

วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอรรถที่ปสูตร

An Analysis of Vipassana Meditation in the Context of

Attadipa Sutta

¹พระจิระวัฒน์ วงษ์ชาติ และ ²ธานี สุวรรณประทีป
Phra Jirawat Wongchat and Thanee Suwanprateep

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Thailand.
E-mail: ¹siamzome@gmail.com, ²thanees.su@mcu.ac.th

Received May 24, 2023; Revised September 3, 2023; Accepted September 4, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมในอรรถที่ปสูตร 2) วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอรรถที่ปสูตร เป็นการศึกษาเชิงเอกสารโดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการศึกษาเชิงเอกสารโดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา รวมทั้งข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาตรวจสอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษา ปรับปรุง แก้ไข วิเคราะห์เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา โดยมีระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ จากการศึกษาพบว่า อรรถที่ปสูตรเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงกับพระภิกษุทั้งหลาย กล่าวถึงสาเหตุของความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจเกิดมาจากสาเหตุอะไร และวิธีพัฒนาจิตใจ เพื่อเข้าสู่อริยมรรค อริยผล เนื้อหาพระสูตรมีใจความกล่าวถึง การกำหนดรู้ความเป็นจริงของขั้น 5 อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ด้วยความเพียร ด้วยสติ ด้วยสัมปชัญญะ โดยเห็นเป็นลักษณะความเป็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เมื่อปฏิบัติตามแนวทางการกำหนดรู้ในรูปนาม จนเกิดวิปัสสนาญาณตามลำดับ ย่อมเกิดเบื่อหน่าย คลายกำหนดในขั้น 5 ได้รับผลประจักษ์แจ้งในวิปัสสนา จิตหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงได้

คำสำคัญ: การปฏิบัติวิปัสสนา; อรรถที่ปสูตร; พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This article aimed to study; 1) the contents and teachings in Attadipa Sutta, and 2) an analysis of Vipassana practice found in Attadipa Sutta. It was documentary research by collecting the data from Theravada Buddhist scripture, Tipitaka, its commentaries, and other related documents, then the collected data was reviewed, and compiled in descriptive type. From the study, it was found that Attadipa Sutta is the discourse delivered the Bhikkhus by the Buddha, describing the cause of sorrows, lamentation, pains and griefs and the mental development for entering Noble Path and Fruits. On the other hand, it explains the way to contemplate on five aggregates; forms, feeling, perception, mental formation, and

consciousness, with great efforts, mindfulness, and awareness, realizing the Tilakkhana; impermanence, suffering, non-self. Having followed the observation of name and forms until the insight knowledge arises, the practitioner will detach from all five aggregates clinging, gaining the benefits of self-realization and finally liberated from all defilements with insight knowledge.

Keywords: Insight Practice; Attadipa Sutta; Theravada Buddhism

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญาเป็นหลักเหตุและผล เป็นสังฆธรรมที่มุ่งพัฒนาสติปัญญาอันเป็นแนวทางสำคัญในกระบวนการพัฒนาชีวิต ในหลักทางพระพุทธศาสนาเถรวาท กล่าวว่าสรรพสัตว์ทั้งหลาย คือมนุษย์ เทวดา พรหม เปรต อสุรกาย สัตว์นรก ที่เรียกว่าภูมิ ทั้ง 31 สรรพสัตว์ที่ยังไม่พ้นจากความทุกข์ย่อมวนเวียนในวัฏสงสารไม่จบสิ้น ต้องประสบกับความทุกข์อยู่ร่ำไป คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ย่อมประสบความทุกข์มีเศร้าโศกเสียใจ อันเกิดจากความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เช่น บุคคลอันเป็นที่รักใคร่ตายจากไป สูญเสียทรัพย์สินหรือชื่อเสียง อันเกิดจากไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ เช่น ไม่ได้รับยกย่องใน ลาภ ยศ สรรเสริญ เป็นต้น คำสอนของพระพุทธองค์ทรงชี้แนะบอกทาง วิธีการทำให้พ้นจากทุกข์ ที่ทรงสั่งสอนไว้นัยสัตว์ตลอด 45 พรรษา และมีการทำสังคายนารวบรวมคำสอนของเป็นหมวดหมู่เรียกว่าพระไตรปิฎก ได้สืบทอดมาเป็นเวลา 2600 ปี คำสั่งสอนเป็นไปเพื่อดับทุกข์ ตัดอาสวะกิเลสมุ่งตรงสู่พระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ในอรรถกถาปิฎกซึ่งมีแนวทางการปฏิบัติเพื่อความสิ้นไปแห่งราคะ โทสะ และโมหะ สามารถดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง

สาเหตุที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายประสบความทุกข์ คือ อุปาทานชั้น 5 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ความยึดมั่นถือมั่นในชั้นทั้ง 5 ว่าเป็นของเรา เป็นของคนอื่นกล่าวคือการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง ต้องดับภพ ดับชาติ ดับการเวียนว่ายตายเกิด พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้ปัญจวัคคีย์ฟังเป็นครั้งแรกว่า โดยย่ออุปาทานชั้น 5 นั้นเป็นทุกข์ อุปาทานชั้น คือความยึดมั่นในชั้นทั้ง 5 โดยอาการต่าง ๆ ชั้น 5 นั้นถือว่าเป็นภาระหนักที่บุคคลผู้แบกต้องทุกข์ทรมาน แต่ถ้าสามารถปล่อยวางลงได้ก็จะเป็นสุข ในส่วนของชั้น 5 คือ แยกเป็นรูปธรรมและนามธรรม รูปธรรม ได้แก่ รูปชั้น ส่วนที่เหลือได้แก่ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น จัดเป็น นามธรรม ทุกสรรพสิ่งล้วนเป็นเพียงชั้น ที่รวมตัวกันเข้าเป็นกลุ่ม เปรียบได้กับรถยนต์อันเป็นที่รวมส่วนประกอบหลายอย่าง เช่น ยาง ล้อ ที่นั่ง เครื่องยนต์ แบตเตอรี่ (พระโสภณมหาเถระ มหาสิลาสาธิต, 2549) ทุกสิ่งทั้งหลายล้วนตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติของไตรลักษณ์ โดยความเป็นของ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ในชั้น 5 จึงเป็นที่มาของคำว่าทุกข์นั่นเอง จุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ การแสวงหาเพื่อหลีกออกจากทุกข์ เพื่อความพ้นจากทุกข์ เพื่อหนทางแห่งการดับทุกข์

แนวทางแห่งการดับทุกข์หรือความสิ้นไปแห่งกิเลสทั้งปวง ที่เป็นทางให้ถึงอสังขตธรรม(นิพพาน) ได้แก่ สมณะและวิปัสสนา โดยการอบรมพัฒนาปัญญาให้รู้ตามความเป็นจริง ด้วยการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ สติปัฏฐาน 4 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิรามรรค เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน โดยการพิจารณากำหนดในฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาอารมณ์ลักษณะของชั้น 5 อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อม และดับไปในที่สุด ไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างที่ต้องการได้ เมื่อมีสติพิจารณาเห็นความเกิดดับ เปลี่ยนแปลง เสื่อมสลาย บังคับบัญชาไม่ได้ ย่อมเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดในรูปนาม เพราะการเจริญวิปัสสนาเป็นการสร้างปัญญาเพื่อตัดรากอวิชชา และคลายความ

ยึดมั่นในชั้น 5 ว่าเป็นตัวตน ปรากฏในอรรถที่ปสูตร เป็นสูตรว่าด้วยการมีตนเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นที่พึ่ง พระพุทธองค์ทรงบอกว่า ไม่มีสิ่งใดเป็นที่พึ่งแก่เราได้ ซึ่งบุคคลที่มีความปรารถนาในการพัฒนาชีวิต ต้องอาศัยการปฏิบัติตามคำสอน โดยการพิจารณา ชั้น 5 เป็นอารมณ์

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมแนวทางการเจริญวิปัสสนาในอรรถที่ปสูตร เพื่อประโยชน์แก่ผู้ที่ต้องการศึกษา ได้เข้าใจในปริยัติและปฏิบัติ อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมสืบไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในอรรถที่ปสูตร
2. เพื่อวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอรรถที่ปสูตร

การทบทวนวรรณกรรม

อรรถที่ปสูตร

ความสำคัญของการวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอรรถที่ปสูตร แสดงเกี่ยวกับความเห็นผิดในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นอรรถาตัวตน เมื่อความเปลี่ยนแปลงของธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ก็เกิดขึ้นบุคคลที่ได้ฟังพระสัจธรรม รู้ชัดว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีความไม่เที่ยง แปรปรวนไปและดับสลายไปในที่สุด โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสย่อมละได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

สรุปว่า อรรถที่ปสูตร เป็นสูตรว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงกับพระภิกษุ วัดพระเชตะวันมหาวิหาร โดยตรัสสอนว่า เพราะไม่ได้สดับ ไม่ได้เห็นพระอริยะ ไม่ฉลาด ไม่ได้รับคำแนะนำของสัตบุรุษ มีความเข้าใจผิดจากความเป็นจริงว่ารูปนามเป็นของเรา พระพุทธองค์กล่าวต่อไปว่าการพิจารณาชั้น 5 ให้เห็นความเป็นพระไตรลักษณ์ ตามความเป็นจริงว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ไตรลักษณ์ เป็นกระบวนการภาวะที่หลุดพ้นจากความทุกข์ ก็จะละซึ่ง โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสได้ เมื่อละได้ จึงกล่าวว่าเป็นผู้ดับกิเลสแล้วด้วยองค์ธรรมนั้น

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หมายถึง ปัญญาที่เห็นสภาวะรูปธรรมนามธรรม หรือรูปนามในปัจจุบัน ขณะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติตามความเป็นจริงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน ไม่สามารถบังคับบัญชาได้นั้นก็คือไตรลักษณ์ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความรู้แจ้ง เกิดปัญญา หรือวิธีการทำให้เกิดการเห็นแจ้ง (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2558) ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนถึงที่สุดแล้ว ผลที่ได้คือ การบรรลุธรรมสามารถจัดกิเลสจนหมดสิ้นไป คือความหลุดพ้นอย่างเด็ดขาดทำลายอาสวกิเลสด้วยญาณหรือวิชาขั้นสุดท้าย ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง (พระอำพัน นิลโน และ ธาณี สุวรรณประทีป, 2565) จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำไปใช้ด้วยความรอบคอบ (Tan & Damnoen, 2020) มีความรู้ ควบคู่กับการมีคุณธรรม จริยธรรม เป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม (Damnoen et al., 2021) ด้วยการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลและเบญจธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบ การฝึกฝนจิตใจให้สงบเพื่อจะได้เห็นโลกและชีวิตตรงไปตามความเป็นจริงว่าทุกคนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายเหมือนกัน มนุษย์จึงควรฝึกฝนจิตใจให้หลุดพ้นจากความทุกข์ (ปริยพร วิศาลบุรณ์ และคณะ, 2566; พระอรรณขาติ เดชดำรง, 2566)

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอัตตทีปสูตรในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาความเป็นมาหลักธรรมในอัตตทีปสูตรและแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอัตตทีปสูตรมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) อันได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 อรรถกถาภาษาไทยอรรถกถา ฎีกาปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนา ที่เกี่ยวข้อง
2. ค้นคว้าและเรียบเรียงตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก
3. กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่นๆที่เกี่ยวข้อง โดยการขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง
4. วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบของปัญหาการวิเคราะห์
5. เสนอและตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการสอบสารนิพนธ์
6. ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา และสรุปผลการวิจัยในลักษณะพรรณนา

ผลการวิจัย

เนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในอัตตทีปสูตร

อัตตทีปสูตร เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยการมีตนเป็นเกาะ แสดงถึงการมีตนเป็นเกาะ มีธรรมเป็นเกาะ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553) มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่นำสิ่งอื่นสิ่งใดมาเป็นที่พึ่งนอกจากตนและธรรม และเนื้อหาสาระส่วนหนึ่งแสดงถึงกระบวนการสลัดความเห็นผิดในร่างกายนี้ว่า ชันธ 5 เป็นเรา เราเป็นชันธ 5 ชันธ 5 เป็นตัวตนของเรา ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่ 17 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 9 สังยุตตนิกาย ชันธวรรค มูลปิณณาสก์ อัตตทีปวรรค โดยประมวลพระสูตรที่มีเนื้อหากล่าวถึงกระบวนการหลักธรรมเกี่ยวกับ ชันธ 5

พระพุทธองค์ทรงตรัสกับพระภิกษุผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ให้ปรารภความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาพิจารณารูปนามชันธ 5 ตามสภาพของความเป็นจริงของหลักไตรลักษณ์ เป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น เพื่อให้เข้าถึงสภาวะลักษณะรูปนาม เห็นความเกิดดับ คลายความยึดมั่นในตัวตน โดยลักษณะชันธ 5 ย่อลงได้ว่ารูปกับนาม คือ รูปชันธ จัดเป็นรูปธรรม และ เวทนาชันธ สัญญาชันธ สังขารชันธ วิญญาณชันธ จัดเป็นนามธรรม จำแนกได้ดังนี้

1. รูปชันธ กองรูป หรือส่วนที่ปรากฏลักษณะสัณฐาน รูปร่าง หน้าตา ความเป็นชาย เป็นหญิง ได้แก่ ส่วนที่ประกอบของร่างกาย มีความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เรียกว่าธาตุ 4 ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ แยกเป็น อุปาทายรูป 24 (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต 2559) แบ่งเป็น และมหาภูตรูป ซึ่งก็เป็นรูปชันธ มีลักษณะเสื่อมสลายไป

2. เวทนาชันธ กองเวทนา เป็นธรรมชาติที่ส่ายอารมณ์ เป็นลักษณะ เสพหรือส่ายอารมณ์ 3 ประการ คือ สุขเวทนา เช่น ความสุขทางกาย ความสบาย ความถูกใจ ทุกขเวทนา เช่น ความไม่สบาย ความเจ็บปวด ความเมื่อย ความชา อูเบกขาเวทนา หรือความไม่สุขไม่ทุกข์ ความเฉยๆ

3. สัญญาชันธ กองสัญญา เป็นธรรมชาติจำได้หมายรู้ ความจำสิ่งที่ได้ยิน จักลั่นที่ได้สูบทม จารสที่เคยลิ้มลอง จำสัมผัสที่เคยแตะต้อง ลักษณะการหมายรูปอารมณ์ที่จำได้ ตลอดจนสมมติบัญญัติต่าง เชี่ยว ขาว ดำ แดง ดำ เบา ทุ้ม แหลม เป็นต้น เช่นเมื่อเราได้กลิ่นดอกบัว กลิ่นหอมนี้ เรียกว่า กลิ่นดอกบัว จะจำสภาวะนี้ไว้ว่าเป็นดอกบัว ต่อมาเมื่อได้กลิ่นดอกบัวอีก ก็จำได้ว่ากลิ่นนี้เป็นของดอกบัว ขณะที่เกิดความจำเรื่องหนึ่งเกิดขึ้นมาขณะนั้นก็เกิดสติ รับรู้ จัดจำลักษณะของความจำที่เกิดขึ้น

4. สังขารชั้น กongsangar ลักษณะปรุงแต่งจิต ที่ประกอบเข้ากับจิต 50 ดวง ซึ่งมีเจตนาเป็นตัวนำที่ชักจูงให้เกิดการปรุงแต่งความนึกคิด แต่งจิตให้คิดดี คิดชั่ว หรือแบบกลาง ๆ การพูด การทำ ให้เกิดกรรมทางกาย วาจา ใจ เช่น ฝ่ายอกุศล เจตสิกที่เป็นฝ่ายบาป ก็ไปปรุงแต่งจิตมีความหลง ไม่ละอายต่อบาป มีความฟุ้งซ่าน คือรับอารมณ์ ก็กำหนดรู้ เวลาสังขารเหล่านี้เกิดขึ้น เป็นสังขารชั้น เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

5. วิญญาณชั้น กongviññan ลักษณะธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เรียกอีกอย่างคือจิต จิตกับวิญญาณก็คืออันเดียวกัน เรียกต่างพจน์กันไป ตัวที่รู้อารมณ์เป็นวิญญาณ สภาพเห็น คือรู้อารมณ์ทางตา สภาพได้ยิน คือรู้อารมณ์หู สภาพรู้รส คือรู้อารมณ์ทางลิ้น สภาพได้กลิ่น คือรู้อารมณ์จมูก สภาพรู้สีกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง หย่อน คือรู้อารมณ์ทางกาย สภาพนึกคิด เรื่องราวต่าง ๆ คืออารมณ์ทางใจ (พระสัทธัมมโชตะ, 2556.)

สรุป ร่างกายของคนเราประกอบด้วยชั้น 5 ได้แก่ รูป คือ รูปกับนาม รูป คือ มหาภูตรูป 4 และ อุปาทายรูป 24 นามมี 4 อย่างคือ 1) เวทนา หมายถึง ส่วนที่เป็นการเสวยรสอารมณ์ ได้แก่ สุข ทุกข์ และเฉยๆ 2) สัญญา หมายถึง ส่วนที่เป็นความกำหนดหมายให้จำอารมณ์นั้น 3) สังขาร หมายถึง ความปรุงแต่งอารมณ์ 4) วิญญาณ หมายถึง ส่วนที่ความรับรู้อารมณ์จากทางทวารทั้ง 6 ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ รูป-นาม เป็นสภาพธรรมที่ปรากฏตามหลักของพระไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอรรถที่ปสูตร

รูปแบบการพิจารณาชั้น 5 ตามหลักไตรลักษณ์ในอรรถที่ปสูตร กล่าวถึงปุถุชนผู้ไม่ได้สดับไม่ได้ฟังไม่ได้พบ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระพุทธรูป ไม่ได้พบสัทบุรุษ ทำให้ไม่มีความเข้าใจในธรรม มีความรู้ผิด คิดเห็นอรรถว่ามีชั้น เห็นชั้นว่าเป็นอรรถ เห็นอรรถในชั้น เมื่อชั้น แปรผันเป็นอย่างอื่น เพราะแปรผันและเป็นอย่างอื่น โสกะ ปรีทเว ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงปรากฏเกิดขึ้นกับสัตว์เหล่านั้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เพราะสัตว์เหล่านั้น มีวิชาคือความไม่รู้แจ้งในอริยสัจครอบงำอยู่ จึงยึดมั่นว่าชั้น 5 ว่าเป็นตัวตน การปฏิบัติวิปัสสนาพิจารณาธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 กำหนดรู้พิจารณารูปนาม ชั้น 5 เป็นอารมณ์ประจักษ์ในไตรลักษณ์ รู้แจ้งอริยสัจ 4 การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอรรถที่ปสูตร เป็นการพิจารณาธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 ประการ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตามกำหนดรู้อารมณ์ปรมัตถ์ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จนเห็นความจริงของปรมัตถธรรมนั้นๆ ว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ที่จะถือมั่นเป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นของของเราได้ มีเพียงสภาพธรรมที่เกิดดับ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยอยู่ตลอดเวลาเท่านั้น การกำหนดรู้อารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการน้อมจิตเข้าไปรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

1. กำหนดรู้รูปในความเป็นไตรลักษณ์ (กองรูป) ไม่ว่าหยาบหรือละเอียด ล้วนมีความแปรปรวนดับไปเป็นธรรมดา ไม่ควรยึดถือว่ารูปเป็นเรา เราเป็นรูป เมื่อพิจารณาเห็นว่ารูปไม่เที่ยง ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย มีความแก่ ความเจ็บ (อนิจจลักษณะ) มี พ้นหัก ผสมหงอก เป็นต้น เห็นความเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา เพราะทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ความไม่มีตัวตนว่างเปล่า ไม่มีใครเป็นเจ้าของหรือเป็นใหญ่ การรู้เรื่องอนัตตาทำให้เรารู้ความเป็นจริงของในรูปว่า ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ มีความเจ็บป่วยทรุดโทรมอยู่ตลอดเวลา เพราะไม่ได้อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา ขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัย แม้ความรู้สึกสุข หรือทุกข์ ก็ไม่อาจเป็นดังใจเราได้ เมื่อพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ความต้องทำลายไป ล้วนไปแตกดับไปของสิ่งทั้งปวง คือทุกสิ่งทุกอย่างการเปลี่ยนแปลงจากภาวะปัจจุบันไปอีกภาวะหนึ่ง () เมื่อเกิดขึ้นในเบื้องต้นแล้ว ก็ต้องมีสิ้นไป คลายความเป็นตัวตนในรูปออกเสียได้

2. กำหนดรู้เวทนาในความเป็นไตรลักษณ์ (กองเวทนา) ความรู้สึกหรือความเสวยอารมณ์ที่ปรากฏเกิดทางกายหรือทางใจ อาศัยอายตนะภายนอกและภายในมีวิญญาณตัวรู้อารมณ์ มีความรู้สึกสุข ได้แก่ ความโล่งเบาสบาย ความรู้สึกทุกข์ เจ็บ ปวด เมื่อยชา และความไม่สุขไม่ทุกข์ (อุเบกขา) สิ่งเหล่านี้ที่เกิดขึ้นมาภายในกายนี้ เป็นเพียงสภาพธรรมเท่านั้น เช่น ความสุขที่เกิดขึ้นมาเมื่อพิจารณาในอารมณ์สุขนั้น ๆ จะเห็นว่าสุขก็ไม่เที่ยง เพราะสุขเกิดขึ้นมาขณะหนึ่งก็ดับไปขณะนั้น แม้อารมณ์ความรู้สึกทุกข์ และความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ (อุเบกขา) ก็เช่นกัน นั่นคือความคนทนอยู่ในอาการเดิม ๆ นั้นไม่ได้ ไม่ยั่งยืน ไม่ถาวร ต้องดับไปในที่สุด จึงเป็นทุกข์ ความเจ็บปวด เมื่อปรากฏขึ้นมาเมื่อพิจารณาในอารมณ์ทุกข์เวทนานั้น ๆ จะเห็นว่าสิ่งนี้ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวตน เมื่อเกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริง ตามธรรมดาของกฎไตรลักษณ์ เมื่อนั้นตัณหาและทิฐิไม่เข้าไปอาศัยครอบงำ คลายกำหนด ไม่ยึดติดสิ่งใดอีกต่อไป ลักษณะ เมื่อนั้นตัณหาและทิฐิไม่เข้าไปอาศัยครอบงำ คลายกำหนด ไม่ยึดติดสิ่งใดอีกต่อไป

3. กำหนดรู้สัญญาในความเป็นไตรลักษณ์ (กองสัญญา) การจำได้หมายรู้ในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ประสบทางทวารทั้ง 6 สัญญานี้มักปรากฏชัดในขณะที่กระทบอารมณ์ใหม่ ได้แก่ รับรู้ทางรูป รับรู้ทางเสียง รับรู้ทางกลิ่น รับรู้ทางรส รับรู้ทางสัมผัสทางกาย และรับรู้ทางใจ มีวิญญาณรับรู้อารมณ์นั้น ๆ การจำได้หมายรู้ในสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น สีดำ สีแดง ดัง เบา หอม หวาน เย็น งาม เป็นต้น การจำได้หมายรู้มีลักษณะเกิดดับอยู่เสมอ กล่าวคือเกิดคือจำขึ้นได้ แล้วก็ดับคือลืมไปนั่นเอง เกิดขึ้นเมื่อผัสสะกระทบกับสิ่งนั้น ๆ เช่น เห็นบุคคลหมายรู้ว่า เป็นมิตร เป็นคนรู้จัก ความจำได้หมายรู้ที่ตั้งอยู่ระยะหนึ่งแล้วก็ดับไป จึงเกิดแล้วดับ เกิดดับ ๆ ด้วยเหตุนี้สัญญาไม่มีความไม่เที่ยง การจำได้หมายรู้มีลักษณะเกิดดับอยู่เสมอ กล่าวคือ เกิดคือจำขึ้นได้ แล้วก็ดับคือลืมไปนั่นเอง เกิดขึ้นเมื่อผัสสะกระทบกับสิ่งนั้น ๆ เช่น เห็นบุคคลหมายรู้ว่า เป็นมิตร เป็นคนรู้จัก ความจำได้หมายรู้ที่ตั้งอยู่ระยะหนึ่งแล้วก็ดับไป จึงเกิดแล้วดับ เกิดดับ ๆ ตลอดเวลา ทนในสภาวะเดิมไม่ได้มีความบีบคั้นให้เปลี่ยนแปลง ด้วยเหตุนี้สัญญาเป็นทุกข์ เกิดคือจำขึ้นได้ แล้วก็ดับคือลืมไปนั่นเอง เกิดขึ้นเมื่อผัสสะกระทบกับสิ่งนั้น ๆ เช่น เห็นบุคคลหมายรู้ว่า เป็นมิตร เป็นคนรู้จัก ตั้งอยู่ระยะหนึ่งหมายรู้นั้นก็ดับไป ด้วยเหตุนี้สัญญาจึงควบคุมบังคับไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจ จึงไม่มีตัวตน (อนัตตา) มีปัญญาหยั่งเห็นถึงความไม่มีตัวตนของสภาพธรรมสิ่งทั้งปวง เห็นกระบวนการทั้งการเกิด การดับ เป็นไปตามธรรมดาของกฎไตรลักษณ์

4. กำหนดรู้สังขารในความเป็นไตรลักษณ์ (กองสังขาร) กำหนดตระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน ในขณะที่อารมณ์ของจิตขณะหนึ่ง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการกิริยาอาการใด ๆ หรืออารมณ์ ได้แก่ สุข ทุกข์ ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้นที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น กำหนดรู้ว่าย่อมเห็นสภาวะธรรมที่กล่าวไว้ข้างต้น ล้วนเกิดขึ้นชั่วขณะ แล้วต้องดับไปในที่สุด มีแปรปรวนของสังขารอยู่ตลอดเวลา ไม่คงทนหรือยั่งยืนอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ ได้ จึงมีความไม่เที่ยง ทนในสภาวะเดิมไม่ได้ มีความบีบคั้นให้เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา หยั่งเห็นถึงความไม่เที่ยงทนอยู่สภาวะนั้น ๆ ไม่อยู่ในอำนาจบังคับ จึงไม่มีตัวตน เกิดปัญญาหยั่งเห็นถึงความไม่มีตัวตนของสภาพธรรมสิ่งทั้งปวง เห็นกระบวนการทั้งการเกิด การดับ เป็นลักษณะของความไม่มีตัวตน เป็นไปตามธรรมดาของกฎไตรลักษณ์ เป็นเพียงสภาพธรรม ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นอีกต่อไป

5. กำหนดรู้วิญญาณในความเป็นไตรลักษณ์ (กองวิญญาณ) เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นมาทั้งหมด ทางทวาร 6 ได้แก่ รู้อารมณ์ทางตา คือสภาพการเห็น รู้อารมณ์ทางหู คือสภาพได้ยิน รู้อารมณ์ทางลิ้น คือสภาพรู้รส มีความรู้สึกหวาน รู้สึกเค็ม รู้อารมณ์ทางจมูก คือสภาพการได้กลิ่น มีความรู้สึกหอม รู้สึกเหม็น รู้อารมณ์สัมผัสทางกาย คือสภาพการรู้สึก มีความรู้สึกร้อน รู้สึกเย็น รู้สึกแข็ง รู้สึกอ่อน รู้อารมณ์ทางใจคือตัวนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ สภาพธรรมปัจจุบันขณะ กำหนดตระลึกรู้ด้วยสติย่อมเห็นสภาวะธรรม (ความรู้แจ้งในอารมณ์) ล้วนเกิดขึ้นชั่วขณะ แล้วต้องแตกทำลายไปขณะนั้น มีความไม่เที่ยง ล้วนเกิดขึ้นชั่วขณะ แล้วต้องแตกทำลายไปขณะนั้น ถูกความเกิดดับเบียดเบียนอยู่เสมอ จึงมีความเป็นทุกข์ทนอยู่สภาวะนั้น ๆ ไม่ได้ยอมดับไป ไม่ใช่ตัวตน ตัวตนไม่มี

จริง เกิดขึ้นชั่วขณะ แล้วต้องแตกทำลายไปขณะนั้น ไม่มีแก่นสาร ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครเกิดปัญหาเห็นเพียงแค่ว่าเป็นอาการเกิดเมื่อมีเหตุปัจจัย และเมื่อเหตุปัจจัยหมดสิ้นย่อมดับไป เห็นกระบวนการทั้งการเกิดการดับ เป็นธรรมดาตามกฎไตรลักษณ์

สรุปได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอรรถที่ปสูตร เป็นการพิจารณาธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 ประการ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตามกำหนดรู้อารมณ์ปรมัตถ์ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จนเห็นความจริงของปรมัตถธรรมนั้นๆ ว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ที่จะถือมั่นเป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นของของเราได้ มีเพียงสภาพธรรมที่เกิดดับ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยอยู่ตลอดเวลาเท่านั้น โดยมีอารมณ์หลักในการตามรู้ 2 ประการ คือ ตามรู้รูปเป็นหลัก และตามรู้นามเป็นหลัก พิจารณาเห็นสภาพธรรมโดยลักษณะ ความเป็นไตรลักษณ์โดยเห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน จนทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดสามารถดับ ทำลาย และสลัดทิ้งกิเลสให้หมดสิ้นไปได้

สรุป

จากการศึกษาในอรรถที่ปสูตร บุคคลที่มีความเศร้าโศก ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ เกิดจากความเห็นผิดในชั้น 5 ว่าเป็นตัวตนของเรา จึงยึดมั่นถือมั่นร่างกายชั้น 5 อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี่ว่าเป็นสัตว์ ตัวตน บุคคล เรา เขา เป็นสาเหตุให้เกิดสภาวะความทุกข์กายและทุกข์ใจขึ้นมา แนวทางสำคัญในกระบวนการพัฒนาจิต โดยการพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ไม่เป็นอัตตาตัวตนของเรา เราไม่เป็นนั้น นั้นไม่เป็นของเรา เป็นเพียงสภาพธรรมของไตรลักษณ์ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีความเป็นตัวตนที่เป็นแก่นแท้ ๆ แน่นอน หรือคงทนถาวร มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา เมื่อพิจารณาเห็นอย่างนี้ย่อมละโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสได้ เมื่อเป็นอย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่าย คลายกำหนด เพื่อความดับแห่งชั้น 5 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ปรากฏในอรรถที่ปสูตร และการเห็นอย่างนี้เป็นการเห็นด้วยการเจริญสติปัญญากำหนดรู้รูปนามอันเป็น ผลที่เกิดจากการแสดงธรรมในอรรถที่ปสูตรเมื่อเจริญวิปัสสนาตามแนวการพิจารณาธรรมในสติปัฏฐาน 4 คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา อัมมานุปัสสนา ด้วยความเพียร มีสติ และสัมปชัญญะในการกำหนดรู้จะทำให้ยังเห็นชั้น 5 หรือรูปนาม ปรากฏความเป็นไตรลักษณ์ ในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน หมดจดและหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส เข้าสู่พระนิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิต

การเจริญวิปัสสนาในอรรถที่ปสูตร ด้วยการพิจารณาชั้น 5 ไม่เที่ยง แปรปรวนไป คลายไป ดับไป เห็นความเกิดดับของรูปนามในปัจจุบันขณะ ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อปัญญารู้ชัดสภาพธรรมตามความเป็นจริง จิตย่อมหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสเศร้าหมองทั้งปวง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปเป็นแนวทางเพื่อกำหนดเป็นเชิงนโยบายสำหรับการจัดการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา เช่น วิทยาลัยสงฆ์ องค์การของรัฐอื่น ๆ เพื่อให้มีการนำพระสูตรในพระไตรปิฎกมาปรับใช้เป็นหลักสูตรการศึกษาได้อย่างเหมาะสมตรงตามเป้าหมายในเชิงหลักวิชาการ อันเป็นแนวทางพัฒนากสภาพจิตใจของมนุษย์เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางปัญญา

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยพบว่า พระสูตรมีเนื้อหาใจความละเอียดลึกซึ้ง และมีศัพท์ที่เป็นสภาวะซับซ้อน ทำให้เข้าใจความหมายคลาดเคลื่อน ดังนั้นควรมีการแสดงความเชื่อมโยงพระสูตรที่เกี่ยวข้องเนื้อหาคล้ายคลึงกัน หากจะมีประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาในประเด็น การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางในอัตตทีปสูตร

เอกสารอ้างอิง

- ปรียพร วิศาลบุรณ์, สุรัฎฐา รอดมณี, เนาวนิจ พึ่งจันทร์เดช และ เบญญาภา ทนต์ประเสริฐเวช. (2566). จิตบำบัดตามแนวพุทธจิต: บทวิเคราะห์ในมิติทางการพยาบาล. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 6(1), 120-140.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 46). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2549) *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). กรุงเทพฯ: ประยูรวงศ์ปริ้นท์ตั้ง.
- พระสัทธัมมโชติยะ ธัมมาจริยะ. (2556). *ปรมาตตโชติกะ ปริจเฉทที่ 1 – 2 – 6*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. แปลโดย พระคันธ สารากิวงศ์, กรุงเทพฯ: ไทยรายวันการพิมพ์.
- พระอรรถชาติ เดชดำรง. (2566). การแบ่งช่วงชั้นทางสังคม : มุมมองของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และพระพุทธศาสนา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 5(2), 481-492.
- พระอำพัน นิลโน และ ธาณี สุวรรณประทีป. (2565). การปฏิบัติวิปัสสนาในวิถิตถนสูตร. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 5(2), 538-545.
- มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2553). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วศิน อินทสระ. (2549). *ไตรลักษณ์และปฏิจสมุปบาท*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ธรรมดา.
- Damnoen, P. S., Siri, P., Supattho, P. S., & Kaewwilai, K. (2021). The Development of Student Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures*, 5(2), 126–135.
- Tan, C. C., & Damnoen, P. S. (2020). Buddhist Noble Eightfold Path Approach in the Study of Consumer and Organizational Behaviors. *Journal of MCU Peace Studies*, 8(1), 1–20.