

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง “วิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาวิปัสสนาภูมิ ๖ เพื่อศึกษาทุกขอริยสัจในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อศึกษาวิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาภาวนา ผลดังนี้

๕.๑.๑ จากการศึกษาพบว่าวิปัสสนา คือ การรู้แจ้งในสภาวะรูป - นาม เห็นอาการเกิดดับของรูป - นาม ในพระไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงด้วยปัญญา องค์ธรรมของวิปัสสนา คือ ปัญญาเจตสิกธรรม อารมณ์ของวิปัสสนา ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจลสมุปบาท ๑๒ เมื่อย่อแล้วเหลือเพียงรูป - นาม โดยพิจารณาจนเกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปว่า ย่อมเกิดตามเหตุปัจจัย และดับตามเหตุปัจจัยชื่อว่าได้พิจารณาเห็นแจ้งในสภาวะรูป - นาม ตามที่ปรากฏในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่นจนละกิเลสตัณหา อันเป็นแนวทางในการทำให้จิตบริสุทธิ์หมดจดพ้นจากทุกข์ได้

ยกตัวอย่างเช่น รูปชั้น ๕ มีลักษณะเป็นรูป เพราะแตกดับอยู่เสมอ เสื่อมไปเมื่อกระทบกับความร้อน และความเย็น เวทนาชั้น ๕ สัญญาชั้น ๕ สังขารชั้น ๕ และวิญญาณชั้น ๕ จัดเป็นนามชั้น ๕ เพราะมีสภาวะลักษณะเป็นธรรมชาติที่นุ่มไปสู่อารมณ์ และรับรู้อารมณ์อยู่เสมอ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้สติตั้งมั่น โดยการกำหนดรู้รูป - นาม จนเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา ไม่ยึดมั่นถือมั่นในรูป - นาม ชั้น ๕ จนเกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรม ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของรูป - นาม ว่า เมื่อมีเหตุปัจจัยเกิด ย่อมเกิดตามเหตุปัจจัย และการดับตามเหตุปัจจัย อันเป็นการเกิดดับแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้น ชื่อว่า ได้พิจารณาเห็นแจ้งในสภาวะรูป - นาม ตามที่ปรากฏในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยมีวิปัสสนาภูมิ ๖ ที่ย่อเหลือเพียงรูป - นาม หรือชั้น ๕ เป็นสิ่งที่จิตยึดเหนี่ยวในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันเป็นอารมณ์วิปัสสนา

๕.๑.๒ ในการศึกษาทุกขอริยสัจ พบว่า ทุกขอริยสัจ หมายถึง ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ มีลักษณะเปื่อยเป็นทั้งทางกาย และใจอยู่เป็นนิจ มีการปรุงแต่งอยู่เป็นประจำ เราร้อนจากไหม้เพราะเป็นเหตุ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ทนสภาพอยู่ได้ยาก มีอาการถูกบีบคั้น ถูกเบียดเบียน ไม่คงที่ แปรปรวนอยู่เสมอ และ

ควบคุมไม่ได้ เมื่อถูกเหตุปัจจัยปรุงแต่งก็เกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุปัจจัยดับลง ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ ได้แก่ ชาติ (ความเกิด) ชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รัก การไม่ได้สิ่งที่ต้องการ โดยย่อ ได้แก่ อุปาทานชั้น ๕ สำหรับองค์ธรรมของทุกข์อริยสัจ ได้แก่ ธรรม ๑๖๐ ประการ คือ โลภียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ (เว้น โลภะ เจตสิก) รูป ๒๘ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาหรือที่เป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา ได้แก่ อุปาทานชั้น ๕ ที่เป็นกองทุกข์

ทุกข์อริยสัจในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการกำหนดรู้รูป - นาม อันเป็นอารมณ์ในขณะปัจจุบันเท่านั้น ให้จิตจดจ่อต่อเนื่องอยู่กับปัจจุบันขณะ เป็นการรู้เท่าทันตามความเป็นจริงในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จนสามารถหยั่งเห็นรูป - นามตามความเป็นจริงว่า อารมณ์วิปัสสนานั้นเกิดดับต่อเนื่องตลอดเวลา เห็นสภาวะธรรมนั้น ๆ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นการกำหนดรู้ทุกข์อริยสัจที่เกิดขึ้น เพราะทุกข์สมุทัยอริยสัจ คือ ธรรมชาติของตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกขนิโรธอริยสัจ ธรรมที่เป็นการดับแห่งทุกข์ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ หนทางที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ การตามรู้ทุกข์ ๔ ภายในกายนี้เป็นหลักสำคัญที่ประกอบด้วยปัญญา เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ เห็นความเกิด และความดับ ของรูป - นาม ที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ตามความเป็นจริงเพื่อการสละ และการปล่อยวางความไม่อาลัยถึงกิเลสตัณหาที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ความยึดมั่นถือมั่นในรูปธรรม และนามธรรม เป็นการปล่อยวางจากความทุกข์ การรู้จักทุกข์ การรู้เท่าทันความเศร้าหมองของจิตที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕ รูป - นาม คือ รู้เท่าทันจิต แล้วพิจารณาจนเห็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ คือ ตัณหาทั้ง ๓ คือ กามตัณหา (อยากในกามคุณ) ภวตัณหา (ความอยากเป็น) และวิภวตัณหา (ความไม่อยากเป็น) ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในรูป - นาม อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ จนคลายความยึดมั่นถือมั่นละอุปาทานชั้น ๕ รูป - นาม กิเลส และตัณหาได้ว่า เมื่อเหตุปัจจัยดับ ผล คือ ทุกข์จึงดับได้

๕.๑.๓ วิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จากการศึกษาพบว่า เป็นลักษณะที่มีการสัมผัสถูกต้องกับอารมณ์ที่ไม่ดี มีความเศร้าหมอง มีความไม่สบายทางกาย ซึ่งเป็นกระบวนการใช้สติ และสมาธิ ตามรู้ความจริงของรูป - นาม ทำให้เกิดปัญญาโดยใช้หลักปัญญา ๓ คือ ๑) ญาณปัญญา ปัญญาขั้นกำหนดรู้ ขั้นรู้จักทุกข์ว่าเป็นรูป - นาม ที่ก่อเกิดตามเหตุ และปัจจัย ๒) ตีรณปัญญา ปัญญาขั้นกำหนดพิจารณาทุกข์ เป็นการพิจารณารูป - นาม ให้เห็นตามความเป็นจริงในกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ๓) ปหานปัญญา ปัญญาขั้นกำหนดละทุกข์ ละอุปาทานในชั้น ๕ ด้วยประหานกิเลส ๕ ระดับ คือ ๑) วิกัมภนปหานะ (การละด้วยการข่มไว้) ๒) ตทังคปหานะ (การละด้วยองค์นั้น ๆ) ๓) สมุจเฉทปหานะ (การละด้วยการตัดขาด) ๔) ปฏิปัสสัทธิปหานะ (การละด้วยสงบระงับ) ๕) นิสสรณปหานะ (การละด้วยสลัดออกได้)

การกำหนดรู้ด้วยการละ รู้ว่าทุกข์มีการเกิดขึ้น และการเสื่อมไปเป็นธรรมดา จนเห็นการเกิดดับของรูป - นาม ชันธ ๕ อันเป็นทุกข์ จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน

ทุกข์ปรมาตม เป็นสภาวะของรูป - นาม ที่เป็นองค์ธรรมอันประเสริฐไม่ผันแปรจากความจริงที่ทำให้สัตว์ท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏสงสารที่เต็มไปด้วยความทุกข์ไม่รู้จักสิ้น และสภาวะธรรมที่ทำให้สัตว์พ้นจากวัฏฏสงสาร ได้แก่ ปรมาตมธรรม ๔ ประการ คือ จิต ๘๙ ดวง (อย่างพิสดารมี ๑๒๑ ดวง) เจตสิก ๕๒ ดวง รูป ๒๘ นิพพาน ๑ การเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชันธ ๕ ด้วยความไม่รู้ คือ อวิชชา ทำให้ต้องมีทุกข์ มีสุข และเฉย ๆ ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่ควรกำหนดรู้ การกำหนดรู้ทุกข์ที่เป็นทุกข์ขอรียสัจ เป็นการรู้สภาวะธรรมในขณะปัจจุบันที่ปรากฏขณะปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การกำหนดรูป - นาม เห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานั่น ในขณะกำหนดรูป - นาม นั้น จะเป็นการทำลายสันตติที่ปิดบังอนิจจัง ทำลายอิริยาบถที่ปิดบังทุกข์ และทำลายสมณสัญญาที่ปิดบังอนัตตาไปในตัวนั่นเอง เพราะสิ่งปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ นี้ เมื่ออันใดอันหนึ่งถูกทำลายไป ก็ได้ชื่อว่า ถูกทำลายไปทั้ง ๓ อย่าง และการกำหนดรู้ทุกข์ด้วยการทำความเข้าใจทุกข์แบ่งเป็น ๓ ชั้น (๑) ญาณปริณญา การกำหนดรู้ในสิ่งที่รู้กันอยู่แล้ว ปรากฏอยู่แล้ว เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ขั้นรู้จัก (๒) ตีรณปริณญา การกำหนดรู้ด้วยการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ขั้นพิจารณา (๓) ปหานปริณญา การกำหนดรู้ด้วยการละถอน ด้วยปหาน ๕ เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ขั้นละ โดยการมีสติกำหนดรู้ชันธ ๕ ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นชันธ ๕ รูป - นาม จนละกิเลสตัณหาได้ เห็นอาการดับไป ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจิตย่อมหลุดพ้น จนบรรลุมรรค ผล นิพพานได้

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ในปัจจุบันการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีปรากฏทั้งในประเทศ และต่างประเทศ มีมากมายหลายสำนัก ซึ่งมีทั้งความแตกต่างในแนวทางการปฏิบัติ ซึ่งเกิดจากสาเหตุสำคัญ คือ การมองข้ามองค์ความรู้ที่แท้จริงจากพระคัมภีร์ ไม่มีการส่งเสริมการปฏิบัติ เพื่อละราคะ โทสะ โมหะ มุ่งเพียงวิธีการปฏิบัติโดยรูปแบบในด้านวัตถุเท่านั้น ดังนั้นข้อเสนอแนะในที่นี้ คือ ควรมีการวางรากฐานให้สำนัก หรือวัด และกลุ่มปฏิบัติต่าง ๆ หันมาสนใจในเรื่ององค์ความรู้ในการปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้น ลงมือปฏิบัติจริงจัง ไม่มุ่งเน้นแต่เฉพาะการปฏิบัติตามกันเพียงอย่างเดียว ก็จะเป็นแนวทางให้การปฏิบัติที่มีความก้าวหน้าในแนวทางที่ถูกต้อง และเกิดการพัฒนาปัญญาอย่างแท้จริงตามแนวทางในพระพุทธศาสนา

ปัจจุบันสำนักการปฏิบัติวิปัสสนาในประเทศไทยนั้นมีอยู่มากมาย ผู้ปฏิบัติควรศึกษารูปแบบการปฏิบัติให้เข้าใจตามแต่จริตของตน หรือหากแม้ว่ายังไม่สามารถเข้าใจในจริตของตนได้ ก็ควรไปทดลองปฏิบัติตามสำนักต่าง ๆ ก่อนเพื่อให้เกิดมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติของตน เช่น บุคคลที่ชอบการปฏิบัติแบบวิปัสสนาภาวนาควรไปหาสำนักสติปัฏฐาน ๔ แต่บุคคลที่ชอบการปฏิบัติแบบสมณะภาวนาควรไปหาสำนักอานาปานสติ ดังนี้ เป็นต้น สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการปฏิบัติเพื่อรู้จักทุกข์ ต้องการความพ้นทุกข์ เข้าถึงมรรค ผล นิพพาน โดยการพัฒนาให้เกิดสติ พัฒนาให้เกิดปัญญา จนสามารถละกิเลสตัณหาได้อย่างแท้จริงตามแนวทางในพระพุทธศาสนา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า มีประเด็นที่น่าสนใจอีกหลายประเด็น ที่น่าจะนำไปศึกษาวิจัยเพิ่มเติม คือ

- ๑) ศึกษาหลักการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๒) ศึกษาการกำหนดรู้ธาตุปริญญานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา