

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่มีอายุมาหลายพันปี เพราะมีหลักธรรมคำสอนเป็นสังฆธรรม คือ สอนให้รู้จักโลก และชีวิตตามความเป็นจริง ว่าเกิดจากองค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่ ธาตุ ๔ ชั้น ๕ ซึ่งสิ่งทั้งปวงเกิดการรวมตัวขึ้น เรียกว่า สังขาร เพราะ สังขาร ที่เกิดขึ้น ย่อมตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ ลักษณะที่เกิดขึ้น ของชั้น ๕ โดยย่อ ชั้น ๕ คือ รูป-นาม หลักธรรมคำสอนส่วนใหญ่ พระพุทธศาสนา มุ่งเน้นในเรื่องของมนุษย์ ที่ประกอบด้วย กาย กับใจ คือ รูป-นาม เป็นที่มาของ ความทุกข์ ที่ทุกข์เพราะ มีความไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ เป็นเหตุให้มนุษย์เกิดความทุกข์ ทั้งทางกายกับทางใจ ในรูป-นาม หลักธรรมคำสอน พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญ ในเรื่องของทุกข์ทางใจ คือ นามมากกว่าทุกข์ทางกาย คือ รูป เพราะทุกข์ทางใจมีตลอดเวลาต่อเนื่อง จนบางครั้งลัทธิ หรือศาสนาอื่น ๆ โดยเฉพาะชาวตะวันตก มีความเข้าใจผิด มองพระพุทธศาสนาว่า เป็นศาสนาที่มองโลกในแง่ร้าย จะสอนแต่เรื่องทุกข์ เหมือนว่าจะไม่มีอะไรที่เป็นความสุขเลย ซึ่งตามความเป็นจริงแล้ว พระพุทธศาสนา มุ่งเปิดเผยความจริงบางอย่าง^๑ ที่มนุษย์ปุถุชนคนธรรมดาที่มีปัญญาน้อยอยากจะเข้าใจ เพราะไม่เพียงแต่ศึกษา เพื่อให้รู้ ยังต้องลงมือปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อเนื่องอย่างน้อยที่สุด ๗ เดือน จึงจะเข้าใจสภาวะธรรมได้ งานวิจัยเรื่องนี้จึงทำขึ้นเพื่อหวังจะทำให้ชาวตะวันตกมีความเข้าใจ หรืออาจเปิดใจรับรู้ เข้ามาศึกษาเพิ่มเติมให้มีความเข้าใจที่ละเอียดลึกซึ้งขึ้น

หลักธรรมคำสอน พระพุทธศาสนา มุ่งเปิดเผยว่า ทุกข์โดยส่วนใหญ่ เกิดขึ้นเพราะ ชั้น ๕ โดยย่อคือ รูป-นาม คำว่า ทุกข์ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นให้เห็นตามธรรมชาติ ในชั้น ๕ ความทุกข์ หรือ สิ่งที่เป็นธรรมชาติของทุกข์ หมายถึง ทุกข์มีอยู่ตลอดเวลา ทุกข์เพราะเป็นสภาวะที่ทนได้ยาก ทุกข์ เพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ ทุกข์เพราะแย้งต่อความสุข เหล่านี้เป็นธรรมชาติของทุกข์

^๑วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงทุกข์โดยย่อ มีอยู่ประเภทเดียว คือ ทุกข์เพราะยึดมั่นใน อุปาทานชั้น ๕ ดังที่กล่าวไว้ใน อัมมจักกัปปวัตตนสูตร ว่า

“โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ นั้นเป็นทุกข์”^๒ หรือทุกข์ แยกได้ ๒ อย่าง คือ ทุกข์ที่ปรากฏในไตรลักษณ์ กับความทุกข์ที่ปรากฏในอริยสัจ ความทุกข์ ที่ปรากฏในไตรลักษณ์ หมายถึง ทุกข์ของชั้น ๕ ในสิ่งที่มีชีวิตจิตใจ คือ มี รูป มี นาม ทัว ๆ ไป ส่วนทุกข์ที่ปรากฏใน อริยสัจ คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพราะความยึดมั่น ถือนั่นของมนุษย์ ในอุปาทานชั้น ๕ ได้แก่ รูป-นาม

ในส่วน of ชั้น ๕ คือ รูป-นาม รูปธรรม ได้แก่ รูปชั้น นามธรรม ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณชั้น จัดเป็น นามชั้น ชั้น ๕ เป็นทั้ง รูป เป็นทั้ง นาม สิ่งทั้งหลายล้วนตกอยู่ภายใต้ ธรรมชาติในไตรลักษณ์ โดยความเป็นของ ไม่เที่ยง โดยความ เป็นทุกข์ โดยความเป็น อนัตตา เป็นสิ่งที่ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ในชั้น ๕ จึงเป็นที่มา ของ คำว่า ทุกข์ จุดหมาย สูงสุดทางพระพุทธศาสนา คือ การแสวงหาเพื่อหลีกออกจากทุกข์ เพื่อพ้นจากความทุกข์ เพื่อหนทางแห่งการดับทุกข์

ด้วยเหตุดังกล่าว พระธรรมคำสอนพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึง หลักการวิธีการปฏิบัติ เพื่อการพ้นออกจากทุกข์ การดับทุกข์ ซึ่งมีหนทางเดียว โดยการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เมื่อพระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ริยสัจ ๔^๓ ทรงพิจารณาหลักธรรมเพื่อสั่งสอนเวไนยสัตว์ ให้เป็นประโยชน์มากที่สุดเพื่อพ้นจากความทุกข์อย่างเด็ดขาด ในสี่สภาวะนสูตร พระพุทธองค์ทรง แสดงให้ทราบโดยย่อว่า พระธรรมที่ทรงตรัสรู้มีมากมายเหมือนใบไม้ประดู่ลายในป่าใหญ่ แต่มีได้ ตรัสบอกภิกษุทั้งหลาย ทรงแสดงเฉพาะนี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินี ปฏิปทา^๔ แต่ทุกข์ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้มีอยู่หลายหมวดหมู่ เช่น ทุกข์ในไตรลักษณ์ ทุกข์ใน อริยสัจ ๔ และทุกข์ในอุปาทานชั้นห้า เป็นต้น ดังนั้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจึงต้องศึกษาค้นคว้า รู้จักแยกแยะชนิดของความทุกข์เพื่อประกอบกับผลการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบการกำหนด พองยุบ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติธรรมเพื่อประโยชน์สูงสุดนั่นคือ ความพ้นทุกข์มากกว่า การแสวงหาเพียงแค่ความสงบสุขชั่วคราว ในปัจจุบันมีสำนักปฏิบัติธรรมได้นำเสนอรูปแบบการ

^๒ ดูรายละเอียดใน ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๐๘๑-๑๐๘๐/๓๖๗-๓๗๖.

^๓ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙.

^๔ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๑/๖๑๓.

สอนแตกต่างกันมากมาย และมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันไปส่วนใหญ่จะมุ่งแสวงหาความสุขสงบให้แก่ผู้เข้าปฏิบัติทั่วไปที่ใช้ชีวิตประจำวันเต็มไปด้วยการแข่งขันเอาเปรียบกันอย่างมาก จนทำให้คนเราส่วนใหญ่มีความเครียดค่อนข้างสูงจนเป็นทุกข์ การปฏิบัติธรรมจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่คนเราในปัจจุบันหันมาให้ความสนใจประกอบกับความรู้ในเรื่องของความทุกข์ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้

การปฏิบัติธรรมให้ได้ผลตามหลักพระพุทธศาสนานั้นต้องประกอบไปด้วย ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ปริยัติเปรียบเหมือนแผนที่ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องเดินตามอย่างไม่มีข้อสงสัยใด ๆ และเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ถ้ายังไม่เข้าใจหรือมีความสงสัยเรื่องทุกข์อยู่ การกำหนดรู้ทุกข์ก็เป็นไปได้ยากเพราะแท้จริงแล้วตัวเราก็คือ ความทุกข์ที่เป็นไปอยู่ในแต่ละวัน เช่น ทุกข์จากการยืน ทุกข์จากการเดิน ทุกข์จากการนั่ง ทุกข์จากการนอน ฯลฯ คนเราไม่สามารถอยู่ในอิริยาบถเดิมได้นาน ๆ จะต้องเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ แต่คนเรามักขาดสติกำหนดรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในอิริยาบถ ๔ ดังกล่าวนั้น^๕ การขาดสตินี้เกิดจากการขาดการฝึกปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ฉะนั้น การดำเนินชีวิตเพื่อให้สอดคล้องกับหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา จึงต้องใส่ใจศึกษาเพื่อรู้เรื่องของทุกข์ให้อย่างมีสติเพราะว่าความทุกข์เป็นสัจธรรมที่ใกล้ตัวเรา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจึงต้องศึกษาค้นคว้าเรื่องทุกข์ในไตรลักษณ์และทุกข์ในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาอันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจในการเจริญวิปัสสนาภาวนาให้ถูกต้องตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นทางสายเอกสายตรงต่อการพ้นทุกข์

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจการศึกษาเรื่องทุกข์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาว่ามีลักษณะอย่างไร ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาส่วนมากเมื่อประสบกับความทุกข์มักจะหนี หรือปฏิเสธไม่ยอมรับรู้ และละทิ้งการเจริญสติไป แท้จริงแล้วความทุกข์นั่นเองเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา การที่จะพ้นจากความทุกข์ได้ คือ การศึกษาเรียนรู้เรื่องทุกข์เพื่อดับความทุกข์ แต่คนทั่วไปไม่รู้ พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติไว้เป็นแบบอย่าง และสั่งสอนให้เจริญรอยตามพระพุทธองค์ด้วยการกำหนดรู้อาการของทุกข์ต่าง ๆ ที่ปรากฏ เพราะในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอารมณ์ทุกข์ ความเจ็บปวดจะ

^๕ พระกัมมัฏฐานาจริยะ พระปณิธิตาภิวงศ์, In *This Very Life (รู้แจ้งในชาตินี้)*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, ตรวจและปรับปรุงฉบับแปล โดยพระครูปลัดประจักษ์ สิริวิณโณ และพระสงฆ์ ดิกขวิโร, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๖๗-๗๔.

ปรากฏให้เรียนรู้บ่อยมากถ้าผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้ทุกข้ออย่างต่อเนื่อง จนทำให้เกิดปัญหาเห็นอาการเกิดดับของทุกข์หมายความว่า ปัญหาที่แท้จริงเกิดจากการรู้จักทุกข์ แต่ทุกข์ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาในที่นี้ คือ ทุกข์ในไตรลักษณ์^๖ มีลักษณะบีบคั้นกดดันเบียดเบียนตลอดเวลาและทุกข์ในอริยสัจ ๔^๗ มีลักษณะทนได้ยากต้องรู้โดยเฉพาะกำหนดรู้ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาให้ถูกต้องและมีความเจริญก้าวหน้า

การศึกษาเรื่องทุกข์ในไตรลักษณ์และทุกข์ในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนานี้จะเป็นแนวทางส่งเสริมการเจริญวิปัสสนาภาวนาให้มีความก้าวหน้าและบรรลุเป้าหมายในการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ การหลุดพ้นจากทุกข์ตามหลักคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทอย่างถูกต้องและจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลอย่างยิ่งต่องานวิชาการและผู้สนใจปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั่วไปในอนาคต

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาทุกข์ในไตรลักษณ์ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาทุกข์ในอริยสัจ ๔ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาทุกข์ในไตรลักษณ์และทุกข์ในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ ทุกข์ในไตรลักษณ์ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทมีลักษณะอย่างไร
- ๑.๓.๒ ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทมีลักษณะอย่างไร
- ๑.๓.๓ ทุกข์ในไตรลักษณ์และทุกข์ในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนามีลักษณะอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) การศึกษาทุกข์ในไตรลักษณ์และทุกข์ในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับ

^๖ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๑/๑๐๘๑/๕๙๓.

^๗ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๒/๔.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทยแปลชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๖ อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาด้านเนื้อหาทุกขในไตรลักษณ์และทุกขในอริยสัจ ๔ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทครั้งนี้ กำหนดขอบเขตเฉพาะคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๖ อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ คัมภีร์ปรมัตถทีปนี เป็นต้น ซึ่งตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

การศึกษาทุกขในไตรลักษณ์และทุกขในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนานี้มีขอบเขตการศึกษาที่กว้างขึ้น คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๖ อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งเป็นเนื้อหาที่มีรายละเอียดที่ลึกซึ้งลงไป เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ คัมภีร์ปรมัตถทีปนี คัมภีร์วิปัสสนาธุชา และคัมภีร์อัฐธมมสังคหะ เป็นต้นตลอดจนหนังสือ เอกสารตำรา มีหนังสือ “ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ” รจนาโดยพระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ และหนังสือ “ปฏิจจนสมุปบาท เหตุผลแห่งวิภูษสงสาร” รจนาโดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) เป็นต้น ผลงานทางวิชาการและรายงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งส่วนใหญ่ เป็นวิทยานิพนธ์พุทธศาสนา พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) ซึ่งตรงตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ ทุกขในไตรลักษณ์ หมายถึง สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้น และความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย ที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง

๑.๕.๒ ทุกข์ในอริยสัจ ๔ หมายถึง อาการแห่งทุกข์ที่ปรากฏขึ้น หรืออาจปรากฏขึ้นแก่คน ความทุกข์ที่มีประจำอยู่ในร่างกายจิตใจ ของคนเราเริ่มตั้งแต่การเกิดมามีชีวิตจนถึงตาย

๑.๕.๓ เจริญวิปัสสนาภาวนา หมายถึง วิธีปฏิบัติธรรมตามหลักการ มหาสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งทุกข์โดยย่อ คือ รู้รูป-นาม การเกิดดับเป็นไปตามเหตุปัจจัย

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทบทวนวรรณกรรมเอกสารวิชาการรวมทั้งรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทุกข์ และงานวิชาการที่เกี่ยวข้องกับพระคาถาธรรมบทดังนี้

๑.๖.๑ คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) คัมภีร์พระไตรปิฎก ในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๓๘๗ หน้าที่ ๓๒๔ มีเนื้อหาปรากฏในเรื่องทุกข์อริยสัจว่าด้วยชาติ (ความเกิด) เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ (ความโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) เป็นทุกข์ ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) เป็นทุกข์ ดังนี้เป็นต้น ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์ เพราะเหตุนี้มนุษย์ผู้ไม่รู้จึงประมาทในชีวิต^๘

๒) คัมภีร์อรรถกถา พระไตรปิฎก มหาวิภังค์ เล่มที่ ๑ ภาค ๑ ข้อ ๓ หน้า ๘-๙ มีเนื้อหาปรากฏเรานั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสปราศจากอุปกิเลสอ่อน ควรแก่งานตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้แล้ว ได้น้อมจิตไปเพื่ออัสวักขยญาณ เรานั้นได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่านี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี่ความดับทุกข์ นี่ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้รู้ชัดตามความเป็นจริงว่าเหล่านี้คืออัสสวะ^๙ และทุกขสูตร อรรถกถาพระไตรปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกถกนิบาต เล่มที่ ๓ ข้อ ๓ หน้า ๖ ว่าด้วยธรรม ๕ ที่ทำให้เกิดทุกข์และสุข คือ เป็นผู้ไม่มีศรัทธา ๑ ไม่มีหิริ ๑ ไม่มีโอตตปปะ ๑ เกียจคร้าน ๑ มีปัญญาทรม ๑ ย่อมอยู่เป็นทุกข์^{๑๐}.

^๘ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒/๒.

^๙ ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/๓/๘-๙.

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน อจ. ปญจก.อ. (ไทย) ๓/-/๓/๖.

๓) ปกรณ์วิเสส ได้แสดงพระไตรลักษณ์ในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่ต้องใช้ปัญญาจึงจะสามารถรู้แจ้งแทงตลอด ไม่อาจใช้ความสามารถรับรู้ของสัญญา วิตก วิจาร ซึ่งมีความแตกต่างกันในระดับการรับรู้ แต่ไม่อาจรู้แจ้งแทงตลอดซึ่งลักษณะความเป็นทุกข์ที่คงทนอยู่อย่างเดิมไม่ได้ ต้องมีการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา^{๑๑}

๑.๖.๒ ตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) แสดงวิปัสสนาภาวนาไว้ในหนังสือวิปัสสนานัย ๑ และ ๒ ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายอันได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ไข้ คัน ร้อน เย็น จุก เสียดย หื่นน้อย หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจอันได้แก่ ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ไม่สบายใจ ร้อนใจ วิตกกังวล นักปฏิบัติพึงตามรู้ทุกขเวทนาตามอาการนั้น ๆ ว่าเจ็บหนอ ปวดหนอ เมื่อยหนอ ไข้หนอ คันหนอ ร้อนหนอ เย็นหนอ จุกเสียดยหนอ หื่นน้อยหนอ หรือ เศร้าโศกหนอ เสียใจหนอ กลัวหนอ ไม่สบายใจหนอ ร้อนใจหนอ ผู้ที่อดทนตามรู้ทุกขเวทนาว่า ปวดหนอ ย่อมสามารถรับรู้ลักษณะพิเศษ คือ ความทนได้ยากของทุกขเวทนา และลักษณะทั่วไป คือ ไตรลักษณ์ได้แม้ว่าจะไม่ทราบว่สิ่งนี้เรียกว่าทุกขเวทนา ก็จัดว่าได้รับรู้สภาวะที่แท้จริงของทุกขเวทนาแล้ว^{๑๒}

๒) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวอริยสัจ ๔ ในการปฏิบัติเข้านิพพานไว้ในหนังสือธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า ทุกข์อริยสัจนี้ คือ ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจเป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งที่ไม่รักก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ และการไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ กล่าวโดยสรุปว่าอุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์^{๑๓}

๓) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) แสดงหลักปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่าโดยสาระสำคัญ หลักสติปัฏฐาน ๔ บอกให้ทราบว่าชีวิตของเรานี้มีจุดที่ควรใช้สติ

^{๑๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์, (อาจ อาสภมหาเถระ) (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรพงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), ข้อ ๔๒๓, หน้า ๗๓๑.

^{๑๒} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑ และ เล่ม ๒, แปลเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๕๑.

^{๑๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, แปลเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๕๖.

กำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเอง คือ ร่างกาย และพฤติกรรมของกาย ๑ เวทนา คือ ความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ ๑ ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ ๑ ความคิดนึกไตร่ตรอง ๑ ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้ง ๔ นี้แล้วก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม^{๑๔}

๔) พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุมัฏฐานาจริยะ แสดงแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในหนังสือ วิปัสสนาที่ปณีตกว่า หลักในการเจริญวิปัสสนานั้นพึงกำหนดรู้ทุกขเวทนา ปัญญาที่พิจารณาเห็นความลำบากของรูป-นาม ที่เนื่องมาจากการพบเห็นประจักษ์แห่งการเบียดเบียนโดยอาการเกิดขึ้นแล้วดับไปติดต่อกันอย่างไม่ขาดสาย ในขณะที่กำหนดรู้รูป-นามตามสภาวะอยู่นั้น ปัญญานี้ชื่อว่า ทุกขานุปัสสนา^{๑๕}

๕) พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโรป.ธ.๙) ได้แสดงหลักปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในหนังสือ วิมุตติรัตนมาลีว่า วิปัสสนากรรมฐานนั้น หาใช่เป็นการนั่งหลับหูหลับตาเรื่อยไปตามอหังการไม่ โดยที่แท้วิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาอันเกิดจากการเจริญภาวนาซึ่งเป็นปัญญาที่สามารถเห็นทุกข์ของรูป-นามเป็นพิเศษโดยอาการต่าง ๆ อันเป็นไปด้วยอำนาจแห่งไตรลักษณ์ กล่าวคือ อนิจจลักษณ์ ทุกขลักษณ์ อนัตตลักษณ์ ผู้บำเพ็ญจะต้องกระทำให้เป็นนิตยติดต่อกันไปโดยไม่ขาดสายจึงจะได้ผล คือ สามารถที่จะประหารสังโยชน์อันเป็นความชั่วร้ายได้เป็นขั้น ๆ ไปผู้ปฏิบัติก็จะมีโอกาสได้บรรลุคุณวิเศษต่อไป^{๑๖}

๖) พระบัณฑิตาภิวังศกัมมัฏฐานาจริยะ แสดงหลักการปฏิบัติแบบพอง-ยุบไว้ในหนังสือ In This Very Life ว่าการเจริญกรรมฐานนี้ พึงกำหนดรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางทวารทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อย่างไรก็ตาม แม้จะพากเพียรกำหนดสักเท่าใดย่อมไม่มีใครที่สามารถจดจ่ออยู่ที่อาการพอง-ยุบของท้องได้อย่างสมบูรณ์ตลอดไป จะมีอารมณ์อื่นเกิด

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ว่าด้วยสาระสำคัญสติปัญญา, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๘๑๒.

^{๑๕} พระอาจารย์ ดร.ภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุมัฏฐานาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีตกว่า, (๑๖ ธันวาคม ๒๕๑๓), หน้า ๕๗.

^{๑๖} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโรป.ธ.๙), วิมุตติรัตนมาลี, ว่าด้วยเรื่องวิมุตติธรรมความหลุดพ้น, (พุดศกิกายน ๒๕๑๕), หน้า ๘๑๒.

แทรกขึ้นโดยเฉพาะความทุกข์ที่ปรากฏเด่นชัดกว่า ขอบเขตของการภาวนาจะครอบคลุมการกระทบผัสสะทางกาย และใจทั้งหมด ทั้งการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัสทางกาย และที่รู้สึกได้ด้วยใจ เช่น มโนภาพหรือความนึกคิดต่าง ๆ เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ควรระลึกรู้โดยทันทีและใช้คาบิกรรมเป็นเครื่องช่วยให้รู้ตามอาการนั้น ๆ

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) พระสมพร สจจญาณโณ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ทุกข์สัจจะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”^{๑๗} ผลการวิจัยพบว่า สัจจะ ๔ ในพระพุทธศาสนา คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ คือ ทุกข์ได้แก่ความทุกข์ทางกาย และทางใจ ความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบในทุกข์อริยสัจนั้น ยังมีความหมายกว้างครอบคลุมไปถึงไตรลักษณ์มีสภาวะทุกข์ และปภินณกทุกข์ด้วย ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ มัชฌิมาปฏิปทาจัดว่าเป็นแม่บทของพระธรรมทั้งหมด

๒) พระสมุห์สันติ เขมจาโร ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “หลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในมหาทุกขัขันธสูตร”^{๑๘} ผลการวิจัยพบว่า วิปัสสนาภาวนาเป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญาที่รู้ชัด รู้แจ้งในสมมติบัญญัติ และปรมัตถ์ในการพิจารณารู้รูป-นาม ตามสภาวะธรรมที่ปรากฏจนสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนของรูป-นาม ตามหลักไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

๓) พระมหาทรงกลด กุสลจิตโต ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “หลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทุกข์สมุทยสูตร”^{๑๙} ผลการวิจัยพบว่า ทุกข์สมุทยสูตรเป็นพระสูตร ว่าด้วยความเกิดแห่งทุกข์ และความดับทุกข์ พระพุทธองค์ทรงแสดงกระบวนการเกิด และการดับทุกข์โดยมีอายตนะเป็นจุดเริ่มโดยมีหัวข้อหลักธรรมสำคัญในทุกข์สมุทยสูตร คือ สฬายตนะ แบ่งเป็นอายตนะ

^{๑๗} พระสมพร สจจญาณโณ (ไชยยะ), “ศึกษาทุกข์สัจจะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

^{๑๘} พระสมุห์สันติ เขมจาโร (แสงประสิทธิ์), “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในมหาทุกขัขันธสูตร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

^{๑๙} พระมหาทรงกลด กุสลจิตโต (พาวงษ์), “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทุกข์สมุทยสูตร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

ภายใน ๖ ภายนอก ๖ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน และทุกข์ เรียกว่า กระบวนการของปัจจุสมุปบาท

๔) พระจิรวัดน์ โอภาโส ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “หลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคิริมานันตสูตร”^{๒๐} ผลการวิจัยพบว่า ความทุกข์ตามที่ปรากฏในอริยสัจ ๔ นั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ “ความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจ” ทุกข์ทางกายเป็นสภาวะที่แก้ไขไม่ได้ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นไปตามกฎธรรมชาติ พระพุทธศาสนาเรียกว่ากฎของไตรลักษณ์ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิตย่อมหนีกฎนี้ไปไม่พ้น ตราบใดที่ยังมีชั้น ๕ อยู่ ย่อมหนีไม่พ้นอย่างแน่นอนเพราะกายนี้เป็นรังของโรค

๕) พระทองประเสริฐ สีลสวโร ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “หลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนัตตลักขณสูตร”^{๒๑} ผลการวิจัยพบว่า สาระสำคัญในอนัตตลักขณสูตรพระพุทธองค์ทรงเทศนาชี้ให้เห็นโทษของชั้น ๕ ว่าเป็นไปเพื่ออาพาธ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่คงทนอยู่สภาพเดิม เป็นไปตามหลักของไตรลักษณ์โดยเฉพาะทุกข์ที่สำคัญนั้นพระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นความไม่มีตัวตน เป็นแต่เพียงชั้นธาตุ มารวมกันเท่านั้นซึ่งเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ยากขัดกับความรู้สึกของคนทั่วไปในสมัยนั้น

สรุปงานวิจัยดังกล่าวมีความสอดคล้องกับงานของผู้วิจัยพบว่า ทุกข์ในไตรลักษณ์มีความหมายที่กว้างครอบคลุมถึงทุกข์ในอริยสัจ ๔ โดยสภาวะลักษณะมีความแตกต่างกัน ทุกข์ในไตรลักษณ์ คือ ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ แปรเปลี่ยนไปตลอดเวลา ทุกข์ในอริยสัจ ๔ อย่างหนึ่ง แต่ความหมายทุกข์อริยสัจ ๔ จะแคบเจาะจงลงมา เช่น ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ หรือ ความไม่ทุกข์กายไม่ทุกข์ใจ เป็นต้น

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

^{๒๐} พระจิรวัดน์ โอภาโส (ทองเพ็ญ), “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคิริมานันตสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

^{๒๑} พระทองประเสริฐ สีลสวโร (มาทัน), “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนัตตลักขณสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

การศึกษาทุกขีในไตรลักษณ์และทุกขีในอริยสัจ ๔ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาของการศึกษาทุกขีในไตรลักษณ์และทุกขีในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท แล้วนำมาสรุปบรรยายเชิงพรรณนา ดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๖ อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ คัมภีร์ปรมัตถทีปนี เป็นต้น ทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญเป็นเบื้องต้น

๑.๗.๒ ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) เพิ่มเติมคือ อรรถกถา ฎีกา อรรถกถา ปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้แก่ คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ คัมภีร์ปรมัตถทีปนีคัมภีร์วิปัสสนาธุระ และคัมภีร์อรรถกถาสาลีนี้ เป็นต้น รวมถึงเอกสารตำราที่มีหนังสือ “ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ” รจนาโดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เป็นต้น ผลงานทางวิชาการและรายงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งส่วนใหญ่เป็นวิทยานิพนธ์พุทธศาสนาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) เพื่อเป็นการอธิบายขยายความเนื้อหาเพิ่มเติมจากในพระไตรปิฎกและอรรถกถาให้มีความละเอียดชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๑.๗.๓ นำข้อมูลที่ได้จากศึกษาเอกสารทั้งชั้นปฐมภูมิ ชั้นทุติยภูมิ และงานวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้องมาวิเคราะห์และเรียบเรียงแบบบรรยายเชิงพรรณนา ผลการศึกษาทุกขีในไตรลักษณ์และทุกขีในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นรูปแบบองค์ความรู้ใหม่

๑.๗.๔ นำข้อมูลที่ตรวจสอบแล้วมาปรับปรุงแก้ไขเรียบเรียงแบบบรรยายเชิงพรรณนา นำเสนอเป็นวิทยานิพนธ์

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบทุกขีในไตรลักษณ์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๑.๘.๒ ทำให้ทราบทุกขีในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๑.๘.๓ ทำให้ทราบทุกข์ในไตรลักษณ์และทุกข์ในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนา

ภาวนา