้จริง

ในการเขียนหนังสือเรื่องนี้ ผู้เขียนได้พยายามใช้ถ้อยคำภาษาไทยง่าย ๆ ให้มากที่สุด และใช้ภาษา “บาลี” ให้น้อยที่สุด โดยใช้ภาษาบาลีเพียงเท่าที่จำเป็นเท่านั้น เพื่อให้ท่านผู้อ่านสามารถเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ได้โดยง่าย และได้รับทั้งความรู้และความบันเทิง ขอให้ท่านผู้อ่านจงประสบแต่ความสุขและความเจริญรุ่งเรืองในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ด้วยความปรารถนาดีจากใจจริง

ปัญญานันโท

สำนักพิมพ์ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม

๖๗/๑ กรุงเทพมหานคร-นนทบุรี ซอย ๓

ถนนกรุงเทพ-นนทบุรี

ต. บางเขน อ. เมือง จ. นนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทร ๐๒-๕๒๕๐๗๕๐ , ๐๒-๕๒๖๑๖๗๘

E-mail : neinant@gmail.com

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	(๒)
สารบัญ	(๔)
บทที่ ๑ อารัมภบท	๑
๑. ทรงแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตร	๓
๒. ทรงแสดงอนัตตลักขณสูตร	๕
บทที่ ๒ ความหมายของคำว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา	๗
๑. คำว่า “อนิจจัง” คือ อะไร?	๘
๒. คำว่า “ทุกขัง” คือ อะไร?	๑๒
๓. คำว่า “อนัตตา” คือ อะไร?	๑๙
บทที่ ๓ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ	๒๔
๑. การรักษาศีล	๒๗
๒. การปฏิบัติสมถกรรมฐาน	๒๘
๓. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๒๘
๔. สรุป	๒๙
บทที่ ๔ การปฏิบัติสมถกรรมฐาน	๓๑
๑. การปฏิบัติสมถกรรมฐานคืออะไร?	๓๒
๒. วิธีปฏิบัติสมถกรรมฐาน	๓๒
๓. สมาธิ ๓ ระดับ	๓๓
๔. ผลของสมาธิขั้นต้นหรือขณิกสมาธิ	๓๔
๕. ผลของสมาธิขั้นกลางหรืออุปปจารสมาธิ	๓๔
๖. ผลของสมาธิลึกหรืออัปนาสมาธิ	๓๕
๗. ผลของสมถกรรมฐาน	๓๖
๘. ตัวอย่างการเพ่งกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ)	๓๗
๙. ตัวอย่างการเพ่งกลิ่นแสงสว่าง	๔๕
๑๐. การฝึกจิตให้เกิดวิชา ๓ อภิญญา ๖ ปฏิสัมภิทา ๔	๔๘
บทที่ ๕ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๕๒
๑. การปฏิบัติวิปัสสนาคืออะไร?	๕๓
๒. วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๕๓

	๓. ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๕๘
	๔. ทางปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์ ๗ ขั้น	๖๕
บทที่ ๖	ความรู้เบื้องต้นก่อนลงมือปฏิบัติวิปัสสนา	๖๙
	๑. ความเห็นที่ไม่ถูกต้อง (มิจฉาทิฐิ)	๗๐
	(๑) ความเห็นว่ามีตัวตนและโลกเที่ยง (สัสสตทิฐิ)	๗๐
	(๒) ความเห็นว่าขาดสูญ (อุจเฉททิฐิ)	๗๒
	(๓) ความเห็นผิด (ทิฐิวิปลาส)	๗๒
	ก. ความเห็นว่าเที่ยงหรือคงที่ (นิจจัง)	๗๒
	ข. ความเห็นว่าเป็นสุข	๗๓
	ค. ความเห็นว่าเป็นตัวเราของเรา (อัตตา)	๗๕
	ง. ความเห็นว่างาม	๗๕
	๒. ความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ)	๗๖
	(๑) ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิต	๗๖
	(๒) จิตมีลักษณะเกิดขึ้นและดับไปตลอดเวลา	๗๗
	(๓) ส่วนประกอบของจิต (เจตสิก)	๗๗
	(๔) การเกิดและการตายของมนุษย์	๗๘
	(๕) ปัญจขันธ์ (ขันธ์ ๕) ไม่เที่ยง	๘๑
	(๖) เหตุและปัจจัยของปัญจขันธ์ (ขันธ์ ๕) ไม่เที่ยง	๘๑
บทที่ ๗	การพิจารณากำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก	๘๓
	๑. การปฏิบัติเบื้องต้น	๘๕
	๒. การพิจารณากำหนดรู้เวทนาในเวทนา	๘๖
	๓. การพิจารณากำหนดรู้จิตในจิต	๘๘
	๔. การพิจารณากำหนดรู้ธรรมในธรรม	๙๐
	๕. วิปัสสนาญาณปรากฏ	๙๓
	๖. โสตาปัตติมรรคญาณปรากฏ	๙๕
	๗. โสตาปัตติผลญาณปรากฏ	๙๗
	๘. ปัจจเวกษณญาณปรากฏ	๙๗
	๙. ตัวอย่างการพิจารณากำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก	๙๗
บทที่ ๘	การพิจารณากายในท่ายืน	๑๐๙
	๑. การปฏิบัติเบื้องต้น	๑๑๐
	๒. การพิจารณากำหนดรู้รูปและนาม	๑๑๑

	๓. การพิจารณากำหนดรู้ปัจจัยของรูปและนาม	๑๑๒
	๔. การพิจารณากำหนดรู้เวทนา	๑๑๒
	๕. วิปัสสนาญาณปราภา	๑๑๕
บทที่ ๙	การเดินจงกรม	๑๑๖
	๑. การปฏิบัติเบื้องต้น	๑๑๘
	๒. การพิจารณากำหนดรู้รูปและนาม	๑๑๙
	๓. การพิจารณากำหนดรู้ปัจจัยของรูปนาม	๑๑๙
	๔. การพิจารณากำหนดรู้การเกิดขึ้นและดับไปของรูปนาม	๑๒๐
	๕. การพิจารณากำหนดรู้เวทนา	๑๒๐
	๖. วิปัสสนาญาณปราภา	๑๒๑
บทที่ ๑๐	การพิจารณาธาตุ ๔	๑๒๓
	๑. การพิจารณาธาตุ ๔ คืออะไร?	๑๒๔
	๒. ตัวอย่างการพิจารณาธาตุ ๔	๑๒๗
บทที่ ๑๑	การพิจารณากำหนดรู้ขั้น ๕	๑๓๓
	๑. การพิจารณากำหนดรู้รูป	๑๓๔
	๒. การพิจารณากำหนดรู้เวทนา	๑๓๗
	๓. การพิจารณากำหนดรู้สัญญา	๑๔๑
	๔. การพิจารณากำหนดรู้สังขาร	๑๔๓
	๕. การพิจารณากำหนดรู้วิญญาณ	๑๔๖
บทที่ ๑๒	การพิจารณากำหนดรู้อายตนะ ๖	๑๔๙
	๑. การปฏิบัติเบื้องต้น	๑๕๑
	๒. การพิจารณากำหนดรู้รูปและนาม	๑๕๓
	๓. การพิจารณากำหนดรู้ปัจจัยของรูปนาม	๑๕๓
	๔. การพิจารณากำหนดรู้การเกิดขึ้นและดับไปของรูปนาม	๑๕๔
	๕. การพิจารณากำหนดรู้เวทนา	๑๕๖
	๖. วิปัสสนาญาณปราภา	๑๕๘
บทที่ ๑๓	บทสรุป	๑๖๐
	เอกสารอ้างอิง	๑๖๕
	ประวัติผู้เขียน	๑๖๗

บทที่
๑



บทที่ ๑

อารัมภบท

ภายหลังจากที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ ณ บริเวณใต้ต้นโพธิ์พฤกษ์ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม เขตพระนครราชคฤห์ เมื่อวันเพ็ญกลางเดือน ๖ ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปีแล้ว หลังจากนั้น พระองค์ทรงปริวิตกว่า ธรรมที่พระองค์ตรัสรู้แล้วนี้ เป็นธรรมสงบ ประณีต ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก ส่วนหมู่สัตว์โลกอื่นๆ เริงรมย์ด้วยอาลัย ยินดีในอาลัย ชื่นชมในอาลัย ถ้าพระองค์จะพึงแสดงธรรม สัตว์โลกอื่นๆ ก็จะไม่พึงรู้ทั่วถึงธรรมของพระองค์

ท้าวสัทหมบดีพรหมทราบถึงความปริวิตกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้มาปรากฏ ณ เบื้องพระพักตร์ของพระองค์ กราบทูลว่า ขอพระองค์ได้โปรดทรงแสดงธรรม เพราะสัตว์โลกทั้งหลาย จำพวกที่มีธุลีในจักษุน้อยมีอยู่ เพราะไม่ได้ฟังธรรมย่อมเสื่อม ถ้าพระองค์แสดงธรรม ผู้รู้ทั่วถึงธรรมจักมี

พระองค์ทรงตรวจดูสัตว์โลกด้วยพุทธจักขุ ได้ทรงเห็นสัตว์โลกทั้งหลายที่มีธุลีคือกิเลส ในจักษุน้อยก็มี มีธุลีคือกิเลสในจักษุมากก็มี มีอินทรีย์แก่กล้าก็มี มีอินทรีย์อ่อนก็มี ที่จะสอนให้รู้ได้ง่ายก็มี ที่จะสอนให้รู้ได้ยากก็มี

ท้าวสัทหมบดีพรหมทราบว่า พระองค์ทรงประทานโอกาสเพื่อจะแสดงธรรมแล้ว จึงถวายบังคม ทาประทักษิณ แล้วอันตรธานไปในที่นั้นแล

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพระดำริว่า เราจะพึงแสดงธรรมแก่ใครก่อนหนอ อาฬารดาบสกาลามโคตร เป็นผู้ฉลาด ฉะียบแหลม มีปัญญา มีฐล็คคือกิเลสในจกัษุ์น้อย เราพึงแสดงธรรมแก่อาฬารดาบสกาลามโคตรก่อน เทพดาได้เข้ามาเฝ้ากราบทูลพระองค์ว่า อาฬารดาบสกาลามโคตรสิ้นชีพได้ ๗ วันแล้ว แม้พระองค์ก็ทรงทราบด้วยพระองค์เองว่า อาฬารดาบสกาลามโคตรสิ้นชีพได้ ๗ วันแล้วเช่นเดียวกัน

พระองค์ทรงพระดำริว่า อุทกดาบสรามบุตร เป็นผู้ฉลาด ฉะียบแหลม มีปัญญา มีฐล็คคือกิเลสในจกัษุ์น้อย เราพึงแสดงธรรมแก่อุทกดาบสรามบุตรก่อน เทพดาได้เข้ามาเฝ้ากราบทูลพระองค์ว่า อุทกดาบสรามบุตรสิ้นชีพเสียเมื่อวานนี้แล้ว แม้พระองค์ก็ทรงทราบด้วยพระองค์เองว่า อุทกดาบสรามบุตรสิ้นชีพเสียเมื่อวานนี้แล้วเช่นเดียวกัน

พระองค์ทรงพระดำริว่า พระปัญจวัคคีย์ (กลุ่มพระภิกษุรวม ๕ องค์) มีอุปการะแก่พระองค์มาก ได้บำรุงพระองค์เมื่อสมัยที่พระองค์ตั้งหน้าบำเพ็ญเพียรอยู่ พระองค์พึงแสดงธรรมแก่พระปัญจวัคคีย์ก่อน พระองค์ได้ทรงเห็นพระปัญจวัคคีย์ อยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เขตพระนครพาราณสี ด้วยทิพยจักษุ์อันบริสุทธิ ล่วงจักษุ์มนุษย์

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสด็จจาริกจากตำบลอุรุเวลาเสนานิคม เขตพระนครราชคฤห์ ไปยังป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เขตพระนครพาราณสี ระยะทางประมาณ ๑๘ โยชน์ (ประมาณ ๑๔๒ ไมล์) พระองค์เสด็จพระราชดำเนินไปด้วยพระบาท ถึงป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ในวันเพ็ญกลางเดือน ๘ (วันอาสาฬหบูชา) ในปีเดียวกันนั้นเอง ใช้เวลาในการเสด็จพระราชดำเนินไปประมาณ ๑๐ วัน

๑. ทรงแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว พระองค์ได้เสด็จจากพุทธคยา ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม รัฐมคธ ไปยังป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เขตพระนครพาราณสี เพื่อเทศนาโปรดพระภิกษุปัญจวัคคีย์ (พระภิกษุ ๕ รูป)

ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี พระองค์ได้ทรงแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ซึ่งเป็นการแสดงธรรมครั้งแรก หลังจากพระองค์ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว เพื่อโปรดพระภิกษุปัญจวัคคีย์ดังกล่าว

พระองค์ตรัสกับพระภิกษุปัญจวัคคีย์ว่า ที่สุดสองอย่างนั้นอันบรรพชิตไม่ควรเสพ คือ การประกอบตนให้พัวพันด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย ๑ การประกอบความเห็ดเห็ดน้อยแก็ต่น เป็นความลำบาก ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ๑

ปฏิกิพาสายกลางไม่เข้าไปใกล้ที่สุดสองอย่างนั้น นั้นตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญอันยังทำดวงตาให้เกิด ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้เพือนิพพาน

ปฏิปทาสายกลางนั้น ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ คือ สัมมาทิฏฐิ ๑ สัมมาสังกัปปะ ๑ สัมมาวาจา ๑ สัมมากัมมันตะ ๑ สัมมาอาชีวะ ๑ สัมมาวายามะ ๑ สัมมาสติ ๑ สัมมาสมาธิ ๑

ทุกข์อริยสัจ คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ประราณาสังขารได้ไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้น โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

ทุกข์สมุทัยอริยสัจ (เหตุแห่งทุกข์) คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความกำหนดด้วยอำนาจความเพิลิตเพลิน มีปกติเพิลิตเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ทุกข์นิโรธอริยสัจ (ความดับทุกข์) คือ ตัณหานั้นแลดับ โดยไม่เหลือ ด้วยมรรค คือ วิราคะ สละ สละคืน ปลอยไป ไม่พัวพัน

ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ (ทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์) คือ อริยมรรคมีองค์ ๘

ทุกข์อริยสัจ ควรกำหนดรู้

ทุกข์สมุทัยอริยสัจ ควรละเสีย

ทุกข์นิโรธอริยสัจ ควรทำให้แจ้ง

ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ควรให้เจริญ

ดวงตาเห็นธรรม ปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ได้เกิดแก่พระโกณฑัญญะว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลมีความดับเป็นธรรมดา

ลำดับนั้น พระองค์ทรงเปล่งพระอุทานว่า โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ คำว่าอัญญาโกณฑัญญะ จึงได้เป็นชื่อของพระโกณฑัญญะแต่นั้นมา

พระอัญญาโกณฑัญญะได้ทูลขอบรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาค^๓

จากพระสูตรดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเน้นความสำคัญในเรื่อง “ทุกข์อริยสัจ ควรกำหนดรู้” ทั้งนี้เนื่องจากการพิจารณากำหนดรู้ทุกข์นั้น เป็นสิ่งสำคัญ เป็นหนทางเพื่อการตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เพื่อความดับทุกข์โดยสิ้นเชิงต่อไป

ครั้นต่อมา พระองค์ได้ทรงประทานโอวาทสั่งสอนพระภิกษุที่เหลือด้วยธรรมิกถา ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดขึ้นแก่พระวัปปะและพระภัททิยะ ทั้งสองท่านได้ทูลขอบรรพชาอุปสมบท

วันต่อมา พระองค์ได้ทรงประทานโอวาทสั่งสอนพระภิกษุที่เหลือด้วยธรรมิกถา ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดขึ้นแก่พระมหานามะและพระอัสสชิ ทั้งสองท่านได้ทูลขอบรรพชาอุปสมบทเช่นเดียวกัน

^๓ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง , พระวินัยปิฎก , เรื่องทรงแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

๒. ทรงแสดงอนัตตลักษณะสูตร

ต่อมาในวันแรม ๕ ค่ำ เดือน ๘ ปีเดียวกันนั่นเอง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงเทศนาอนัตตลักษณะสูตร เพื่อโปรดพระภิกษุปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เขตพระนครพาราณสี ได้รับสั่งกับพระปัญจวัคคีย์ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา ถ้ารูปนี้จักเป็นอัตตาแล้ว รูปนี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลพึงตั้งความปรารถนาในรูปได้ว่า รูปของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด รูปของเราจะได้เป็นอย่างนั้นเลย ก็เพราะรูปเป็นอนัตตา ฉะนั้นรูปจึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลย่อมปรารถนาในรูปไม่ได้ว่า รูปของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด รูปของเราจะได้เป็นอย่างนั้นเลย

เวทนาเป็นอนัตตา ถ้าเวทนานี้จักเป็นอัตตาแล้ว เวทนานี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลพึงตั้งความปรารถนาในเวทนาได้ว่า เวทนาของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด เวทนาของเราจะได้เป็นอย่างนั้นเลย ก็เพราะเวทนาเป็นอนัตตา ฉะนั้นเวทนาจึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลย่อมปรารถนาในเวทนาไม่ได้ว่า เวทนาของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด เวทนาของเราจะได้เป็นอย่างนั้นเลย

สัญญาเป็นอนัตตา ถ้าสัญญานี้จักเป็นอัตตาแล้ว สัญญานี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลพึงตั้งความปรารถนาในสัญญาได้ว่า สัญญาของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด สัญญาของเราจะได้เป็นอย่างนั้นเลย ก็เพราะสัญญาเป็นอนัตตา ฉะนั้นสัญญาจึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลย่อมปรารถนาในสัญญาไม่ได้ว่า สัญญาของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด สัญญาของเราจะได้เป็นอย่างนั้นเลย

สังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา ถ้าสังขารเหล่านี้จักเป็นอัตตาแล้ว สังขารเหล่านี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลพึงตั้งความปรารถนาในสังขารทั้งหลายได้ว่า สังขารทั้งหลายของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด สังขารทั้งหลายของเราจะได้เป็นอย่างนั้นเลย ก็เพราะสังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา ฉะนั้นสังขารทั้งหลายจึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลย่อมปรารถนาในสังขารทั้งหลายไม่ได้ว่า สังขารทั้งหลายของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด สังขารทั้งหลายของเราจะได้เป็นอย่างนั้นเลย

วิญญาณเป็นอนัตตา ถ้าวิญญาณนี้จักเป็นอัตตาแล้ว วิญญาณนี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลพึงตั้งความปรารถนาในวิญญาณได้ว่า วิญญาณของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด วิญญาณของเราจะได้เป็นอย่างนั้นเลย ก็เพราะวิญญาณเป็นอนัตตา ฉะนั้นวิญญาณจึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลย่อมปรารถนาในวิญญาณไม่ได้ว่า วิญญาณของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด วิญญาณของเราจะได้เป็นอย่างนั้นเลย

พระองค์ตรัสถามพระปัญจวัคคีย์ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง?

พระปัญจวัคคีย์ทูลว่า ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า

พระองค์ตรัสถามว่า ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า?

พระปัญจวัคคีย์ทูลว่า เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า

พระองค์ตรัสถามว่า ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตนของเรา?

พระปัญจวัคคีย์ตอบว่า ไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า

พระองค์ตรัสถามทีละอย่างว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เที่ยงหรือไม่เที่ยง?

พระปัญจวัคคีย์ทูลว่า ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า

พระองค์ตรัสถามว่า ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า?

พระปัญจวัคคีย์ทูลว่า เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า

พระองค์ตรัสถามว่า ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตนของเรา?

พระปัญจวัคคีย์ทูลว่า ไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า

พระองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ทั้งหมดก็เป็นสักแต่ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เธอทั้งหลายพึงเห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้น ด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตนของเรา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้ฟังแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมสิ้นกำหนด เพราะสิ้นกำหนด จิตก็พ้น เมื่อจิตพ้นแล้ว ย่อมทราบชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว

เมื่อพระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระสูตรนี้อยู่จิตของพระปัญจวัคคีย์พ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น^๔

จากพระสูตรดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเน้นความสำคัญในเรื่อง “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ทั้งนี้เนื่องจากการพิจารณากำหนดรู้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งสำคัญเป็นหนทางเพื่อการตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เพื่อความดับทุกข์โดยสิ้นเชิงเช่นเดียวกัน



^๔ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง , สังยุตตนิกาย , อนัตตลักขณสูตร

บทที่
๒

บทที่ ๒

ความหมายของคำว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

คำว่า “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” นั้น ชาวพุทธไทยโดยทั่วไป ได้ยินกันอยู่บ่อย ๆ เป็นประจำ จนคุ้นหู บางคนเวลาตกใจก็ร้องอุทานขึ้นมาว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา บางคนเศร้าโศกเสียใจ ก็ร้องขึ้นมาว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนติดปาก แต่ถ้ามีผู้ถามว่า เข้าใจคำว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มากน้อยเพียงใด? บางคนก็อาจจะหยุดคิดอยู่นานพอสมควร ก่อนที่จะตอบว่า คำว่า “อนิจจังและทุกขัง” นั้น พอจะเข้าใจได้ง่าย แต่คำว่า “อนัตตา” นั้น เข้าใจยากสักหน่อย ยกตัวอย่างเช่น ร่างกายของเรานั้น มีอยู่ เห็นอยู่ จับต้องสัมผัสได้ แล้วจะเป็น “อนัตตา” ได้อย่างไรกัน? เป็นต้น

ดังนั้น จึงควรจะได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของคำว่า “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง ว่ามีความหมายแท้จริงว่าอย่างไร?

๑. คำว่า “อนิจจัง” คือ อะไร?

ก่อนอื่นผู้เขียนเห็นว่า การที่จะอธิบายคำว่า “อนิจจังคืออะไร?” นั้น อาจจะเกี่ยวข้องสัมพันธ์ถึงคำว่า “รูปและนาม” ดังนั้น จึงเห็นควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของคำว่า “รูปและนาม” เสียก่อน

(๑) ความหมายของคำว่า “รูปและนาม”

ประการแรก รูปไม่ใช่นาม และนามไม่ใช่รูป

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกและในจักรวาล สามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ อย่าง ได้แก่ รูปอย่างหนึ่ง และนามอีกอย่างหนึ่ง ยกเว้นพระนิพพาน ซึ่งไม่ใช่ทั้งรูปและนาม

รูปนั้นไม่ใช่นาม และนามนั้นก็ไม่ใช่รูป ความแตกต่างระหว่างรูปกับนามนั้น ได้แก่ นามนั้นสามารถรับรู้อารมณ์ได้ ส่วนรูปนั้นไม่สามารถรับรู้อารมณ์ได้

ในร่างกายของมนุษย์นั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ อย่าง ได้แก่ รูปอย่างหนึ่ง และนามอีกอย่างหนึ่ง

ส่วนที่เป็น “รูป” นั้น ได้แก่ ร่างกายของมนุษย์ ซึ่งไม่สามารถรับรู้อารมณ์ได้

ส่วนที่เป็น “นาม” นั้น ได้แก่ จิตและเจตสิก ซึ่งสามารถรับรู้อารมณ์ได้

ในร่างกายของสัตว์โลกทั้งหลาย เช่น รูปพรหม เทพดา สัตว์เดรัจฉาน สัตว์นรก เปเรต อสุรกาย นั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ อย่างเช่นเดียวกัน ส่วนที่เป็นรูป ได้แก่ ร่างกายของรูปพรหม เทพดา สัตว์เดรัจฉาน สัตว์นรก เปเรต อสุรกาย ซึ่งไม่สามารถรับรู้อารมณ์ได้ และส่วนที่เป็นนาม ได้แก่ จิตและเจตสิก ซึ่งสามารถรับรู้อารมณ์ได้

แผ่นดิน ภูเขา ต้นไม้ แม่น้ำ ลำธาร บ้านเรือน โทรศัพท์ ฯลฯ เป็นรูปทั้งสิ้น เนื่องจากไม่สามารถรับรู้อารมณ์ได้

คำว่า “สามารถรับรู้อารมณ์ได้” นั้น หมายความว่า มีความสามารถรับรู้ สี เสียง กลิ่น รส สิ่งที่กระทบกาย (โณภูมัพพารมณ) สิ่งที่กระทบใจ (ธรรมารมณ) เป็นต้น

สี เสียง กลิ่น รส สิ่งที่กระทบกาย เป็นรูปทั้งสิ้น

ส่วนจิตและเจตสิก ซึ่งสามารถรับรู้ สี เสียง กลิ่น รส อ่อน แข็ง ร้อน เย็น หย่อน ตึงนั้น เป็นนามทั้งสิ้น

สิ่งที่กระทบใจ (ธรรมารมณ) นั้น อาจจะเป็นรูปหรือเป็นนามก็ได้ แล้วแต่กรณี เช่น ภาพนิมิตเป็นรูปหญิงสาวคนหนึ่ง ปรากฏขึ้นในจิตของผู้ที่กำลังฝึกหัดสมถกรรมฐานอยู่ ภาพหญิงสาวดังกล่าวเป็นรูปละเอียด ถือว่าเป็นรูป ส่วนปีติความซาบซ่าน ซึ่งปรากฏขึ้นภายในจิตของผู้ที่กำลังฝึกหัดสมถกรรมฐานอยู่นั้น เป็นเวทนา ถือว่าเป็นนาม เป็นต้น

ประการที่สอง ประเภทของรูป

รูปนั้นมี ๒ ประเภท ได้แก่ มหาภูตรูปอย่างหนึ่ง และอุปาทายรูปอีกอย่างหนึ่ง

มหาภูตรูปนั้น เป็นรูปใหญ่ มีสภาพสัณฐานปรากฏเป็นที่เด่นชัด ประกอบไปด้วยธาตุ ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม

ส่วนอุปาทายรูปนั้น เป็นรูปอาศัย อาศัยรูปใหญ่ดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้เกิดรูปลอยขึ้นได้ รูปลอาศัยดังกล่าว มีรวม ๒๔ รูป ยกตัวอย่างเช่น ภาวรูป ได้แก่ อิตถิภาวรูปอย่างหนึ่ง คือ รูปที่บอก

ลักษณะอาการของความเป็นหญิง รูปหญิงอันซึมซาบอยู่ทั่วไปในร่างกายของหญิง แสดงลักษณะอาการของหญิงให้ปรากฏ มีข้อสังเกตให้รู้ว่าเป็นรูปหญิง เพศที่มีมาแต่กำเนิดทุกส่วนสด เครื่องหมายสภาพความเป็นอยู่ของหญิงที่แตกต่างจากชาย และปฐิฐารูปอีกอย่างหนึ่ง คือ รูปที่บอกลักษณะอาการของความเป็นชาย แสดงลักษณะอาการของชายให้ปรากฏ มีข้อสังเกตให้รู้ว่าเป็นรูปชาย เพศที่มีมาแต่กำเนิดทุกส่วนสด เครื่องหมายสภาพความเป็นอยู่ของชายที่แตกต่างจากหญิง เป็นต้น

ประการที่สาม ประเภทของนาม

นาม หมายความว่า ธรรมชาติที่นุ่มไปสู่อารมณ์ ได้แก่ จิตและเจตสิก สามารถรู้อารมณ์ คิด นึก เสวยอารมณ์ จำได้หมายรู้ รู้แสง สี เสียง กลิ่น รส สิ่งที่กระทบกาย สิ่งกระทบจิต อันได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นต้น

เวทนา หมายความว่า ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา (อทุกข์ขมสุขเวทนา)

สัญญา หมายความว่า ธรรมชาติที่จำได้หมายรู้อารมณ์ โดยจำได้หมายรู้เกี่ยวกับสี แสง เสียง รส กลิ่น สัมผัส สิ่งปรากฏทางใจ ตัวบุคคล สิ่งของ เรื่องราว และเหตุการณ์ต่าง ๆ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ความปรารถนา ความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ และความชำนาญต่าง ๆ เป็นต้น

สังขาร หมายความว่า ธรรมชาติที่ทำหน้าที่ คิด นึก ประจักษ์เจต^๕ ให้เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง โดยมีเจตสิกธรรมที่เป็นกุศลและอกุศลเข้าประจักษ์เจต เช่น อโลภะ อโทสะ อโมหะ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น แล้วกระทำกุศลกรรม หรืออกุศลกรรมลงไป ทำให้เกิดกุศลวิบากหรืออกุศลวิบากตามมา

วิญญาณ หมายความว่า ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อตากระทบกับรูป จักขุวิญญาณจึงเกิดขึ้น เพื่อรับรู้รูปดังกล่าว เมื่อหูกระทบกับเสียง โสตวิญญาณจึงเกิดขึ้น เพื่อรับรู้เสียงดังกล่าว เมื่อจมูกกระทบกับกลิ่น ฆานวิญญาณจึงเกิดขึ้น เพื่อรับรู้กลิ่นดังกล่าว เมื่อลิ้นกระทบกับรส ชิวหาวิญญาณจึงเกิดขึ้น เพื่อรับรู้รสดังกล่าว เมื่อกายกระทบกับสิ่งภายนอก (โผฏฐัพพะ) กายวิญญาณจึงเกิดขึ้น เพื่อรับรู้สิ่งที่กระทบกายดังกล่าว และเมื่อใจ กระทบกับสิ่งที่กระทบใจ (ธรรมารมณ์) มโนวิญญาณจึงเกิดขึ้น เพื่อรับรู้สิ่งที่กระทบใจดังกล่าว เป็นต้น

(๒) ความหมายของคำว่า “อนิจจัง”

คำว่า “อนิจจัง” หมายความว่า สภาพของรูปและนามซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ไม่สามารถจะคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ จะต้องเปลี่ยนแปลงไป จะต้องเสื่อมไป สลายไป และแตกดับไปในที่สุด ตาม

^๕ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, ธรรมานุกรม, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.

ธรรมชาติ ซึ่งเป็นสัจธรรมอย่างหนึ่ง

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง นอกจากพระนิพพานแล้ว เป็นธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้นทั้งหมด เช่น ร่างกายของมนุษย์เกิดขึ้นเนื่องจาก ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เป็นปัจจัยมารวมกันเข้า จึงทำให้ร่างกายเกิดขึ้นได้ นอกจากนั้น ร่างกายอันนี้ยังต้องอาศัยอาหารซึ่งบุคคลบริโภคเข้าไป เพื่อบำรุงร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ ส่วนนามธรรมก็เช่นเดียวกันก็ต้องอาศัยเหตุและปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้น เช่น ตากระทบกับรูป จักขุวิญญาณจึงเกิดขึ้น เพื่อรับรู้รูปดังกล่าว เป็นต้น

ลักษณะของสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งจึงเกิดขึ้นได้ดังกล่าว มี ๓ ประการ ได้แก่ ความเกิดขึ้น ปรากฏ ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปปรากฏ ความดับไปปรากฏ และมีลักษณะอันเป็นสามัญลักษณะ ๓ ประการ ได้แก่ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ ถูกบีบคั้น ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และอนัตตา ไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา เพราะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้^๖

ตามปกติ ร่างกายของมนุษย์ทั่วไป ย่อมมีสังขารเข้าปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา ยกตัวอย่างเช่น ต้องรับประทานอาหารเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย หรือต้องหายใจเข้า หายใจออกเพื่อเอาออกซิเจนเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย เป็นต้น หากไม่รับประทานอาหาร หรือไม่หายใจเข้า หายใจออกแล้ว ร่างกายก็จะคงสภาพอยู่ไม่ได้ ย่อมแตกทำลายไปในที่สุด

ในทางด้านจิตใจนั้น ต้องมีปัจจัยเข้าปรุงแต่งจิตตลอดเวลา ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และอาหาร เป็นต้น เข้าปรุงแต่งจิต เมื่อตากระทบกับรูป จักขุวิญญาณจึงเกิดขึ้นเพื่อรับรู้รูปดังกล่าว ในขณะที่เดียวกันนั้นเอง สัญญาความจำได้หมายรู้รูปดังกล่าว ก็จะเข้าปรุงแต่งจิตว่าเป็นรูปอะไร? ถ้าเป็นรูปที่พึงพอใจ ก็เกิดสุขเวทนา ถ้าเป็นรูปที่ไม่พึงพอใจ ก็เกิดทุกขเวทนา เมื่อชินกับรูปดังกล่าวเสียแล้ว ก็อาจจะเกิดความรู้สึกเฉย ๆ เป็นอุpekขาเวทนา (อุเบกขาเวทนา) เมื่อเวทนาเกิดขึ้นแล้ว ก็จะเกิดตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ตามลำดับ อันเป็นเหตุและปัจจัยทำให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารต่อไป โดยไม่มีที่สิ้นสุดอีกด้วย^๗

ร่างกายและจิตใจของมนุษย์นั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีเหตุและปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้นดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ย่อมอยู่ภายใต้ “สามัญลักษณะ” ๓ ประการเช่นเดียวกัน ได้แก่ ลักษณะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเปลี่ยนแปลงไป เสื่อมสลายไป และแตกดับไปในที่สุด ถูกบีบคั้น

^๖ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก , จิตศึกษา , (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย , พ.ศ. ๒๕๕๓) หน้า ๔๙ - ๕๔

^๗ ปัญญาอันโท, อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา , (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย , ๒๕๕๓) หน้า ๓๕

อยู่ตลอดเวลาไม่สามารถจะคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ เป็นทุกข์ และไม่สามารถจะบังคับบัญชา สิ่งให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ตามที่เราต้องการได้ จึงไม่ใช่เป็นเรา ไม่ใช่ของเรา และไม่ใช่ตัวเรา

มนุษย์โดยทั่วไปเข้าใจว่า ตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่นี้ ร่างกายและจิตใจของมนุษย์ คงสภาพเดิมอยู่ตลอดเวลา จนกว่าจะตายจากไป ความจริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ร่างกายของมนุษย์นั้น ประกอบด้วย เซลล์เล็ก ๆ จำนวนมาก แต่ละเซลล์มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปอยู่ตลอดเวลา เซลล์เดิมได้ตายไปแล้วเซลล์ใหม่ก็เกิดขึ้นมาแทนที่ มีใช้เซลล์เดิมคงสภาพอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่เกิดจนตายก็หาไม่ เซลล์เดิมของร่างกายเมื่อตอนเป็นเด็กได้ดับไป สูญสลายไปหมดสิ้นแล้ว เซลล์ใหม่ได้เกิดขึ้นมาแทนที่อย่างต่อเนื่องกันไป จนเราไม่สามารถจะมองเห็นด้วยตาตามปกติได้ มนุษย์โดยทั่วไปจึงเกิดการเข้าใจผิดว่า ร่างกายคงสภาพเดิมอยู่ตลอดเวลา ที่เรียกว่า เทียงหรือคงที่ (นิจจัง) ความจริงแล้วร่างกายของมนุษย์เป็นของไม่เที่ยง ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา (อนิจจัง)

จิตของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน มิได้คงสภาพเดิมอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดจนตายไปแต่ประการใด ความจริงแล้ว จิตของมนุษย์เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ติดต่อกันอยู่ตลอดเวลา แต่เป็นไปอย่างรวดเร็วมาก จนมนุษย์โดยทั่วไปไม่อาจจะทราบได้ เปรียบเหมือนดวงไฟที่เกิดจากเทียนไข ดวงไฟเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ติดต่อกันอยู่ตลอดเวลา ดวงไฟดวงแรกเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วขณะ แล้วก็ดับไป ดวงไฟดวงใหม่ก็เกิดขึ้นมาแทนที่ ดวงไฟเดิมมิได้คงสภาพอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่เริ่มต้นจุดไฟจนกระทั่งเทียนไขหมดไป ดับไปแต่ประการใด แต่การเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของดวงไฟนั้น ได้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง รวดเร็ว จนมนุษย์ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาตามปกติได้ จึงเข้าใจผิดว่า ดวงไฟนั้นคงสภาพเดิมอยู่ตลอดเวลา จิตของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป อย่างรวดเร็วและต่อเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา จิตดวงเดิมเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป จิตดวงใหม่ก็เกิดขึ้นมาแทนที่ แล้วก็ดับไปอีก เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ติดต่อกันจนหาที่สิ้นสุดมิได้ แม้ว่าร่างกายจะแตกสลายตายไปจากโลกนี้แล้ว จิตดวงใหม่ก็ย่อมจะเกิดขึ้นมาแทนที่อีก หาได้ดับสนิทไม่ ทั้งนี้เนื่องจากจิตเกิดขึ้นได้ เพราะมีเหตุและปัจจัยทำให้เกิดขึ้น เมื่อเหตุและปัจจัยยังมีอยู่ จิตดวงใหม่ย่อมจะต้องเกิดขึ้นมาแทนที่อีก เปรียบเหมือนดวงไฟจากเทียนไข ตราบใดที่ยังมีเทียนไข มีอากาศ มีความร้อน (คาร์บอน ออกซิเจน ความร้อน) ดวงไฟก็ย่อมจะเกิดขึ้นมาแทนที่ได้อีก ติดต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่รู้จักสิ้นสุดสิ้น เมื่อหมดเหตุและปัจจัยอย่างสิ้นเชิงแล้ว คือ หมดเทียนไข หมดไส้เทียนไข หมดอากาศ หมดความร้อน ดวงไฟดวงต่อไปย่อมเกิดขึ้นไม่ได้อีก จิตก็เช่นเดียวกัน เมื่อยังมีเหตุมีปัจจัย คือ ยังมีอวิชชา (ความไม่รู้) และตัณหา อยู่ตราบใด จิตดวงต่อไปก็ย่อมจะเกิดขึ้นมาได้อีก แม้ว่าร่างกายจะแตกสลายดับไปแล้วก็ตาม เมื่อหมดเหตุและปัจจัยอย่างสิ้นเชิงแล้ว คือ เมื่ออวิชชาเกิดขึ้น อวิชชาและตัณหาดับไปโดยสิ้นเชิงแล้ว จิตดวงใหม่ก็จะไม่เกิดขึ้นมาอีกต่อไป เรียกว่า “นิพพาน”

๒. คำว่า “ทุกข์” คือ อะไร?

คำว่า “ทุกข์” คือ สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย ที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง^๘

คำว่า “ทุกข์” หมายความว่า สภาพของรูปและนามเป็นทุกข์ ซึ่งมีหลายลักษณะด้วยกัน เช่น (๑) การเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏเป็นทุกข์ (๒) ทุกข์ตามที่ระบุไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร (๓) ทุกข์ตามที่ระบุไว้ในมหาตณหาสังขยสูตร (๔) ทุกข์ตามที่ระบุไว้ในอนัตตลักขณสูตร และ (๕) ปกิณณกทุกข์ เป็นต้น

ปัญหามีอยู่ว่า เพราะเหตุและปัจจัยสิ่งใดหนอ จึงทำให้ทุกข์ดังกล่าวเกิดขึ้น?

ใน **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** กล่าวว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิน มีปกติผลิตเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา^๙

ใน **มหาตณหาสังขยสูตร** กล่าวว่า เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสะจึงมี ความเกิดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นมีได้ดังนี้^{๑๐}

จากพระสูตรทั้งสองพระสูตรดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ความทุกข์นั้น มิได้เกิดขึ้นมาลอย ๆ โดยไม่มีเหตุและปัจจัย และมีได้เกิดขึ้นเนื่องจากเทพเจ้าบันดาลแต่ประการใด แต่เกิดขึ้นเนื่องจากมีเหตุและปัจจัยทำให้ทุกข์เกิดขึ้น เหตุและปัจจัยที่ทำให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ตัณหาประการหนึ่ง และอวิชชาอีกประการหนึ่ง

สาเหตุประการแรก เพราะตัณหาเป็นเหตุและปัจจัย จึงทำให้เกิดอุปาทาน ภพ ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสะ ตามลำดับ ดังนั้น ตัณหาจึงเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ ที่สำคัญประการหนึ่ง

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) , พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ , (คณะผู้ศรัทธาร่วมกันจัดพิมพ์ , ๒๕๕๐) หน้า ๑๓๓

^๙ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง , พระวินัยปิฎก , มหาวรรค ภาค ๑ , ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

^{๑๐} พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง . มัชฌิมนิกาย , มูลปริยายวรรค , มหาตณหาสังขยสูตร

สาเหตุประการที่สอง เพราะอวิชชาเป็นเหตุและปัจจัย จึงทำให้เกิดสังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสะ ตามลำดับ ดังนั้น อวิชชาจึงเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ที่สำคัญอีกประการหนึ่ง

โดยสรุปแล้ว เมื่อยังมีอวิชชาและตัณหาอยู่ตราบใด ทุกข์ย่อมเกิดขึ้นอยู่ตราบนั้น เมื่ออวิชชาและตัณหาดับไปหมดโดยสิ้นเชิงแล้ว ทุกข์ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้

(๑) การเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏเป็นทุกข์

พระญาณะติโลกะเถระ (Rev. Nyanatiloka) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง **พจนานุกรมพุทธศาสนา (Buddhist Dictionary)** ว่า คำว่า “สังสารวัฏ” หมายความว่า การเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอย่างต่อเนื่องครั้งแล้วครั้งเล่า เกิดขึ้น แก่ชรา เจ็บไข้ แล้วก็ตายลง สังสารวัฏเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกันไป โดยไม่มีการขาดตอนลงของขั้นธำ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ สังสารวัฏนี้ ถ้าหากมองดูวงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิด อันต่อเนื่องยาวนานของสังสารวัฏแล้ว จะเห็นว่าเป็นความทุกข์อย่างน่าสะพรึงกลัว^{๑๑}

การเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารนั้น เป็นความทุกข์อย่างยิ่ง ด้วยเหตุผลดังนี้ คือ

ก. สัตว์โลกทั้งหลายเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ย่อมต้องประสบกับความทุกข์นานาประการ ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสะ เป็นต้น ถ้าหากไม่มีการเกิดเสียแล้ว จะมีความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสะ ตามมาได้หรือไม่?

สัตว์โลกทั้งหลาย ถ้าหากไม่มี “ความเกิด” เสียแล้ว จะแก่ได้อย่างไร? จะเจ็บไข้ได้อย่างไร? จะตายได้อย่างไร? จะมี โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสะ ได้อย่างไร? ความทุกข์ประเภทต่าง ๆ ดังกล่าว ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้อย่างแน่นอน

ดังนั้น ถ้าหากสัตว์โลกไม่ต้องการจะเผชิญกับความทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าว ก็จะต้องทำลายเหตุและปัจจัยที่จะต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ให้หมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิง เมื่อไม่มีเหตุและปัจจัยที่จะต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไปโดยสิ้นเชิงแล้ว ความเกิดก็จะมีอีกต่อไป ความทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าว ก็ย่อมจะเกิดขึ้นมาไม่ได้อย่างแน่นอน เป็นการดับทุกข์ที่ได้ผลอย่างแท้จริง แน่แน่นอน และตลอดไปชั่วนิรันดร์

ข. การเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารนั้น มิได้หมายความว่า จะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ทุกภพทุกชาติแต่ประการใด การเกิดมาเป็นมนุษย์ในชาตินี้ นั้นน่าโชคดีอย่างยิ่งทีเดียว เนื่องจากเมื่อชาติ

^{๑๑} Nyanatiloka , Buddhist Dictionary , (Chiang Mai : Silkwormbooks , Fifth revised edition , ๒๐๐๔)

ก่อนๆ ได้มีโอกาสกระทำกุศลกรรมไว้ในชาตินี้จึงได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าหากเมื่อชาติก่อนๆ ไม่ได้มีโอกาสกระทำกุศลกรรมไว้ ชาตินี้ก็อาจจะไม่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ แต่ไปเกิดอยู่ในหุคตภูมิ ได้แก่ เกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย หรือสัตว์เดรัจฉาน เป็นต้น จะมีความทุกข์ยิ่งกว่าการเกิดมาเป็นมนุษย์มากมายหลายร้อยหลายพันเท่าทีเดียว

ในชาตินี้ เมื่อเราได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว ได้พบพระพุทธศาสนาแล้ว และได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว นับว่าเราเป็นผู้มีโชคดียิ่งยิ่ง ควรจะได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป โดยเต็มกำลังความสามารถ เพื่อจะได้ทำลายเหตุและปัจจัยที่จะทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏต่อไปอีก ให้ดับสนิทโดยสิ้นเชิง จะได้ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดต่อไปอีก เพื่อจักได้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้โดยสิ้นเชิงตลอดไปชั่ววันนิรันดร์

ค. การเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏนั้น กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ น้ำตาที่หลั่งไหลคร่ำครวญร้องไห้ เนื่องจากความทุกข์ของสัตว์โลก ในระหว่างที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร เป็นระยะเวลาอันยาวนานนี้ มากยิ่งกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ เสียอีก

ใน **อัสสสุตฺต** กล่าวว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ น้ำตาที่ไหลออกของพวกเธอ ผู้ท่องเที่ยวไปมาในสงสาร คร่ำครวญร้องไห้ เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ โดยกาลนานนี้ กับน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ สิ่งไหนจะมากกว่ากัน

ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า น้ำตาที่หลั่งไหลของพวกข้าพระองค์ ผู้ท่องเที่ยวไปมาในสงสาร คร่ำครวญร้องไห้ เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ โดยกาลนานนี้แหละมากกว่าส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ไม่มากกว่าเลย

พระองค์ตรัสว่า ถูกแล้ว น้ำตาที่หลั่งไหลของพวกเธอ ผู้ท่องเที่ยวไปมาในสงสาร คร่ำครวญร้องไห้ เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ โดยกาลนานนี้แหละมากกว่า ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ไม่มากกว่าเลย พวกเธอได้ประสบมรณกรรมของมารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว บุตร ธิดา ความเสื่อมของญาติ ความเสื่อมของโศกะ ความเสื่อมเพราะโรค ตลอดกาลอันนาน น้ำตาที่หลั่งไหลของพวกเธอ โดยกาลนานนี้แหละมีมากกว่า ส่วนน้ำในมหาสมุทรไม่มากกว่าเลย ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่าสงสารนี้กำหนดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ ก็เหตุเพียงเท่านี้ เพียงพอทีเดียวเพื่อจะเบือนหน้าในสังขารทั้งปวง เพียงพอทีเดียวเพื่อจะคลายกำหนด เพียงพอทีเดียวเพื่อจะหลุดพ้น^{๑๒}

^{๑๒} พระสูตรและอรรถกถาแปล ฉบับมหาหมกุฎราชวิทยาลัย เล่ม ๒๖, สังยุตตนิกาย , นิทานวรรค , อัสสสุตฺต

(๒) ทุกข์ที่ระบุไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

ใน **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** กล่าวว่า ทุกข์ ได้แก่ ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความประจวบด้วยสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักเป็นทุกข์ ปราารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ โดยย่อแล้ว อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์^{๓๓}

จากพระสูตรดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ลักษณะของความทุกข์ที่ระบุไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร มีรวมทั้งหมด ๘ อย่างด้วยกัน ได้แก่ (๑) ความเกิด (๒) ความแก่ (๓) ความเจ็บไข้ (๔) ความตาย (๕) ความประจวบด้วยสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก (๖) ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก (๗) ปราารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น และ (๘) อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์

คำว่า “ชั้น ๕” ได้แก่ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น

รูปชั้น หมายความว่าถึง ส่วนที่เป็นร่างกายของมนุษย์ ประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ ได้แก่ ชาติดิน ชาติน้ำ ชาติลม และธาตุไฟ มารวมกันเข้า ซึ่งเป็นส่วนที่เป็นรูป

เวทนาชั้น หมายความว่าถึง ธรรมชาติซึ่งทำหน้าที่รับรู้สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา (อทุกขมสุขเวทนา) ซึ่งเป็นส่วนที่เป็นนาม

สัญญาชั้น หมายความว่าถึง ธรรมชาติซึ่งทำหน้าที่จำได้หมายรู้ ซึ่งเป็นส่วนที่เป็นนาม

สังขารชั้น หมายความว่าถึง ธรรมชาติซึ่งทำหน้าที่ คิด นึก ประสงค์จัด^{๓๔} เช่น ประสงค์จัดว่ารูปสวย น่ารัก น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพึงพอใจ เป็นต้น ซึ่งเป็นส่วนที่เป็นนาม

วิญญาณชั้น หมายความว่าถึง ธรรมชาติซึ่งทำหน้าที่รู้อารมณ์ ซึ่งเป็นส่วนที่เป็นนาม ยกตัวอย่างเช่น เมื่อตากระทบกับรูป จักขุวิญญาณจึงเกิดขึ้น เพื่อรับรู้รูปดังกล่าว เป็นต้น

ชั้น ๕ กับอุปาทานชั้น ๕ นั้น แตกต่างกัน เนื่องจากคำว่า “ชั้น ๕” นั้น หมายความว่าถึง รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น ธรรมดา ๆ เป็นเพียงคำกลาง ๆ ไม่ได้ไม่ชั่ว ไม่เป็นกุศลหรืออกุศล

ส่วนคำว่า “อุปาทานชั้น ๕” นั้น หมายความว่าถึง อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวเรา เป็นต้น

เหตุใดอุปาทานชั้น ๕ จึงเป็นทุกข์?

ประการแรก รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้นนั้น มีสภาวะ

^{๓๓} พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง , พระวินัยปิฎก , มหาวรรค , ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

^{๓๔} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ , ธรรมานุกรม , (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.

เป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เมื่อมนุษย์ไปยึดมั่นถือมั่นว่า เที่ยง ยั่งยืน คงที่ ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่เสื่อมสลายไป เป็นเรา เป็นของเรา และเป็นตัวเรา เมื่อขั้น ๕ นั้น ไม่เที่ยง ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงไป เสื่อมสลายไป และแตกดับไปในที่สุด จึงเป็นเหตุให้ความทุกข์เกิดขึ้น

ประการที่สอง อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ ว่าเที่ยง ยั่งยืน คงที่ ไม่แปรปรวน ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่เสื่อมสลายไป เป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวเรา เป็นเหตุและปัจจัยทำให้เกิดภพ คือ ความติดใจ ความพอใจ ความผูกพันในกามภพ รูปภพ และอรูปรภพ ดังนั้น จึงต้องเวียนว่ายตายเกิดในกามภพ รูปภพ และอรูปรภพต่อไปอีก อย่างไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อมีการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ตราบใด ก็ย่อมจะต้องมีความทุกข์อยู่ตราบนั่น

(๓) ทุกข์ที่ระบुไว้ในมหาตตหาสังขยสูตร

ใน **มหาตตหาสังขยสูตร** กล่าวว่า ความทุกข์ ได้แก่ ความเศร้าโศก (โสกะ) ความคร่ำครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์ ความเสียใจ (โทมนัส) และความคับแค้นใจ (อุปายาสะ)^{๔๕}

จากพระสูตรดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ลักษณะของความทุกข์ที่ระบुไว้ในมหาตตหาสังขยสูตร มีรวมทั้งหมด ๕ อย่างด้วยกัน ได้แก่ (๑) ความเศร้าโศก (โสกะ) (๒) ความคร่ำครวญ (ปริเทวะ) (๓) ความทุกข์ (๔) ความเสียใจ (โทมนัส) (๕) ความคับแค้นใจ (อุปายาสะ)

ก. ความเศร้าโศก (โสกะ) ความเศร้าโศกนั้นเกิดขึ้นเนื่องจากความสูญเสีย เช่น สูญเสียบิดา มารดา บุตร ภรรยา ญาติพี่น้อง สูญเสียทรัพย์สินเงินทองจำนวนมาก เนื่องจากถูกลักขโมย ถูกปล้นไปไหม้ น้ำท่วม พายุพัด เป็นต้น ความเศร้าโศกเป็นทุกข์เวทนาอย่างหนึ่ง ทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ อาจจะทำให้เจ็บป่วยทางกาย แก่เร็วขึ้น และตายเร็วขึ้นกว่าเดิมก็ได้ เป็นต้น

ข. ความคร่ำครวญปริเทวนาการ (ปริเทวะ) ความคร่ำครวญปริเทวนาการนั้นเป็นความทุกข์ที่แสดงออกทางกาย คือ เมื่อได้รับความทุกข์จากความสูญเสียบิดา มารดา บุตร ภรรยา ญาติพี่น้อง หรือทรัพย์สินแล้ว ย่อมส่งเสียงร้องไห้ คร่ำครวญ ตีอกชกหัว ดิ้นรน ฟาดแขนฟาดขา ต่ำทอคัดธูหรือผู้ที่ทำให้เกิดการสูญเสียดังกล่าว คล้ายกับคนมีอาการทางประสาท

ค. ความทุกข์ทางกาย (ทุกข์) เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกาย เช่น นั่งบนที่นั่งที่แข็งเกินไป ความรู้สึกร้อน ความปวด ความเมื่อย ความเหน็ดเหนื่อย และอาการคัน เป็นต้น ความทุกข์ทางกาย ในลักษณะดังกล่าว เป็นความทุกข์ที่แท้จริง มิใช่เกิดขึ้นเฉพาะกับมนุษย์เท่านั้น แม้สัตว์เดรัจฉาน ก็มีทุกข์ดังกล่าวเกิดขึ้นด้วยเช่นเดียวกัน ความทุกข์ทางกายดังกล่าว รวมตลอดถึงทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นเนื่องจากพยาธิ ที่ทำให้มีอาการดังกล่าวด้วย ผู้ที่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาก่อน อาจจะ

^{๔๕} พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง , มัชฌิมนิกาย , มหาตตหาสังขยสูตร

ขจัดทุกข์ดังกล่าวเสียได้โดยการพิจารณากำหนดรู้การเกิดขึ้นและดับไปของทุกข์ดังกล่าว อย่างน้อยก็ทำให้ทุกข์ดังกล่าวลดน้อยถอยลงไปได้

ง. ความเสียใจ (โทมนัส) เป็นความทุกข์ทางด้านจิตใจ อันเกิดขึ้นเนื่องจากความไม่พอใจ ความกระหาย ความอยาก ความทุกข์ยาก ความเศร้า และความกลัว ความเสียใจรุนแรงอาจจะทำให้ไม่ยอมกิน ไม่ยอมนอน ทำให้เสียสุขภาพ แก่เร็วขึ้น และตายเร็วขึ้นได้ พระอริยเจ้าตั้งแต่ชั้นพระอนาคามีขึ้นไป ดับความเสียใจดังกล่าวได้โดยสิ้นเชิงแล้ว ส่วนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถเอาชนะความเสียใจดังกล่าวได้ โดยการพิจารณากำหนดรู้การเกิดขึ้นและดับไปของความเสียใจดังกล่าวอย่างจริงจัง อย่างน้อยก็ทำให้ความเสียใจดังกล่าวลดน้อยถอยลงได้

จ. ความคับแค้นใจ (อุปายาสะ) ความคับแค้นใจนั้น เป็นผลเนื่องมาจากความเศร้าโศก เสียใจอย่างรุนแรง จากการสูญเสียบิดา มารดา บุตร ภรรยา ญาติพี่น้อง หรือทรัพย์สินจำนวนมาก ความเศร้าโศกเสียใจอย่างรุนแรงดังกล่าว เป็นผลทำให้เผาผลาญจิตใจและร่างกายอย่างช้าๆ ชากต่อเนื่อง และก่อให้เกิดความคับแค้นใจตามมา

พระอรรถกถาจารย์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ปรีทวนการ และความคับแค้นใจว่า ความเศร้าโศกนั้น เปรียบเหมือนการต้มน้ำมันด้วยไฟอ่อน ๆ อย่างช้า ๆ ความคร่ำครวญปรีทวนการนั้น เปรียบเหมือนการต้มน้ำมันด้วยไฟอย่างร้อนแรงรวดเร็ว ส่วนความคับแค้นใจนั้น เปรียบเหมือนการต้มน้ำมันจนแห้งระเหยไปหมดแล้ว ยังคงเหลือแต่เพียงตะกอนอยู่เท่านั้น

(๔) ทุกข์ที่ระบุไว้ในอนัตตลักษณะสูตร

ใน อนัตตลักษณะสูตร กล่าวว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถามพระภิกษุปัญจวัคคีย์ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เที่ยงหรือไม่เที่ยง?

พระภิกษุปัญจวัคคีย์ทูลตอบว่า ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า

พระองค์ทรงถามต่อไปว่า ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า?

พระภิกษุปัญจวัคคีย์ทูลตอบว่า เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า

พระองค์ตรัสถามต่อไปอีกว่า ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตนของเรา?

พระปัญจวัคคีย์ตอบว่า ไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า

จากพระสูตรดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ลักษณะของความทุกข์ที่ระบุไว้ในอนัตตลักษณะสูตร มีเพียง ๑ อย่างเท่านั้น ได้แก่ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์

(๕) ปกิณณกทุกข์

คำว่า “ปกิณณกทุกข์” หมายความว่า ทุกข์เบ็ดเตล็ด ทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ ข้อปลีกย่อย

ทุกข์ประเภทต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วในข้อ (๑) ถึงข้อ (๔) ดังกล่าวข้างต้นนั้น เป็นทุกข์ที่สำคัญ สามารถรู้สึกได้ชัดเจน ส่วนปกิณณกทุกข์นี้ เป็นทุกข์เบ็ดเตล็ด ทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ มองเห็นได้ไม่ชัดเจนนัก ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเย็น เดิน นั่ง นอน นาน ๆ ก็จะรู้สึก ปวด เมื่อย หรือชาที่ร่างกายแขน ขา มือ เท้า ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ หรือขยับตัว แข็ง ขา มือ เท้าเสียทีหนึ่ง อาการ ปวด เมื่อย ชา ดังกล่าว ก็จะหายไป หลังจากนั้นไม่นานนัก ก็จะรู้สึก ปวด เมื่อย ชาอีก ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ หรือขยับตัว แข็ง ขา มือ เท้าอีก หรือเมื่อรับประทานอาหารก็เช่นเดียวกัน ก่อนรับประทานอาหารจะรู้สึกหิว เมื่อรับประทานอาหารแล้ว ความหิวก็จะหายไป แต่อีกไม่นานนัก ก็จะรู้สึกหิวอีก ต้องรับประทานอาหารใหม่อีก เป็นต้น

โดยสรุปแล้ว ปกิณณกทุกข์ ได้แก่ ลักษณะทุกข์เบ็ดเตล็ด ทุกข์เล็กน้อย ที่ถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถจะคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนแปลงไป เสื่อมสลาย และแตกทำลายไปในที่สุด เช่น นั่งนาน ๆ ก็จะเกิดอาการปวด เมื่อย ชา ต้องขยับตัว แข็ง ขาเสียครั้งหนึ่ง ให้อาการปวด หายเมื่อย หายชา แต่อีกไม่นานนัก ก็จะเกิดอาการปวด เมื่อย ชาขึ้นมาใหม่อีก ต้องขยับตัว แข็ง ขาเสียอีกครั้งหนึ่ง ให้อาการปวด หายเมื่อย หายชา เป็นต้น

๓. คำว่า “อนัตตา” คือ อะไร?

การที่จะให้บุคคลธรรมดาสามัญทั่วไป เข้าใจในเบื้องต้นว่า สังขารรูปนามทั้งหลายเป็นอนัตตานั่น เป็นเรื่องที่ยากยิ่งนัก เนื่องจากบุคคลเหล่านั้นเห็นอยู่ชัด ๆ ว่า กายก็ดี จิตก็ดี มีตัว มีตน เป็นตัวเรา เป็นของเรา

ส่วนการที่จะให้บุคคลเหล่านั้น เข้าใจในเบื้องต้นว่า สังขารรูปนามทั้งหลายเป็นอนิจจังและเป็นทุกข์นั้น ยากยิ่งกว่า เพราะสังขารรูปนามโดยทั่วไป มีสภาพไม่เที่ยง แปรปรวน เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป และมีสภาวะเป็นทุกข์นั้น พอจะเห็นกันอยู่บ้างแล้ว จึงสามารถทำความเข้าใจได้ง่ายกว่า

ดังนั้น เพื่อประโยชน์ในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่อง “อนัตตา” จึงขอเสนอ “อนัตตลักขณสูตร” โดยละเอียด ต่อท่านผู้อ่านอีกครั้งหนึ่ง ดังนี้ คือ

ใน **อนัตตลักขณสูตร** กล่าวว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสกับพระภิกษุปัญจวัคคีย์ว่า ดูภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา ถ้าหากรูปนี้เป็นอนัตตาแล้ว รูปนี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลพึงขอให้รูปของเราจงเป็นอย่างนี้เกิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ก็เพราะรูปเป็นอนัตตา ฉะนั้นรูปจึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลย่อมขอไม่ได้ว่า รูปจงเป็นอย่างนี้เกิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย