

วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนัตตลักขณสูตร

An Analysis of Vipassana Meditation Practice in *Anattalakkhaṇasutta*

¹พระมหาอาทิตย์ เมืองเมืองอุ่น และ ²ธานี สุวรรณประทีป
¹Phramaha Athit Muang Muang On and ²Thanee Suwanprateep

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
E-mail. ¹rubnamkayjai@gmail.com and ²thanees.su@mcu.ac.th

Received May 23, 2023; Revised June 19, 2023; Accepted August 28, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในอนัตตลักขณสูตร เพื่อวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนัตตลักขณสูตร เป็นการวิจัยเชิงเอกสารโดยรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎกเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยพบว่า อนัตตลักขณสูตรเป็นพระสูตรที่มีเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญ 2 ประการ (1) ชันธห้า (2) ไตรลักษณ์ เป็นพระสูตรที่แสดงความจริงของ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่ตกอยู่ในกฎเกณฑ์ของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นพระสูตรที่ 2 ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหมดล้วน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เมื่อปัญจวัคคีย์ฟังจบทุกรูปได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

ผลการวิเคราะห์พบว่า รูป เป็นธรรมชาติที่แตกสลายไปด้วยอำนาจของความร้อนและด้วยอำนาจของความเย็น เวทนา คือการเสวยอารมณ์สุขทุกข์เฉยๆ สัญญา ความจำได้หมายรู้ สังขาร การปรุงแต่งจิต วิญญาณ คือการรู้แจ้งอารมณ์ เมื่อผู้ปฏิบัตินำเอา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มาพิจารณาตามกฎไตรลักษณ์แล้ว่อมเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว และย่อมคลายความยึดมั่นถือมั่นในรูป-นาม

คำสำคัญ: วิปัสสนาภาวนา; อนัตตลักขณสูตร; พระพุทธศาสนา

Abstract

This research article aimed to study the content and important principles in *Anattalakkhaṇasutta*; to analyze the practice of Vipassana Bhavana in *Anattalakkhaṇasutta*. It is a documentary research by collecting information from the Tripitaka, related research documents.

The results showed that The *Anattalakkhaṇasutta* is a sutra that contains two important contents and principles: (1) Pañca-khandha: the Five Groups (2) Tilakkhaṇa: the Three Characteristics: it is a sutra showing the truth of form, feeling, perception, mental formations, consciousness that falls into the rules of Impermanence, suffering, non-self, is the second sutra that the Buddha taught to five Bhikkhus: Forms, feelings, perceptions, mental formations, consciousness, all of them are impermanent, suffering, non-self.

The results of the analysis revealed that form is the nature that is destroyed by the power of heat and by the power of cold. Feeling is the indifferent experience of happiness and suffering. Sanya is the perception of memory. When a practitioner considers form, feeling, perception, body, consciousness according to the Three Characteristics, he sees impermanence, suffering, non-self, and loosening his firm hold on form and name.

Keywords: Vipassana Meditation; Anattalakhana Sutta; Buddhism

บทนำ

การศึกษาหลักธรรมในคัมภีร์พระไตรปิฎกถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งถือเป็นหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนทุกคนที่ควรศึกษาเพื่อความเจริญในชีวิต เพราะพระธรรมคำสั่งสอนที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่เทวดา และมนุษย์ตลอดสรรพสัตว์ทั้งหลายตลอด 45 พรรชานั้น เต็มไปด้วยนิยหลากหลายหลายสมบุรณ์ด้วยอรรถและพยัญชนะ สมบุรณ์ด้วยความงาม 3 ประการ คืองามในเบื้องต้น งามกลาง และงามในที่สุด พระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงนั้นมีมากมายยากที่จะนับได้ อนัตตลักขณสูตร เป็นพระสูตรที่แสดงลักษณะแห่งขันธ 5 ว่าเป็นอนัตตา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2561) พระธรรมเทศนาถ้อยคำแรกคือธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธเจ้าแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี (พุทธทาสภิกขุ, 2563) เมื่อจบพระสูตรปัญจวัคคีย์ต่างก็ได้ดวงตาเห็นธรรมสำเร็จเป็นพระโสดาบัน และได้กราบพูลขอพรพรพา ต่อมาอีก 5 วันคือวันแรม 5 ค่ำเดือน 8 พระพุทธองค์จึงทรงแสดง พระสูตรที่ 2 คือ “อนัตตลักขณสูตร” เพื่อให้ภิกษุปัญจวัคคีย์ได้พิจารณาถึงขันธห้า ตามความเป็นจริงว่าขันธทั้ง 5 นั้นเป็นอนัตตา เมื่อจบพระสูตร ภิกษุปัญจวัคคีย์ทั้งหมดก็หมดความยึดมั่นถือมั่นในขันธห้า อาสวกิเลสทั้งหมดสิ้น ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด

ใจความสำคัญของพระสูตรนี้ คือ การที่พระพุทธเจ้าทรงมุ่งพระทัยที่จะสอนภิกษุปัญจวัคคีย์ผู้ที่เคยมีความเชื่อมั่นในความมีตัวตน เป็นผู้มัวติดตา หรือ อาตมัน เต็มร้อย การแสวงหาความจริงของปัญจวัคคีย์นั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของอัตตา ดังนั้นเมื่อพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้เป็นพระสัมมาพุทธะแล้ว จึงได้สอนธรรมโดยเริ่มต้นที่ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรที่ว่าด้วย อริยสัจสี่ และมรรคมีองค์แปดเน้นย้ำสอนแก่ปัญจวัคคีย์ว่าความจริงแล้วอัตตา หรือ อาตมันนั้นไม่มีอยู่จริง ขันธ 5 กอง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือ รูป-นาม กายใจ นั้นเมื่อแยกย่อยออกไปแล้วก็จะพบว่าทั้งหมดล้วนตกอยู่ในลักษณะ 3 ประการ คือ มีความไม่เที่ยงแปรผันอยู่ตลอดเวลา มีความเป็นทุกข์ คือไม่สามารถคงทนอยู่ในสภาพเดิมๆได้ มีความเป็นอนัตตา คือไม่มีสารัตถประโยชน์อันใด ที่บุคคลหรือสัตว์จะพึงเข้าไปยึดติดถือมั่นเป็นเราเป็นเขาเป็นตนเป็นตนได้ เมื่อศึกษาถึงหลักธรรมในอนัตตลักขณสูตรจึงพบว่า มีขันธ 5 และหลักไตรลักษณ์ที่เป็นหัวใจหลักสำคัญในการวิจัยปรากฏอยู่ด้วย อนัตตลักขณสูตรนี้นับได้ว่าเป็นพระสูตรที่มีความสำคัญยิ่งเพราะพระปัญจวัคคีย์ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ก็เพราะพระสูตรนี้ พยานสำคัญของการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีได้ก็เพราะอาศัยพระสูตรนี้

จากการศึกษาวิเคราะห์พบว่าอนัตตลักขณสูตรนี้มีเนื้อหาปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก 2 เล่ม คือ วินัยปิฎก เล่มที่ 4 (วิ.ม. (ไทย) 4/20/27) และพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค เล่มที่ 17 (ส.ช. (ไทย) 17/59/94)

ผู้วิจัยเห็นว่าควรนำเอาหลักธรรมที่ปรากฏอยู่ในอนัตตลักขณสูตรมาศึกษาวิเคราะห์เพิ่มเติม โดยวางกรอบการวิจัยไว้ 2 ประเด็น คือ (1) เนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในอนัตตลักขณสูตรเป็นอย่างไร (2) วิเคราะห์การปฏิบัติ

วิปัสสนาภาวนาในอนัตตลักษณะสูตรเป็นอย่างไร และหวังว่าเมื่อได้ทำการวิจัยเสร็จแล้วผลการวิจัยนี้จะก่อประโยชน์แก่ผู้สนใจศึกษาไม่มากนักน้อย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในอนัตตลักษณะสูตร
2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนัตตลักษณะสูตร

ขอบเขตของการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาในประเภทต่าง ๆ

นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หมายถึง การลงมือทำการฝึกอบรมปัญญาให้เห็นแจ้งในสภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริง คือการอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดอย่างวิเศษในสภาวะธรรมทั้งหลาย โดยการพิจารณา ขั้น ๕ ในอนัตตลักษณะสูตรว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

อนัตตลักษณะสูตร หมายถึง พระสูตรที่ว่าด้วยลักษณะที่ไม่ใช่ตัวตน ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระวินัยเล่มที่ 4 และพระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 17 พระสูตรที่แสดงลักษณะแห่ง ขั้น ๕ ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ขั้น ๕ หมายถึง กลุ่มแห่งรูปและนาม ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

รูป หมายถึง มหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔

นาม หมายถึง เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะ 3 หรือ อาการ 3 อย่าง คือ อนิจจตา ทุกขตา อนัตตา

การทบทวนวรรณกรรม

วิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยแบ่งเอกสารออกเป็นสองส่วนคือ เอกสาร ชั้นปฐมภูมิได้แก่พระไตรปิฎก และอรรถกถา เอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ตำราเอกสารงานวิจัยทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง

พระอรรถกถาจารย์กล่าวว่า ขั้นห้าทั้งหมด ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (ส.ช.อ. (ไทย) 27/130/138) ซึ่งตรงกับที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธรวรรคสรุปความว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหมด ล้วนเป็นอนัตตา ถ้ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้เป็นอนัตตา แล้วก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ บุคคลพึงได้การจัดแจงในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้นได้ (ส.ช. (ไทย) 17/59/94-95)

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า “สังขาร” ในขั้น 5 มีความหมายแคบกว่า “สังขาร” ในไตรลักษณ์ หรือเป็นส่วนหนึ่งของสังขารในไตรลักษณ์ ความต่างกันและแคบกว่ากันนี้ เห็นได้ชัดทั้งโดยความหมายของศัพท์ และโดยองค์ธรรม “สังขาร” ในขั้น ๕ หมายถึง สภาวะที่ปรุงแต่งจิตอย่างเดียว ส่วน “สังขาร” ในไตรลักษณ์ หมายถึงสภาวะที่ถูกปรุงแต่ง คือ ถูกปัจจัยของมันปรุงแต่งขึ้นมา “สังขาร” ในขั้น 5 กินความหมายแคบกว่า เป็นเพียงส่วนหนึ่ง “สังขาร” ในไตรลักษณ์กินความหมายครอบคลุม

ทั้งหมด “สังขาร” ในชั้น ๕ เป็นนามธรรมอย่างเดียว และเป็นเพียงส่วนหนึ่งในสี่ส่วนของนามธรรมเท่านั้น แต่ “สังขาร” ในไตรลักษณ์ครอบคลุมทั้งรูปธรรมและนามธรรม (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2563)

สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตในโลกที่เข้าใจกันว่าเป็นคน เป็นสัตว์ ฯลฯ เป็นความจริงในระดับสมมุติ แต่ความจริงในระดับลึกลงไป ทุกสรรพสิ่งล้วน เป็นเพียงชั้น 5 ที่เป็นรูปและนามรวมตัวกันเข้าเป็นกลุ่ม เปรียบได้กับรถยนต์อันเป็นที่รวมส่วนประกอบหลายอย่าง เช่น ยาง ล้อ ที่นั่ง เครื่องยนต์ แบตเตอรี่ ตัวถังรถ และเปรียบเหมือนบ้านอันที่เป็นประชุมของหลังคา เสา พื้น เป็นต้น พระพุทธองค์ทรงประสงค์ให้เข้าใจความจริงของชีวิตในระดับลึกที่สุดจนเหลือเพียงชั้น 5 จึงตรัสการเจริญสติปัฏฐานหมวดชั้นไว้เพื่อละ ความยึดติดในตัวตน เมื่อนักปฏิบัติหยั่งเห็นโครงสร้างทางร่างกายของตนเองความไม่รู้ก็จะหมดไป แล้วอนุสัยที่คอยสร้างทุกข์ให้ย่อมถูกขจัด ได้โดยเด็ดขาด ส่งผลให้บรรลุลหุตพ้นอย่างแท้จริง (พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), 2549)

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร) (2555)กล่าวว่า วิปัสสนาภาวนาก็คือการบำเพ็ญเพื่อให้เกิดภาวนามยปัญญาสามารถเห็นชั้น 5 หรือรูปนามเป็นพิเศษโดยอาการต่าง ๆ ซึ่งเป็นไปด้วยอำนาจแห่งพระไตรลักษณ์คือ อนิจจลักษณ์ ทุกขลักษณ์ อนัตตลักษณ์ และในการบำเพ็ญวิปัสสนานั้น ผู้บำเพ็ญจะมีโอกาสได้บรรลุพระอรหัตผลสำเร็จเป็นพระอรหันตริยบุคคลในพุทธศาสนานี้แหละคือความหมายแห่งคำว่าวิปัสสนาภาวนา

พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ แสดงแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในหนังสือ วิปัสสนาภาวนาที่ป็นฎีกาว่า หลักในการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น พึงเริ่มสิ่งที่เห็นได้ง่ายและชัดต่อรูปในอารมณ์ที่กำหนดนั้น นามเป็นอารมณ์ที่ละเอียดปราณีต เห็นได้ยากยิ่งกว่ารูป ดังนั้นในระยะเริ่มแรกของวิปัสสนาภาวนาญาณิกบุคคลพึงให้กำหนดรูปก่อน (พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ, 2554)

พระสุรจิต ขนาสโก (ทุมกิจจะ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาการเจริญวิปัสสนาในชั้นธสุตร” พบว่า รูปชั้น ๕ หมายถึง ธรรมชาติที่เป็นส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกายมีความแตกสลายไปด้วยปัจจัยภายนอก เช่น อุณหภูมิ ไม่เหมาะให้รูปดำรงอยู่ ปัจจัยภายใน เช่น ธาตุขาดความสมดุลกัน ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม กล่าวได้ว่า รูปชั้นเป็นกองหรือส่วนของรูปร่างหน้าตา ร่างกาย หรือฝ่ายตัวตน ส่วนกองรูปหรือรูปชั้นแท้ ๆ เมื่อยังไม่อิงหรือไม่เป็นเหตุปัจจัยประชุมร่วมกับชั้นอื่น ๆ ทั้ง 4 ชั้นก็จะมิสภาพเป็นเพียงกลุ่มก้อนของธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ซึ่งเป็นเพียงสรีระยนต์ ที่นอนเป็นท่อนเป็นก้อนเฉยอยู่ตนเอง (พระสุรจิต ขนาสโก (ทุมกิจจะ), 2561)

พันตำรวจโทหญิง สุชาดา พระเขียนทอง ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติธรรมโดยการพิจารณาชั้น 5 ของพุทธศาสนิกสตร์ไทย” พบว่า การปฏิบัติธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อความหลุดพ้นจากชั้น 5 และเข้าถึงพระนิพพาน ด้วยการพิจารณาเห็นหรือโดยสภาวะจิตรู้กระบวนการธรรมชาติของชีวิตซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างชั้นทั้ง 5 ที่อิงอาศัยกันอย่างซับซ้อน และเป็นสภาวะลักษณะที่สามารถรู้ได้ด้วยใจหรือโดยวิญญานจิตที่รู้ชัดสภาวะลักษณะของชั้นแต่ละอย่าง ตลอดจนสภาวะลักษณะที่เป็นส่วนย่อยของชั้นแต่ละอย่างซึ่งเป็นการยากที่ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจากสามารถพิจารณาเห็นได้ในเบื้องต้น แต่ผู้ปฏิบัติสามารถพิจารณาเห็นได้โดยการปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยเริ่มจากการพิจารณาเห็นกายหรือการพิจารณารูปชั้น (พันตำรวจโทหญิง สุชาดา พระเขียนทอง, 2560)

พระชาญชนก ยโสธโร (ชาญทางการ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมในอนัตตลักขณสูตร” พบว่า อนัตตาคือลักษณะความจริงของสรรพสตร์ทั้งปวง ความเห็นว่าสรรพสังขารธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตาเท่ากับเห็นอนุโลมตามความจริงแห่งอริยสัจ ๔ ประการ ความจริงอันประเสริฐ โดยการพิจารณาเห็นความเป็นไปแห่งรูปนามทั้งปวงว่า เป็นไปด้วยเหตุแห่งความจริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มิใช่ตัวตน (พระชาญชนก ยโสธโร (ชาญทางการ), 2559)

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่ามีข้อความในคัมภีร์ และเอกสารงานวิจัยต่าง ๆ เกี่ยวกับหลักธรรมในอนัตตลักขณสูตร และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้อย่างหลากหลายแง่มุม แต่ทั้งนี้ยังไม่พบ การศึกษาวิจัยเชิงเอกสารที่เป็นแนวทางวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนัตตลักขณสูตร ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่า ควรนำเอาเรื่องนี้มาศึกษาเพื่อความชัดเจนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ระเบียบวิธีวิจัย

วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนัตตลักขณสูตรนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในอนัตตลักขณสูตร และ วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนัตตลักขณสูตรมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1) ค้นคว้ารวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และ อรรถกถาภาษาไทย พ.ศ. 2553

2) ค้นคว้ารวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ ตำรา วิชาการ ทาง พระพุทธศาสนาเถรวาท เช่น อรรถกถา ฎีกา ปกรณวิเสสที่เกี่ยวข้อง เช่น วิสุทธิมรรค เป็นต้น ส่วนเอกสารทาง วิชาการได้แก่ หนังสือพุทธธรรม เป็นต้น ผลงานทางวิชาการเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งส่วนใหญ่ เป็นวิทยานิพนธ์และสารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อเป็นการ อธิบายขยายความเพิ่มเติมจากในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

3) ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกับเอกสารชั้นปฐมภูมิ

4) สรุปเรียบเรียงและนำเสนอข้อมูลโดยวิธีบรรยายเชิงพรรณนา

5) เสนอและตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและกรรมการผู้เชี่ยวชาญ

6) นำเสนอและเผยแพร่ผลงานเพื่อประโยชน์ต่อการศึกษา

ผลการวิจัย

เนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในอนัตตลักขณสูตร

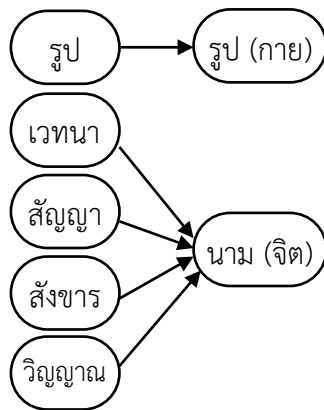
อนัตตลักขณสูตรมีเนื้อหาหลักธรรมสำคัญ คือ (1) ชั้น 5 (2) ไตรลักษณ์

(1) ชั้น 5

คำว่าชั้น 5 แปลว่า กอง หมวด หมู่ ประเภท ชนิด ส่วน หรือ อย่าง แต่โดยมากนิยมเรียกว่า “กอง” ชั้น 5 หรือ เบญจขันธ์ กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา-เขา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559) ส่วนประกอบ 5 อย่าง หรือ 5 กองคือ

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. รูปขันธ์ | กองแห่งรูป |
| 2. เวทนาขันธ์ | กองแห่งเวทนา |
| 3. สัญญาขันธ์ | กองแห่งสัญญา |
| 4. สังขารขันธ์ | กองแห่งสังขาร |
| 5. วิญญาณขันธ์ | กองแห่งวิญญาณ |

ชั้น 5 เมื่อรวมตัวกันเข้าเรียกว่า “ชีวิต” ได้แก่ ชีวิตของมนุษย์และสัตว์ แต่ในที่นี้มุ่งกล่าวถึงชีวิตของ มนุษย์เป็นหลัก โดยสรุปแยกได้เป็น 2 ส่วน คือ กาย (รูปขันธ์) จิต (นามขันธ์) หรือ รูป-นาม



ดังนั้นขั้นทั้ง 5 จึงย่อได้เป็น 2 อย่าง คือ รูปกับนาม (รูปธรรม-นามธรรม)

ชีวิตมนุษย์แต่ละคนเมื่อนำมาแยกส่วนประกอบออกแล้วจะมี 2 ส่วน คือ (1) ส่วนที่เป็นรูป คือร่างกาย ซึ่งประกอบขึ้นมาจากอวัยวะต่างๆ เช่น มือ เท้า ศรีษะ เป็นต้น ซึ่งเป็นลักษณะทางกายภาพของร่างกาย (2) นาม ได้แก่ส่วนที่เรียกว่าจิตซึ่งเป็นนามธรรม ซึ่งเป็นส่วนที่ไม่สามารถจับต้องได้ แต่สังเกตได้ด้วยพฤติกรรมที่แสดงออก หรือรู้ได้ด้วยอาการที่เกิดขึ้นทางวิญญาณ

รูป หรือ รูปขั้น 5 เป็นส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกาย และพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือ สสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติ และพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น จำแนกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ มหาภูตรูป 4 หรือ เรียกอีกอย่างว่า ธาตุ 4 และอุปาทายรูป 24 เป็นธรรมชาติที่มีความเสื่อมสลาย ไป (วรรณสิทธิ ไวทยะเสรี, 2551) ไทรมไป (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) เพราะปัจจัยที่เป็นข้าศึก มีความร้อน ความเย็น เป็นต้น

เวทนา หรือ เวทนาขั้น 5 แปลว่าความรู้สึก เสวยอารมณ์ มีวิเคราะห์ว่า เวทยติ อารมณฺสํ อนุภาตติ เวทนา แปลว่า ธรรมชาติโดยอมเสวยอารมณ์ ฉะนั้นธรรมชาตินี้ชื่อว่าเวทนา” (พระธรรมกิตติวงศ์, 2550) ความรู้สึกสุขทุกข์ มี 3 อย่าง คือ 1) สุขเวทนา ความรู้สึกสุขสบาย 2) ทุกขเวทนา ความรู้สึกไม่สบาย 3) อทุกขมสุข เวทนา ความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ (เฉย ๆ) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559) หรือเรียกอีกอย่างว่า อุเบกขาเวทนา

สัญญา หมายถึงธรรมชาติที่มีความจำได้เป็นลักษณะเป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์ ความกำหนดได้หมายรู้ ในอารมณ์ 6 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559) รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ว่า ขาว เขียว เหลือง แดง เบา ดัง เสียงคน เสียงสัตว์ เสียงกลอง กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น รสเปรี้ยว เค็ม เป็นต้น จำได้ คือ รู้จักอารมณ์นั้นว่าเป็นอย่างนั้น ๆ ในเมื่อไปพบเข้าอีก

สังขาร หรือสังขารขั้น 4 ในขั้น 5 หมายถึง สภาวะที่ปรุงแต่งจิต ให้ดี ให้ชั่ว ให้เป็นกลาง ได้แก่คุณสมบัติต่างๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำที่ปรุงแปรการตรึงนึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกาย วาจา ให้เป็นไปต่างๆ เป็นตัวการของการทำกรรม เรียกว่า ง่าย ๆ ว่า เครื่องปรุงของจิต เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา ปัญญา โมหะ โลภะ โทสะ เป็นต้น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), 2562) เรียกรวม ๆ ว่า เครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด หรือเครื่องปรุงของกรรม

วิญญาณ เป็นส่วนหนึ่งของขั้นห้าในข้อที่ 5 ข้อสุดท้าย เป็นส่วนนามธรรม วิญญาณขั้น 5 คือ กอง วิญญาณ ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์ ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง 6 มี การเห็น การได้ยิน เป็นต้น ได้แก่ วิญญาณ 6 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559) คือ จักขุวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางตา โสทวิญาณ

ความรู้อารมณ์ทางหู ฆานวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางจมูก ชิวหาวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางลิ้น กายวิญญาน
ความรู้อารมณ์ทางกาย มโนวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางใจ

(2) ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ ลักษณะสาม หรือสามัญญลักษณะ เป็นลักษณะที่เสมอกันในสิ่งทั้งปวง อาการที่เป็นเครื่อง
กำหนดหมาย 3 อย่าง อันให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมดาของมัน (พระ
พรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559) พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ความตั้งอยู่ตามธรรมดา
ความเป็นไปตามธรรมดา ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้นนั่นเอง มีความเสมอภาคกันหมด จะล่วงพ้นกฎของไตรลักษณ์ไปไม่ได้
มี 3 ประการ คือ

1) อนิจจตา ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ภาวะที่มีแล้ว-ไม่มี ความเกิดขึ้นแล้วดับหาย ภาวะที่เกิดขึ้นแล้ว
สลายไป (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2562) เพราะธรรมชาติของสังขตธรรมทั้งหลายมีการเกิดขึ้น
ในเบื้องต้น (อุปาทะ) มีการตั้งอยู่ในท่ามกลาง (ฐิติ) และมีการดับไปในที่สุด (ภังคะ) โดยความแปรปรวน โดยเป็น
ของชั่วคราว โดยค้านกับความเที่ยง

2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ ความไม่คงตัว ภาวะที่คงอยู่ไม่ได้ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลาย
ไป ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้น จำต้องเสื่อมสลายสูญสิ้น
ไป โดยความบีบคั้นอยู่เสมอ โดยความทนได้ยาก โดยเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ โดยค้านกับความสุข

3) อนัตตตา หรือ อนัตตา ความเป็นอนัตตา ความไม่เป็นตัว ความไม่ใช่ตัวตนของสังขารทั้งหลาย ได้แก่
ความที่สังขารทั้งหลายไม่มีสิ่งทีเรียกว่าตัวตน เป็นเพียงการประชุมกันของชั้น 5 หรือรูปและนามเท่านั้น ไม่ใช่
ตัวตนหรืออัตตา

วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนัตตลักษณะสูตร

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในจักรวาลนี้ ทั้งที่เป็นรูปธรรมนามธรรม ย่อมตกอยู่ในลักษณะ ๓ ประการ คือ
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งที่มาปิดบังสัตว์ทั้งหลายไม่ให้เห็นความจริงของชั้น 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาน) โดยความเป็นไตรลักษณ์ (ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน) เพราะมีธรรม 3 ประการปิดบังไว้คือ สันตติ
ปิดบังอนิจจัง อริยาบถปิดบังทุกข์ ฆนสัญญาปิดบังอนัตตา

คัมภีร์ทั่วไปกล่าว อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามลำดับ แต่ในอนัตตลักษณะสูตรนี้ มีการลำดับธรรมแตกต่าง
จากที่อื่น คือ ลำดับ อนัตตา อนิจจัง ทุกขัง ในลักษณะเชิงปฏิโลม คือ แสดงไตรลักษณ์เรียงลำดับธรรมแตกต่าง
จากพระสูตรอื่น เพราะพระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระปัญจวัคคีย์ถือเป็นการแสดงสืบเนื่องจากอัมมจัก
กัปวัตตสูตร มุ่งให้ผู้ฟังหมดสิ้นอาสวะ ดังนั้นจึงได้วิเคราะห์ชั้น 5 โดยเริ่มต้นจากอนัตตา อนิจจัง ทุกขัง
ตามลำดับธรรมที่ปรากฏในพระสูตรนี้

วิเคราะห์ชั้นห้าโดยความเป็นอนัตตา

คำว่า อนัตตา ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมี 2 ความหมาย คือ 1. หมายถึง สภาพที่ไม่ใช่อัตตา เพราะเป็นไป
เพื่ออาพาธ 2. หมายถึง สภาพที่ไม่ใช่อัตตา เพราะบังคับให้เป็นไปตามอำนาจไม่ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า
“ภิกษุทั้งหลาย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน เป็นอนัตตา ถ้ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน นี้ จักเป็น
อัตตาแล้วไซ้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน นี้ ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้ในรูป เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญานว่า “รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน ของเรา จงเป็นอย่างนี้ อย่าได้เป็นอย่างนั้น” ก็เพราะรูป
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน เป็นอนัตตา ฉะนั้น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน จึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และ

บุคคลย่อมไม่ได้ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่า “รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ของเรา จงเป็นอย่างนี้ อย่าได้เป็นอย่างนั้น” (ส.ข. (ไทย) 17/59/94-95)

อนัตตลักขณะ คือลักษณะแห่งความไม่มีตัวตน หรือความว่างจากตัวตน เป็นผลเนื่องมาจากการเห็นแจ้งในอนิจจลักษณะกับทุกขลักษณะ กล่าวคือ เมื่อบุคคลใดทำความเพียร กำหนดดู ชันห้า (รูป-นาม) จนเห็นความไม่เที่ยงและความทุกข์แล้ว ก็จะทำให้เบื่อหน่ายคลายจากความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามนั้น จากนั้น อนัตตลักขณะ คือความไม่มีตัวตนของรูปนามและสรรพสิ่งในโลก ก็ะปรากฏชัด จิตของผู้เห็นอนัตตลักขณะนั้น ก็จะว่างจากตัวตนไปด้วย ดังนั้น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงมีความเกี่ยวเนื่องถึงกัน ในฐานะเป็นหลักธรรมที่เป็นทางไปสู่พระนิพพาน หรือความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง

วิเคราะห์ชันห้าโดยความเป็นอนิจจัง

ในอนัตตลักขณสูตรนี้ อนิจจัง มาเป็นลำดับที่ 2 โดยทั่วไปจะเริ่มตั้งแต่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คำว่าอนิจจัง คือ ความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งหลาย แต่ในที่นี้หมายถึงความไม่เที่ยงของชัน 5 หรือรูป-นาม เมื่อเห็นความไม่เที่ยงของรูป-นามแล้ว ก็จะต้องต่อไปว่า ความไม่เที่ยงของรูป-นามนั้น เป็นความทุกข์ของรูป-นามด้วย ซึ่งหมายถึงการเห็นทุกข์พร้อมไปกับอนิจจังด้วย ดังพระบาลีว่า ยถา จิตฺตํ ทุกฺขํ (ส.ข. (บาลี) 17/42/28) สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ และพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เที่ยงหรือไม่เที่ยง “ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า” ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข” เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า” ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอิตตาของเรา ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า” (ส.ข. (ไทย) 17/59/95) ดังนั้นทุกข์ (ทุกข์) จึงตั้งอยู่บนพื้นฐานของอนิจจัง (ไม่เที่ยง) ด้วย

วิเคราะห์ชันห้าโดยความเป็นทุกข์

อรรถกถาอนัตตลักขณสูตรท่านอธิบายไว้ว่า พระพุทธเจ้าทรงมุ่งแสดงอนัตตลักขณะไม่ใช่อนิจจลักษณะและทุกขลักษณะ อย่างไรก็ตามในอนัตตลักขณสูตรได้แสดงทุกขลักษณะไว้ดังข้อความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เที่ยงหรือไม่เที่ยง “ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า” ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข” เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า” ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอิตตาของเรา ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า” (ส.ข. (ไทย) 17/59/95) ดังนั้นทุกข์ (ทุกข์) จึงตั้งอยู่บนพื้นฐานของอนิจจัง (ไม่เที่ยง) ด้วย พุทธธรรมจำแนกทุกข์ออกเป็น 3 ชนิด คือ

1) ทุกขทุกขตา หรือ ทุกขทุกข์ ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ ได้แก่ ความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจอย่างที่เราเข้าใจกันโดยสามัญ ตรงตามชื่อตามสภาพ เช่น ความเจ็บปวด ไม่สบาย เมื่อยขบ เป็นต้น หมายถึงทุกขเวทนานั้นเอง

2) วิปริณามทุกขตา หรือ วิปริณามทุกข์ ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกข์ที่แฝงอยู่ในความแปรปรวน ได้แก่ ความรู้สึกสุขหรือสุขเวทนา ซึ่งเมื่อว่าโดยสภาวะที่แท้จริง ก็เป็นเพียงทุกข์ในระดับหนึ่งหรือในอัตราส่วนหนึ่ง สุขเวทนานั้น จึงเท่ากับเป็นทุกข์แฝง หรือมีทุกข์ตามแฝงอยู่ด้วยตลอดเวลา ซึ่งจะกลายเป็นความรู้สึกทุกข์ หรือก่อให้เกิดทุกข์ขึ้นได้ในทันที เมื่อใดก็ตามสุขเวทนานั้นแปรปรวนไป พูดอีกอย่างหนึ่งว่า สุขเวทนานั้น ก่อให้เกิดทุกข์เพราะความไม่จริงจึงไม่คงเส้นคงวาของมันเอง

3) สังขารทุกขตา หรือสังขารทุกข์ ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาวะของสังขารทุกสิ่งทุกอย่าง หรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากเหตุปัจจัย ได้แก่ ชัน 5 ทั้งหมด เป็นทุกข์ คือ เป็นสภาพที่ถูกบีบคั้นกดดันด้วยการ

เกิดขึ้น และการเสื่อมสลายของปัจจัยต่าง ๆ ที่ขัดแย้ง ทำให้คงอยู่ในสภาพเดิมมิได้ ไม่คงตัว ทุกข์ข้อที่สามนี้คลุมความของทุกข์ในไตรลักษณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559)

บุคคลใดเพียรพิจารณาชั้น 5 อยู่อย่างไม่ขาดสาย จนเกิดความรู้สึกอย่างชัดเจนว่า เมื่อรูปกระทบตา อาการเห็นเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เมื่อกลิ่นกระทบจมูก อาการรู้กลิ่นเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เมื่อเย็น ร้อน อ่อน แข็ง กระพอกาย อาการสัมผัสเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เมื่อธรรมารมณ์กระทบใจอาการรู้สึกเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป ดังกล่าวนี้อันนี้ สักแต่ว่าเป็นสภาวะ หาใช่มีสัตว์มีบุคคลเป็นผู้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ได้นึกคิดอย่างใดไม่ และโดยที่สภาวะเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วดับไปนี้แหละ เรียกว่า อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง และโดยที่เกิดขึ้นแล้วดับไปไม่สามารถจะคงทนอยู่ได้นี้แหละเรียกว่า ทุกขัง คือ ความทนอยู่ไม่ได้ และเมื่อเห็นอนิจจังและทุกขังอย่างชัดเจนแล้ว ความรู้ก็จะเกิดขึ้นว่าการเกิดขึ้นแล้วดับไปของสภาวะธรรมเหล่านี้ เป็นลักษณะธรรมดาของสภาวะธรรมนั้น ๆ ใครจะอ่อนวอนขอรับรองบังคับบัญชาให้เป็นอย่างอื่น กล่าวคือเมื่อยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น หรือเมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่ให้เกิดดับไป ดังนี้ ก็ไม่สามารถจะบังคับบัญชา หรืออ่อนวอนขอรับรองให้เป็นไปตามใจชอบได้ อันนี้แหละจึงชื่อว่า อนัตตา คือความไม่มีตัวตนที่จะอ่อนวอนขอรับรองบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างอื่นได้ เมื่อเพ่งพิจารณาอยู่จนเกิดปัญญาเห็นชัดแล้วอาการที่ยึดมั่นมาแต่เดิมว่า เป็นนิจจัง คือเห็นว่าเป็นนิจจัง (รูป-นาม) นี้ เป็นของเที่ยง สุขัง เป็นสุข อัตตา เป็นตัวตน ก็จะเพิกถอนเสียได้

องค์ความรู้จากการวิจัย

วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนัตตลักขณสูตรนั้นเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่อิงตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (กาย เวทนา จิต ธรรม) เนื้อหาในพระสูตรกล่าวถึงหลักธรรมสำคัญคือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหมด ตกอยู่ในกฎเกณฑ์ของ ไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

สรุป

สรุปได้ว่าอนัตตลักขณสูตรเป็นพระสูตรว่าด้วยลักษณะแห่งอนัตตา เป็นพระสูตรที่ 2 ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระปัญจวัคคีย์ เนื้อหาในพระสูตรว่าด้วย ชันธ์ห้า และไตรลักษณ์ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหมดเป็นอนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนของเรา

ข้อเสนอแนะ

ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนัตตลักขณสูตร สำหรับผู้ที่สนใจศึกษาโดยละเอียดและนำข้อมูลไปใช้ในวัตถุประสงค์อย่างอื่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยชิ้นนี้จะมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ จึงได้ตั้งประเด็นข้อเสนอแนะไว้ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำข้อมูลไปใช้

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะการวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้น ยังขาดการศึกษาที่เป็นสมถะกัมมัฏฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ดังนั้นผู้ที่ต้องการจะศึกษาให้ละเอียดและต้องการนำข้อมูลไปใช้ในวัตถุประสงค์อย่างอื่นควรศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมอีก

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

หากมีการศึกษาในเรื่องเดียวกัน หรือต้องการทำวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะการทำวิจัยในครั้งต่อไปดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์พระไตรลักษณ์ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวข้องในเรื่องนี้และเกี่ยวกับวิปัสสนาภาวนา
2. ศึกษาวิเคราะห์สมณะกัมมัฏฐานอันเป็นบาทฐาน (กำลัง) ของวิปัสสนา

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) . (2550). *พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุดศัพท์วิเคราะห์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เลียงเชียง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตร*. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพฯ: ไทยรายวันการพิมพ์.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2556). *อนัตตลักขณสูตร*. สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ. พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- พุทธทาสภิกขุ (2563). *พุทธประวัติจากพระโอษฐ์*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2552). *คู่มือมนุษย์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2555). *ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรรณสิทธิ ไวยะเสวี. (2551). *คู่มือการศึกษาวิสุทธิมรรค (สังเขป)*. กรุงเทพฯ: ทิพย์วิสุทธิ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2563). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 53). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.