

การเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมตตทุกขสูตร

A study of Vipassana Meditation Practice in Ajhattathukka Sutta

¹พระไพโรธ ลาศศรีลา และ ²วิโรจน์ คุ่มครอง

¹Phra Prilope Lardsrilar and ²Viroj Koomkrong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส

Mahachulalongkomrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Thailand.

E-mail: ¹phaapichai@gmail.com, ²koom-krong9@hotmail.com

Received May 29, 2023; Revised September 4, 2023; Accepted September 26, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาเนื้อหาและสาระสำคัญในอัมตตทุกขสูตร 2) เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมตตทุกขสูตร เป็นการวิจัยเชิงเอกสารโดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง สรุปวิเคราะห์ เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมตตทุกขสูตรแบ่งเป็น 1) พิจารณาอายตนะภายในที่ 1 คือจักขุและรูปว่าเป็นทุกข์ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ ไม่เที่ยง สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งไหนเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งไหนเป็นอนัตตา สิ่งนั้น ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา 2) อายตนะภายในที่ 2 คือ โสตะคือหูคู่กับเสียง เป็นทุกข์ พิจารณาเช่นเดียวกัน 3) ชานะ คือ จมูกคู่กับกลิ่นเป็นทุกข์ 4) ชิวหา คือ ลิ้นคู่กับรส เป็นทุกข์ 5) อายตนะที่ 5 กาย คือ กายคู่กับสัมผัสเป็นทุกข์ 6) อายตนะที่ 6 มโนคือ ใจคู่กับธรรมารมณ์โดยการพิจารณาว่า มโน ไม่เที่ยง สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งไหนเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งไหนเป็นอนัตตา สิ่งนั้น ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อมีอะไรมากระทบสัมผัสตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา ปัญญาที่เกิดจากวิปัสสนาจะนำไปสู่การเจริญขึ้นของอริยมรรคซึ่งนำไปสู่การรู้แจ้งพระนิพพานในที่สุด

คำสำคัญ: วิปัสสนาภาวนา; อัมตตทุกขสูตร; พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

The objectives of this article were 1) to study the content and essence of Ajhattadukkha Sutta, and 2) to study the development of meditation in the Ajhattadukkha Sutta. It was documentary research done by collecting information from Theravada Buddhist scriptures and related documents, summarized, analyzed, and compiled in descriptive type. The results showed that The Vipassana meditation practice in Ajhattadukkha Sutra can be divided into 1) contemplating on the first internal sense-organ, eye and forms, that they cannot endure in their original state, suffering, impermanence, impermanent things are suffering, whatever is suffering is non-self, whichever is non-self is not mine, not I, not our self, 2) the second inner sense-organ,

the ear with sound cannot endure in their original state, suffering and so on, 3) the third inner sense-organ; the nose with smell is suffering, 4) the forth inner sense-organ, the tongue paired with taste is suffering, 5) The fifth inner sense-organ is the body, that is, the body with contact is suffering. 6) The sixth inner sense-organ is the mind paired with the Dhamma, it is suffering, whatever is suffering is non-self, whatever is non-self, is not me, is not mine, is not myself. When contact arises through these inner sense-organ; eyes, ears, nose, tongue, body, and mind, the insight knowledge that arises from Vipassana will lead to the growth of the Noble Eightfold Path, which eventually leads to the realization of Nirvana.

Keywords: Vipassana Meditation; Ajjhatahukka Sutta; Theravada Buddhism

บทนำ

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการได้เกิดเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้นยาก ทุกข์นานาชนิดหมุนเวียนกันเข้ามาในกาย ในใจตลอดเวลาที่มีขึ้นมาแล้วก็หายไป ทุกขเวทนาถูกบีบคั้น ทำให้มีทุกขลักษณะเกิดขึ้น ตรงที่เห็นทุกขลักษณะนี้ขึ้น วิปัสสนากัมมัญฐานแล้ว จะเห็นไตรลักษณ์ ของรูปนาม ต่อไปการเห็นทุกขจะประณีตขึ้นสามารถบรรลุธรรมได้ เป็น โสตาบัน สกทาคามี อนาคามี เพราะเห็นทุกข ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องทุกขสัจเอาไว้ว่า “สังขิตเตนะ ปฐจุปาทานักขันธา ทุกขา” คืออุปาทานขันธทั้ง 5 เป็นตัวทุกข ขันธทั้ง 5 นี้ก็คือรูปกับนาม ถ้าปล่อยวางรูปนามได้ ก็พ้นทุกขได้ ซึ่งบ่อเกิดของทุกขนั้นเรียกว่า “อายตนะ” เป็นรอยต่อหรือบ่อเกิด แบ่งออกเป็น อายตนะภายใน ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอกประกอบด้วย รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ ธรรมารมณ์ จุดเชื่อมระหว่างอายตนะภายในและอายตนะภายนอกนี้ ก่อให้เกิดกระบวนการปฏิจสมุปบาท ณ ที่นี้ ผัสสะอันเป็นประตูดุทุกขหรือไม่ทุกขก็เกิดตรงนี้ขึ้นอยู่กับว่า ผัสสะนั้นประกอบด้วยอะไร ถ้าผัสสะประกอบด้วย สติ จะนำตัวรู้เข้าสู่องค์มรรคที่นำไปสู่ความไม่ทุกข ถ้าสติมีวิชานำหน้า กิเลสต่างๆ ก็จะมาตาม ซึ่งเป็นที่มาแห่งความทุกข์ เพื่อที่จะเจริญวิปัสสนาภาวนา (พระพุทธโฆสเถระ, 2551) โดยพิจารณาตามกฎไตรลักษณ์ ที่ว่า 1) สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง 2) สังขารทั้งปวงเป็นทุกข 3) ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

ถ้าพิจารณาคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จะเข้าใจดีว่าความทุกข์ ความสุขไม่ยั่งยืนถาวร ความสุขที่ยั่งยืนถาวรนั้น คือความสุขแบบนิพพานเท่านั้น สำหรับการเจริญวิปัสสนาภาวนา ต้องรู้จักปัจจัยในการสนับสนุน คือ การกำหนดอารมณ์วิปัสสนาภาวนาโดยพิจารณาขันธ 5 และอินทรีย์ 6 ให้รู้เห็นสิ่งทั้งปวงที่มากระทบตัวของเรา ในขณะปัจจุบันตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2555) คือ กฎธรรมชาติ 2 กฎที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นี้ เป็นเหตุของการตรัสรู้ รู้จริง รู้แจ้ง มีปัญญาดับทุกขได้ถาวร เมื่อพิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเราของเขาแล้ว เข้าใจความเกิดดับ (พระโสภณะเถระ มหาสึยาดอ, 2554) เมื่อเข้าสู่การเจริญวิปัสสนาภาวนาแล้ว ปรากฏหลักธรรม คือ ขันธ 5 ไตรลักษณ์ ปฏิจสมุปบาท และมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สามารถสังเคราะห์เข้ากันได้

ส่วนในอัมตตทุกขสูตรนี้ ซึ่งเป็นพระสูตรที่ว่าด้วย”อายตนะภายในเป็นทุกข”มีหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์อยู่มาก ฉะนั้น พระธรรมที่เป็นทางสายเอกที่พระพุทธองค์บอกทางไว้ก็คือ

“ภิกษุทั้งหลาย จักขุเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใด เป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลาย พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา...โสตะเป็นทุกข์ ฯลฯ...ฆานะเป็นทุกข์ ฯลฯ...ชีวหาเป็นทุกข์ ฯลฯ...กายเป็นทุกข์ ฯลฯ...มโนเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ฯลฯ รู้ชัดว่า ... ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จะเห็นได้ว่า พระสูตรนี้มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการพิจารณาความเป็นทุกข์ของอายตนะภายในเพื่อละกิเลสทั้งหลาย สามารถขัดเกลากิเลสและทุกข์หมดไปหรือเบาบางลงได้ ดังนั้นการนำหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่กำหนดสติ (ความระลึกได้) ในการเจริญทางปัญญาญาณ เพื่อก้าวสู่ความหลุดพ้นหรือวิมุตติ คือ กายานุสสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณากาย เวทนานุสสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาเวทนา จิตตานุสสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาจิต ธรรมมานุสสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาธรรม จนสามารถ พบหนทางแห่งความพ้นทุกข์ ซึ่งในมหาสติปัฏฐานสูตรได้ให้นิยามไว้ว่า สติปัฏฐาน คือ ทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553)

บทความนี้นำเสนอการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมมัตตทุกขสูตร ซึ่งมีเนื้อหาและสาระสำคัญเกี่ยวกับอายตนะภายในเป็นทุกข์จากการพิจารณาความเป็นทุกข์มาเป็นเครื่องละกิเลส ที่เป็นเหตุให้บุคคลต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ โดยนำหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาอันเป็นแนวทางการบรรลุถึงนิพพานได้ เพื่อเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ที่สามารถนำมาเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาสืบไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาเนื้อหาและสาระสำคัญในอัมมัตตทุกขสูตร
- 2) เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมมัตตทุกขสูตร

การทบทวนวรรณกรรม

อัมมัตตทุกขสูตร

ความสำคัญของการศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมมัตตทุกขสูตร ความในพระสูตรได้กล่าวถึงอายตนะภายในเป็นทุกข์ คือ ทรงสอนให้พิจารณา ด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่า จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย มโนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดและหลุดพ้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ฉะนั้น อายตนะภายในหรือทวาร 6 นั้น มีชื่อเรียกอีก อย่างหนึ่งว่า “อินทริย 6” คำว่าอินทริย แปลว่า ภาวะที่เป็นใหญ่ หมายถึงหน้าที่ที่เป็นใหญ่ เป็นเจ้าหน้าที่เป็นเจ้าการในเรื่องนั้น ๆ เช่น ตาเป็นเจ้าการในการรับรู้รูป หูเป็นเจ้าการในการรับรู้เสียง ส่วนอินทริย 6 คือ จักขุทริย โสตินทริย ฆานินทริย ชิวหินทริย กายินทริย และมโนทริย คำว่า อินทริยนิยมใช้กับอายตนะ ในขณะที่ทำหน้าที่ของมันในชีวิตจริงและเกี่ยวกับจริยธรรม เช่น การสำรวม จักขุทริย เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2555) การเจริญวิปัสสนานั้นจะต้องมีรูปนามเป็นอารมณ์ หรือเป็นกรรมฐาน หรือเป็นที่ตั้งของวิปัสสนา เรียกว่า ทางเดินของวิปัสสนา คือ รูปนามเท่านั้น “วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นพิเศษ ซึ่งได้แก่ “ตัวปัญญา” หมายถึง เป็นความรู้เห็นของจริงตามความเป็นจริง คือรูปนาม รูปนามมีสภาพ อนิจจัง คือ ไม่เที่ยง ทุกขัง คือ เป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา คือ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้นการเจริญ วิปัสสนา ก็ต้องกำหนดรู้อยู่ที่รูปนาม ตามความเป็นจริงว่า มีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมและบังคับบัญชาไม่ได้ (พระครูเกษมธรรมธัต สุธรรมาภรณ์, 2558)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาโดยอาศัยข้อกำหนดเป็นสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้เป็นกรอบปฏิบัติที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณธรรมภายในให้เจริญขึ้น (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตฺโต, 2546) เป็นลักษณะของบรรพชิตที่นำไปสู่ความศรัทธาเลื่อมใสของหมู่ชน (พระทัตพร ทองอยู่, 2565) โดยเริ่มต้นด้วยการศึกษาปริยัติให้รู้จักหลักการสำคัญในหลักคำสอนของศาสนาในการพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม (พระมหากิตติธัมมัญญ์ สุกิตติเมธี, 2564) สามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสแหล่งเรียนรู้และสามารถเพิ่มทักษะในการนำไปปฏิบัติได้จริง (พระภิกษุชัชฌาญกรณ อุตสวຍ, 2564) เพื่อทำให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ชุมชน สังคม (ศุภวรรณ การุญญะวีร์, 2564) เมื่อเข้าใจแล้วจึงลงมือปฏิบัติคือ ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง (พระอรรถชาติ เดชดำรง, 2566) จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำไปใช้ด้วยความรอบคอบ (Tan & Damnoen, 2020) ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา (พระสมหมาย สมสิทฺโธ, 2564) ความรู้ ควบคู่กับการมีคุณธรรม จริยธรรม เป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม ด้วยการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลและเบญจธรรม เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบ (ปริยพร วิศาลบุรณ และคณะ, 2566) และมีวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (Klomkul et al., 2023)

สรุปว่า อัมฤตทุกขสูตร ว่าด้วยอายตนะภายในเป็นทุกข์ คือ ทรงสอนให้พิจารณาด้วยปัญญาตามความเป็นจริงว่า จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย มโนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ส่วนเนื้อหาของอัมฤตทุกขสูตร กล่าวถึงอายตนะภายใน 6 ประการเช่น จักขุเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใด เป็นอนัตตา สิ่งนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาตามความเป็นจริงว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา ส่วนหลักธรรมสำคัญในอัมฤตทุกขสูตรมี 2 ประการคือ อายตนะภายใน 6 ประการ ได้แก่ 1) จักขุเป็นทุกข์ 2) โสตะเป็นทุกข์ 3) ฆานะเป็นทุกข์ 4) ชิวหาเป็นทุกข์ 5) กายเป็นทุกข์ 6) มโนเป็นทุกข์ และทุกข์ในไตรลักษณ์ คือ สภาวะที่ทนได้ยาก ความเป็นทุกข์นี้แฝงอยู่ในลักษณะแห่งความไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นย่อมเป็นทุกข์

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และวรรณกรรมพระพุทธศาสนาจากอดีตจนถึงยุคปัจจุบัน เพราะฉะนั้น ผู้วิจัยจะดำเนินการตามวิธีการและขั้นตอนการวิจัยตามลำดับดังต่อไปนี้

- 1) ศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมในอัมฤตทุกขสูตรประกอบด้วย พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสต่าง ๆ และวรรณกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- 2) ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมฤตทุกขสูตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วย พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสต่าง ๆ และวรรณกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- 3) เรียบเรียงข้อมูลแล้วตรวจสอบความถูกต้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎก
- 4) ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์
- 5) สรุปเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

ศึกษาเนื้อหาในอัมตตทุกขสูตร

เนื้อหาและสาระสำคัญในอัมตตทุกขสูตร โดยแบ่งออกเป็น

1) โครงสร้างของอัมตตทุกขสูตรอยู่ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 18 คือ สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค จัดเป็นเล่มที่ 4 ของสังยุตตนิกาย ว่าด้วยอายตนะภายใน 6 คือ จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย มโน และอายตนะภายนอก 6 คือ รูป สัทตะ คันธะ รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มีพระสูตรทั้งหมด 420 สูตร อัมตตทุกขสูตร ว่าด้วยอายตนะภายในไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา คือ ทรงสอนให้พิจารณา ด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่า จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย มโนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดและหลุดพ้น ส่วนเนื้อหาของอัมตตทุกขสูตรกล่าวถึงอายตนะภายใน 6 ประการเช่น จักขุเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใด เป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ฯลฯ รู้ชัดว่า ... ไม่มีกิจอื่น เพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

2) องค์ประกอบของอัมตตทุกขสูตรว่าด้วย อายตนะภายในมี 6 ประเภท ได้แก่

1. จักขายตนะ หมายถึงแดนติดต่อ คือตา ตา หมายถึงประสาทที่รับรู้รูปต่างๆ ได้อยู่ในลูกนัยน์ตา บางทีเรียกว่า จักขุประสาท
2. โสตายตนะ หมายถึงแดนติดต่อ คือหู หู หมายถึงประสาทที่รับฟังเสียงได้อยู่ในช่องหู บางทีเรียกว่า โสตะประสาท
3. ฆานายตนะ หมายถึงแดนติดต่อ คือจมูก จมูก หมายถึงประสาทที่สูดกลิ่นได้อยู่ในช่องจมูก บางทีเรียกว่า ฆานะประสาท
4. ชิวหายตนะ หมายถึงแดนติดต่อ คือลิ้น ลิ้น หมายถึงประสาทที่ลิ้มรสได้ อยู่ที่แผ่นลิ้น บางทีเรียกว่า ชิวหาประสาท
5. กายายตนะ หมายถึงแดนติดต่อ คือกาย กาย หมายถึงประสาทที่ได้รับสัมผัส
6. มนายตนะ หมายถึงแดนติดต่อ คือ मन หรือใจ ใจ หมายถึง จิตอัมตตติกายตนะ และอายตนะ มีทั้งหมด 12 คืออายตนะมีภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 ซึ่งได้จับเป็นคู่ๆ เหล่านี้ เรียกว่า สิ่งทั้งปวง อันได้แก่ รูปกับนาม เป็นต้น

3) หลักธรรมที่ปรากฏในอัมตตทุกขสูตร โดยแบ่งออกเป็น อายตนะภายใน 6 ประการ ได้แก่

1. จักขุเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใด เป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา
2. โสตะเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใด เป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา
3. ฆานะเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใด เป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา
4. ชิวหาเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใด เป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา
5. กายเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใด เป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา
6. มโนเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตาม ความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา

ทุกข์ในไตรลักษณ์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก ความเป็นทุกข์นี้แฝงอยู่ในลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงเรื่อย ๆ มีลักษณะแห่งความทนทานหรือทำความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้ที่เข้าไปยึดถือ หลักใหญ่ ๆ มีอยู่ว่า สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นย่อมเป็นทุกข์ หมายถึง ความเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมา เป็นสภาพที่แย้งต่อความสุข ถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ด้วยภาวะที่เป็นไปตามธรรมชาติที่ครอบคลุมสรรพสิ่ง ทำให้สรรพสิ่งทั้งหลายไม่สามารถที่จะรักษาสภาพเดิมไว้ได้ เนื่องจากสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ไม่มีความเป็นใหญ่ของตนเองต้องอาศัยปัจจัยอื่นเกิดขึ้นในรูปของกระแสต่อเนื่องด้วยการยึดมั่นในขั้น 5 จึงมีสภาพเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ส่วนทุกข์อริยสัจ หมายถึง ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ เป็นความรู้จริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ที่ถูกบีบคั้น ถูกเบียดเบียนอยู่เสมอ มีความเสื่อมไป มีความเร่าร้อนอยู่เสมอจากโมหะเป็นเหตุ มีความปรวนแปรเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่คงสภาพเดิม บังคับบัญชาไม่ได้ และถูกเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุปัจจัยปรุงแต่งก็จะดับลงเมื่อเป็นเช่นนี้จึงควรทำความเพียรเพื่อทำความรู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ 4 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมตตทุกขสูตร

การเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมตตทุกขสูตร โดยแบ่งออกเป็น

1) จักขุเป็นทุกข์กับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอายตนะที่ 1 จักขุ คือ ตาคู่กับรูป โดยการพิจารณาว่าจักขุ ไม่เที่ยง สิ่งไหน ไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งไหนเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งไหนเป็นอนัตตา สิ่งนั้น ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา พิจารณาให้รู้ ให้เห็น อย่างนี้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ทำได้ตลอดเวลา ถ้ายังไม่ได้หลับลงไปทำงานอะไรนอนอยู่ นั่งอยู่ เดินอยู่ สามารถพิจารณาได้ทั้งนั้น เมื่อพิจารณาจนรู้เห็นสภาพธรรมทั้งหลายที่มากระทบสัมผัสกับตัวเราตามความเป็นจริง โดยการกำหนดรู้รูปในขณะตาเห็น โยคีผู้เจริญวิปัสสนา หยั่งเห็นรูปนามธาตุตามความเป็นจริงย่อมรับรู้สภาวะการเห็น และรูปอันเป็นที่อาศัยของจิตพร้อมทั้งรูปธาตุที่เกิดจากจิตในขณะนั้นๆ คือ พิจารณาในขณะที่เห็น บริกรรมภาวนาว่า เห็นหนอๆ ในขณะเห็น เมื่อวิปัสสนาญาณหยั่งเห็นรูปนาม และกำหนดปัจจัยซึ่งเรียกว่า ญาณปริณญา ได้แก่ การหยั่งเห็นด้วยการกำหนดพิจารณาเป็นการรับรู้สภาวะธรรม 5 ประการ เกิดขึ้นแล้วดับไปเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นจะรับรู้การเกิดดับอย่างรวดเร็ว เห็นพระไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นกระบวนการในการกำหนดรู้ขณะมองเห็นนั้น ในขณะผู้เจริญกำหนดรู้การเห็นด้วยการบริกรรมว่า เห็นหนอ จะสามารถรับรู้สภาวะธรรม 5 อย่างตามสมควร อันได้แก่ จักขุประสาท รูปารมณฺ์ จักขุวิญญาณ การผัสสะทางตา และเวทนาที่เกิดจากผัสสะทางตานี้ไปนบเกิดของกิเลสทั้งปวง เมื่อพิจารณาจนรู้เห็นสภาพธรรมทั้งหลายที่มากระทบสัมผัสกับตัวเราตามความเป็นจริงแล้ววิชชาที่ดับ วิชชาที่เกิดขึ้น ฉะนั้น เมื่ออะไรมากระทบตาเราหรือตาเราเห็นให้พิจารณาอย่างนี้ทุกครั้ง อายตนะทั้ง 6 นี้ก็เป็นบเกิดของกิเลสทั้งปวง กิเลสเกิดขึ้นมา แล้วความรอนก็เกิดขึ้น ความรอนของกิเลสนั้นได้อธิบายว่าไฟนรก ความเย็นไม่มีกิเลสได้อธิบายว่าสวรรค์ นรกและสวรรค์เกิดขึ้นที่จิตนี้ทั้งนั้น

2) โสตะเป็นทุกข์กับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอายตนะที่ 2 โสตะคือ หูคู่กับเสียง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) โดยการพิจารณาอย่างนี้ว่า โสตะ ไม่เที่ยง สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งไหนเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งไหนเป็นอนัตตา สิ่งนั้น ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อพิจารณาให้รู้ให้เห็นความจริงอย่างนี้ จนเป็นปกติในชีวิตประจำวัน ความเห็นผิดก็จะค่อยดับลง ความเห็นผิดคือ เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงรวมทั้งตัวเราเป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นตัวเป็นตน ความเห็นถูกคือ ความเห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวง รวมทั้งตัวของเราด้วย เกิดจากเหตุและปัจจัยมาประชุมรวมกันชั่วคราว หรือผลรวมของเหตุปัจจัยไม่มีแก่นสารต้นเค้าแต่อย่างใดว่างจากตนหรือของตน ฉะนั้น เมื่อเสียงมากระทบหูของเราให้พิจารณาอย่างนี้ทุกครั้ง การพิจารณาในขณะที่ได้ยินฟังบริกรรมภาวนาว่า ได้ยินหนอๆ กระบวนการได้ยินเสียงนั้น เมื่อผู้เจริญได้ยินเสียงและกำหนดรู้ด้วยการบริกรรมว่า ได้ยินหนอ จะสามารถรับรู้สภาวะธรรม ได้แก่ โสตะประสาท โสตวิญาณเป็นการรับรู้สภาวะธรรม อายตนะคู่ที่

2 หูคู่กับเสียง ที่เกิดจากโสตสัมผัสเป็นปัจจัยก็ไม่เที่ยง สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งไหนเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็นอนัตตา เมื่อเสียงมากระทบหูของเราให้พิจารณาอย่างนี้ทุกครั้ง เมื่อแยกพันธะแห่งความเกี่ยวเนื่องจิตกับสรรพสิ่งที่ทั้งปวงได้แล้ว จิตก็หมดพันธะเกี่ยวกับเรื่อง โสภ ฌ ฌ ฌ สัมผัสจะดีหรือเลว ขึ้นอยู่กับจิตที่ออกไปปรุงแต่งทั้งนั้น จิตที่ขาดปัญญาอ้อมเข้าใจผิดหลงอยู่ภายใต้อำนาจของเครื่องร้อยรัดทั้งทางกายและทางใจ อันโทษทัณฑ์ทางกายอาจมีคนอื่นช่วยปลดปล่อยได้บ้าง ส่วนโทษทางใจ มีกิเลสตัณหาเป็นเครื่องร้อยรัดไว้นั้น ต้องรู้จักปลดปล่อยตนด้วยตนเอง

3) ฆานะเป็นทุกข์กับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอายตนะที่ 3 ฆานะ คือ จมูกคู่กับกลิ่น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) โดยการพิจารณาอย่างนี้ว่าฆานะ ไม่เที่ยง สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งไหนเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งไหนเป็นอนัตตา สิ่งนั้น ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา พิจารณาให้รู้ให้เห็นความจริงอย่างนี้ จนเป็นปกติในชีวิตประจำวันตลอดไป ความเห็นถูกต้องอันนี้ ก็จะมาแทนที่ความเห็นผิดเมื่อก่อนเราเห็นอะไรเป็นตัวเป็นตนทั้งหมด มีความพอใจ ความไม่พอใจเป็นตัวตัดสินของชีวิตเราต่อไป การพิจารณาในขณะดมกลิ่น บริกรรมภาวนาว่า กลิ่นหนอๆ เป็นการรับรู้สภาวะธรรม และกระบวนการได้กลิ่นนั้น เมื่อผู้เจริญได้กลิ่นและกำหนดรู้ด้วยการบริกรรมว่า ได้กลิ่นหนอหรือ รู้หนอ จะสามารถรับรู้สภาวะธรรม 5 อย่าง ได้แก่ ฆานประสาท กลิ่น ฆานวิญญาน ผัสสะทางจมูก เวทนาที่เกิดจากผัสสะทางจมูก อายตนะคู่ที่ 3 จมูกคู่กับกลิ่นที่เกิดจากฆานสัมผัสเป็นปัจจัยก็ไม่เที่ยง สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งไหนเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา ฉะนั้นเมื่อกลิ้นมากระทบจมูกของเราให้พิจารณาอย่างนี้ทุกครั้ง (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต), 2552) ฉะนั้นความทุกข์ภายในจิตเนื่องมาจากการไม่สำรวจจมูกจึงปล่อยให้กลิ่นเข้ามาากอวกวไน้จิตเกิดความเศร้าหมอง และเกิดความลึ้มตัวได้ง่าย ทั้งจิตก็ยังไม่รู้โทษภัยในสิ่งเหล่านี้ จึงเอาโดยความโง่ของจิตเองเกิดพิชรายขึ้นที่ใจ เมื่อไรสติปัญญาแก้ไขก็เกิดความเดือดร้อนปนทุกข์ตื่นรนเอาตัวรอดไม่ได้

4) ชิวหาเป็นทุกข์กับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอายตนะที่ 4 ชิวหา คือ ลิ้นคู่กับรส (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) โดยการพิจารณาอย่างนี้ ชิวหา ไม่เที่ยง สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งไหนเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งไหนเป็นอนัตตา สิ่งนั้น ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา พิจารณาให้รู้ให้เห็นความจริงอย่างนี้ จนเป็นปกติในชีวิตประจำวัน เมื่อเรามีความเห็นถูกต้องอย่างนี้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา ความเห็นผิด อวิชชาก็จะดับไปในที่สุด ความยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นตัวเป็นตนของเราก็ไม่มี การพิจารณาในขณะลิ้มรส บริกรรมภาวนาว่า ลิ้มหนอๆ เป็นการรับรู้สภาวะธรรม 5 ประการตามสมควรเช่น ชิวหาธาตุ รสธาตุ ชิวหาวิญญานธาตุ อายตนะคู่ที่ 4 ลิ้นคู่กับรสที่เกิดจากชิวหาสัมผัสเป็นปัจจัยก็ไม่เที่ยง สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งไหนเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็นอนัตตา ฉะนั้น เมื่อรสมากระทบลิ้นของเราให้พิจารณาอย่างนี้ทุกครั้ง ฉะนั้นอายตนะ 6 ทำหน้าที่รับไข่มนุษย์ 2 อย่างคือ เปนทางรับรู้โลก และเปนช่องทางเสวยโลก

5) กายเป็นทุกข์กับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอายตนะที่ 5 กาย คือ กายคู่กับโณฏฐัพพะ โดยการพิจารณาอย่างนี้ว่า กาย ไม่เที่ยง สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งไหนเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งไหนเป็นอนัตตา สิ่งนั้น ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา การพิจารณาอย่างนี้ เมื่อมีอะไรมาสัมผัสกายไม่ว่าจะเป็นความเย็น ความร้อนเป็นต้น เมื่อเราพิจารณาไปจนเป็นปกติในชีวิตประจำวันแล้วความเห็นถูกต้องอันนี้ก็จะมีเข้ามาแทนที่ ความเห็นผิดที่มีความชอบความพอใจไม่พอใจเป็นฐานมาก่อนและรวดเร็ว พอกับความเห็นผิดที่เกิดขึ้นกับเรามาก่อน เมื่อเป็นเช่นนี้ โลกะ โทสะ โมหะ ก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลงไป เพราะเราไม่สร้างให้มันเพิ่มขึ้น ความเห็นถูกต้องดับ โลกะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลงไป ในที่สุดก็จะหมดไป กระบวนการตามรู้ขณะเกิดสัมผัสนั้น เมื่อผู้เจริญรู้สึกสัมผัสและกำหนดรู้ด้วยการบริกรรมว่า ถูกหนอ จะสามารถรับรู้สภาวะธรรม 5 อย่างเช่น กายประสาท สัมผัส กายวิญญานเป็นต้น อายตนะคู่ที่ 5 กายคู่กับโณฏฐัพพะ ฉะนั้น เมื่ออะไรมากระทบกายของเรา คือ ร้อน เย็น อ่อน แข็ง ตึง ไหว ทุกครั้งก็ให้พิจารณาอย่างนี้ทุกครั้ง ฉะนั้น การรู้จักใช้อายตนะทั้ง 6 ในการสร้างประสบการณ์ให้เป

นั่น นับเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการสร้างคุณค่าแห่งชีวิตที่สำคัญมาก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

6) ใจเป็นทุกข์กับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอายตนะที่ 6 มโน คือ ใจคู่กับธรรมารมณ์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) โดยการพิจารณาอย่างนี้ว่ามโน ไม่เที่ยง สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งไหนเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งไหนเป็นอนัตตา สิ่งนั้น ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ฉะนั้น เมื่ออะไรที่มากระทบใจของเรา สิ่งที่มากระทบใจก็คือ ความคิดเห็นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจของเราก็ให้พิจารณาอย่างนี้ทุกครั้ง ผู้ที่เจริญวิปัสสนาทำได้ทุกหนทุกแห่ง ทุกสถานที่ ทุกเวลา ยกเว้นตอนนอนหลับเท่านั้น กระบวนการตามรู้ขณะเกิดความคิดนั้น เมื่อผู้เจริญเกิดความคิดความใคร่ครวญขึ้นในจิตอันเป็นลักษณะของจิตที่รับรู้อารมณ์ทางใจ ผู้เจริญควรกำหนดรู้ว่าด้วยการบริการรุมว่า คิดหนอ ใคร่ครวญหนอ พิจารณาหนอ จะสามารถรับรู้สภาวะธรรม 5 อย่าง ได้แก่ มโนทวาร ธรรมารมณ์ มโนวิญญาณ ผัสสะ เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง การระวังรักษากายและใจ โดยการสำรวมอายตนะภายในทั้ง 6 อันเป็นประตูชีวิตที่เชื่อมต่อกับอายตนะภายนอก เมื่อเกิดการกระทบทางอายตนะก็ให้จิตรู้เท่าทันความจริง ไม่หลงปรุงแต่งจนเกิดความรู้สึกนึกคิดอันเป็นทุกข์ขึ้นภายในจิตใจของตนเอง การสำรวมอินทรีย์นี้เป็นบาทฐานที่สำคัญของการเจริญภาวนาในการปฏิบัติธรรมนำไปสู่ที่สุดแห่งทุกข์ อายตนะคู่ที่ 6 ใจคู่กับธรรมารมณ์ ที่เกิดจากมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ก็ไม่เที่ยง สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งไหนเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา ฉะนั้น เมื่ออะไรที่มากระทบใจของเรา สิ่งที่มากระทบใจก็คือ ความคิดเห็นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจของเราก็ให้พิจารณาอย่างนี้ทุกครั้ง เมื่อมีอะไรมากระทบสัมผัสตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา ปัญญาที่เกิดจากวิปัสสนาจะออกมารับทันทีเช่นกัน สิ่งที่มากระทบตัวเราทุกกลมหายใจนั้นมี 2 อย่างเท่านั้น คือ มีถูกต้องกับถูกใจ ตลอดเวลาเมื่อเรามีปัญญาอยู่ในใจ ปัญญาจะเลือกเอาความถูกต้องทุกครั้ง ไม่ยอมเลือกความถูกต้อง ปัญญาหรือทุกข์ไม่เกิดขึ้นกับตัวเราของเรา (พุทธทาสภิกขุ, 2548) เรียกว่า สุขถาวร หรือไร้ทุกข์หรือนิพพาน

สรุป

ทุกขสูตรเป็นพระสูตรว่าด้วยอายตนะภายในเป็นทุกข์ คือ ทรงสอนให้พิจารณาด้วยปัญญาตามความเป็นจริงว่า จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย มโนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ส่วนเนื้อหาของอัมตตทุกขสูตรกล่าวถึงอายตนะภายใน 6 ประการที่เกี่ยวข้อง การเห็น การได้ยิน การได้สัมผัสกลิ่น การได้ลิ้มรส การได้รับความทุกข์ทางกาย และการได้รับความทุกข์ทางใจ ความเป็นทุกข์นี้แฝงอยู่ในลักษณะแห่งความไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นย่อมเป็นทุกข์

องค์ความรู้จากการวิจัย

ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมตตทุกขสูตร เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักอายตนะ 12 กล่าวคือ 1. จักขุเป็นทุกข์กับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอายตนะที่ 1 จักขุ คือ ตาคู่กับรูป 2. โสตะเป็นทุกข์กับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอายตนะที่ 2 โสตะคือหูคู่กับเสียง 3. ฆานะเป็นทุกข์กับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอายตนะที่ 3 ฆานะ คือ จมูกคู่กับกลิ่น 4. ชิวหาเป็นทุกข์กับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอายตนะที่ 4 ชิวหา คือ ลิ้นคู่กับรส 5. กายเป็นทุกข์กับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอายตนะที่ 5 กาย คือ กายคู่กับสัมผัส 6. ใจเป็นทุกข์กับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอายตนะที่ 6 มโนคือ ใจคู่กับธรรมารมณ์โดยการพิจารณาว่ามโน ไม่เที่ยง สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งไหนเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งไหนเป็นอนัตตา สิ่งนั้น ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อมีอะไรมากระทบสัมผัสตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา ปัญญาที่เกิดจากวิปัสสนาจะออกมารับทันทีเช่นกัน ปัญญาจะเลือกเอาความถูกต้องทุกครั้ง ความทุกข์จะไม่เกิดขึ้นกับตัวเรา เรียกว่า สุขถาวรคือ นิพพาน

ข้อเสนอแนะ

1) ข้อเสนอเชิงในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

- 1) กรรมการมหาเถรสมาคม และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติควรนำหลักธรรมในอัมมัตตทุกขสูตรมาจัดการกับปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง แบบระยะยาว สามารถ อยู่ปฏิบัติธรรมได้แบบไม่จำกัดเวลา
- 2) สำนักปฏิบัติธรรมควรมีพระวิปัสสนาจารย์คอยดูแล และสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นประจำ เพื่อความเข้าใจ และความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

2) ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า ควรมีการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในส่วนของหลักธรรมในแง่มุมอื่นๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้ครบในทุกๆ ด้าน ดังนี้

1. ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมมัตตานิจจสูตร
2. ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัมมัตตานิจจสูตร
3. ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในพาหิรานัตตสูตร

เอกสารอ้างอิง

- ปรียพร วิศาลบุรณ์, สุรัสมิภา รอดมณี, เนาวนิจ พึ่งจันทร์เดช และ เบญญาภา ทนต์ประเสริฐเวช. (2566). จิตบำบัดตามแนวพุทธจิต: บทวิเคราะห์ในมิติทางการพยาบาล. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 6(1), 120-140.
- พระครูเกษมธรรมธัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). (2558). วิปัสสนาภูมิ. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์.
- พระทีศพร ทองอยู่. (2565). การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทุกขสูตร. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 5(2), 528-537.
- พระธรรมปฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 32). กรุงเทพฯ: ผลิตธรรม.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2551). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อ.จ. อาสภมหาเถระ). (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: ธนาเพชร.
- พระภัทรชัยญาณกรณ์ อุดสวย. (2564). การบริหารการศึกษาตามหลักพุทธธรรมของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 4(3), 83-92.
- พระมหากิตติธัมมัญญ์ สุกิตติเมธี. (2564). การวิเคราะห์แนวทางดเว้นจากความเสื่อมในปราคาสสูตร. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 4(1), 84-95.
- พระอรรถชาติ เดชดำรง. (2566). การแบ่งช่วงชั้นทางสังคม : มุมมองของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และพระพุทธศาสนา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 5(2), 481-492.
- พระโสภณเถระ (มหาสีสยาตอ). (2554). *วิปัสสนานัย เล่มที่ 2*. กรุงเทพฯ: ไพลินบุ๊คส์.
- พุทธทาสภิกขุ. (2548). *ตามรอยพระอรหันต์*. กรุงเทพฯ: ตถาตา พับลิเคชั่น.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2553). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศุภวรรณ การุญญะวีร์. (2564). การบริหารจัดการแหล่งเรียนรู้ภายในสถานศึกษาตามหลักสัปปายะ 7 วิธีใหม่. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 4(3), 75-82.
- 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.
- Klomkul, L., Damnoen, S., Sawasdee, U., & Wilairadtanakun, A. (2023). Network Development of Buddhist Communication Innovative Space For Media Literacy of Thai Youths. *Journal of Namibian Studies: History Politics Culture*, 35, 919-935.
- 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.