วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆส ปริทรรศน์
Journal of MCU Palisueksabuddhaghosa Review
ISSN : 3057-1952 (ONLINE)

การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอนัตตลักขณสูตร

Application of *Anattalakkhana Sutta* for Vipassana Meditation

นางอนัตตาจินต์ ธรรมขลิบ[1]
Mrs. Anattajin Thammakhib
E-mail : jin2o24956@gmail.com
วิโรจน์ คุ้มครอง[2]
Viroj Koomkrong
E-mail : koom-krong9@hotmail.com

Received: *February 13, 2024* **Revised:** *January 5, 2025*
Accepted: *January 22, 2025*

บทคัดย่อ

บความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักคำสอนสำคัญในอนัตตลักขณสูตร 2) เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และ3) เพื่อเสนอการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอนัตตลักขณสูตร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร โดยมีการสัมภาษณ์ พระวิปัสสนาจารย์/วิปัสสนาจารย์ 6 รูป/คน ผู้ปฏิบัติธรรม 5 รูป/คน

ผลการวิจัยพบว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอนัตตลักขณสูตรเป็นการเจริญภาวนาแบบวิปัสสนายานิก คือการเจริญวิปัสสนากำหนดรู้สภาวปรมัตถ์ที่กำลังปรากฏโดยตรง เป็นการถามตอบแบบสอบอารมณ์กรรมฐาน ในขณะที่พระปัญจวัคคีย์กำลังเจริญวิปัสสนากำหนดรู้ขันธ์ ๕ มี รูป เวทนา สัญญา เป็นต้นที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้าอยู่ พระพุทธเจ้าทรงตรัสถามว่าขันธ์ ๕ เที่ยงหรือไม่ พระปัญจวัคคีย์ตอบว่าไม่เที่ยง สิ่งไม่เที่ยงหากต้องการให้เที่ยงจิตเป็นทุกข์หรือสุข พระปัญจวัคคีย์ตอบว่า เป็นทุกข์ และทรงตรัสสรุปต่อว่า สิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ควรหรือที่จะยึดถือว่า เป็นตัวตน เรา เขา จิตของพระปัญจวัคคีย์ปล่อยวางอุปาทานในขันธ์ ๕ นี้เป็นการเจริญภาวนามยปัญญาโดยการฝึกปฏิบัติทุกขณะ องค์ความรู้ใหม่คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนามีความเพียร สัมปชัญญะและสติในขณะฟังธรรม หรือการถามตอบสอบอารมณ์อยู่ทุกขณะ โดย

---

[1] นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

[2] อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

กำหนดรู้อารมณ์ปรมัตถ์ที่กำลังเกิด-ดับทุกขณะปัจจุบันย่อมนำไปสู่การบรรลุธรรมได้ ซึ่งทำให้การศึกษาธรรมและการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งไม่ยาก ความนิยมและถือเป็นวัฒนธรรมสืบทอดกันมา

คำสำคัญ: การเจริญ, วิปัสสนาภาวนา, อนัตตลักขณสูตร

Abstract

This research article has three objectives 3 objectives: 1) to study important doctrines in *Anattalakkhana Sutta*, 2) to study of Vipassana meditation practice in Theravada Buddhist scriptures, and 3) to propose the vipassana meditation practice found in *Anattalakkhana Sutta*. It was qualitative research done by documentary type, with in-depth interviewing 6 Vipassana experts and 5 meditators.

The results of the research found that Vipassana practice found in *Anattalakkhana Sutta* is a of *Vipassanāyānika* type, a cultivation of insight by observing the ultimate states of all just happening things directly. It is a question and answer or insight examination. While the *Pancavaggiya* or five sages were meditating and observing the appearing five aggregates, i.e., forms, feelings, perceptions, etc., the Buddha asked whether the five aggregates were permanent, they replied that impermanent, whatever are impermanent, if one wants it to be impermanent, his mind will experience suffering or happiness? They replied that suffering and he concluded by insisting that all impermanent and suffering things should not attach it as oneself, I and others. In the end of discourse, their minds broke up the five-aggregate attachment. This also was called *Bhāvanāmayapaññā* or practicing every moment. The new knowledge is that Vipassana practice with great diligence, awareness and mindfulness while listening to Dhamma or question-answer can achieve full enlightenment in every moment through observing the ultimate state of whatever, form and name, is arising and passing away. This practical teaching was not difficult to understand and follow. It then becomes popular and considered a culture practiced and passed down from Buddha's time.

Keywords: Application, Vipassana Meditation, *Anattalakkhana Sutta*

บทนำ

สาเหตุที่เจ้าชายสิทธัตถะราชกุมารทรงทำการศึกษา ค้นคว้า ทดลอง เรื่องความพ้นทุกข์ ด้วยพระองค์เอง เพื่อต้องการให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ไม่ต้องเวียนตายเกิด ๆ อีกต่อไป ได้ทรงค้นพบความจริงอันประเสริฐที่มีมาอยู่ก่อนแล้วตามธรรมชาติ เรียกว่า “อริยสัจ 4” นั่นก็คือ “อนัตตา หรือพระนิพพาน” แล้วทรงโปรดสั่งสอนแก่เวไนยสัตว์ทั้งหลายให้รู้ตามเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทรงรู้แจ้งใน 1) ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก เช่น ขันธ์ 5 มีการตายเกิด 2) สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ อีกนัยว่า เหตุแห่งทุกข์คือตัณหาซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำให้เกิดอัตวาทุปาทาน 3) นิโรธ คือ ความดับทุกข์ อีกนัยว่า ดับทุกข์คือไม่มีการตายเกิด ๆ อีกต่อไป และ4) มรรค คือ แนวทางปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ อีกนัยว่า เหตุแห่งดับทุกข์คือมรรคปัญญาเพราะเห็นความเป็นอนัตตาเพื่อสลายความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทาน ประการนี้ตามความเป็นจริง ชาวโลกจึงเรียกพระพุทธองค์ว่า “พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า”[3]

คำสอนเรื่องไตรลักษณ์เป็นหลักธรรมที่ไม่มีปรากฏในคำสอนของพระศาสนาอื่น โดยเฉพาะหลักอนัตตา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่มีอยู่แต่เพียงในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เป็นหลักธรรมที่ทำให้เข้าใจในเรื่องของ “เบญจขันธ์” [4] คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละส่วนเป็นมายา ไร้ตัวตน แต่ที่คนส่วนมากมองไม่เห็นกฎของไตรลักษณ์ก็เพราะมีเหยื่อล่อ ทำให้เกิดอุปาทาน คือ การยึดมั่นถือมั่น จนเป็นที่ตั้งแห่งความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ซึ่งล้วนแต่จะทำให้เกิดทุกข์ การที่จะละทุกข์ได้นั้น จะต้องอาศัยข้อปฏิบัติที่เรียกว่าไตรสิกขา[5] ทำการถอนอุปาทานในเบญจขันธ์เสียให้ได้โดยสิ้นเชิง ก็จะไม่มีทุกข์อีกต่อไป

อนัตตลักขณสูตร[6] เป็นพระสูตรที่ทรงตรัสสอนต่อจากพระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร อนัตตา หมายถึง ความมิใช่ตน บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน เป็นของมิใช่ตัวตน และทรงปรารภขันธ์ 5 ว่าด้วยแห่งลักษณะโดยอรรถต่าง ๆ ว่า “ปรำ ริตฺตำ ตุจฺฉำ สุญญำ อนตฺตา ปรำ” แปลว่า เป็นอื่น เพราะไม่อยู่ในอำนาจของผู้ใด ไม่เชื่อฟังผู้ใด ย่อมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตามธรรมดาแห่งขันธ์ 5 แม้ผู้ที่มีอำนาจวาสนามากสักเท่าใด ก็มิอาจห้ามปรามได้ ไม่อาจว่ากล่าวให้ขันธ์ 5 เชื่อฟังได้ และไม่เป็นไปด้วยอำนาจของความปรารถนาเพื่อจะให้ขันธ์ 5 นั้นอยู่ในสภาพคงทนยั่งยืน ไม่มีความเสื่อมและความอันตรธานไป “ริตฺตำ” แปลว่า เล็กน้อย เพราะว่าเป็นของมีความสวยงามเล็กน้อย มีความสุขเล็กน้อย ไม่สวยงามอยู่ได้นาน เมื่อว่าตามความจริงแล้ว ไม่สวยงาม ไม่สุขเลย มีแต่น่าเกลียดและเป็นทุกข์อยู่เป็นนิจ และคำว่า “ตุจฺฉำ” แปลว่า เปล่า เพราะขันธ์ 5 นั้นเป็นของเปล่าจากความสวยความสุข หรือไม่มีความสวยความสุขอยู่ในขันธ์ 5 นั้นเลย คำว่า “สุญญำ” แปลว่า ว่าง เพราะขันธ์ 5 ว่างจากความเป็นตัวตน คน สัตว์ เมื่อว่าตามความจริงแล้ว ไม่มีอะไรเรียกว่าตัวตน เมื่อชี้ลงไปว่านี่หรือคือ ตัวตน คน สัตว์ ก็จะตอบว่าไม่ใช่ ส่วนคำว่า “อนตฺตา” แปลว่า ความมิใช่ตัวตน เพราะไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด เพราะไม่มีผู้ใดเป็นนาย ไม่มีผู้ใดเป็นใหญ่

---

[3] สำ.ม. (ไทย) 19/1093/607.

[4] ม.ม. (ไทย) 13/361/398.

[5] องฺ.เอกก. (ไทย) 20/83/309.

[6] สำ.ข. (ไทย) 17/59/94.

การเจริญวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์มหาสติปัฏฐานสูตร อธิบายว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นทางเดียวที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นความเศร้าโศก และความรำพันคร่ำครวญได้ ดับความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอริยมรรคและเห็นแจ้งพระนิพพานได้ พระพุทธองค์ตรัสถึงอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนาว่ามีอยู่ 4 ประการ คือเมื่อใกล้ตายจะได้สติระลึกถึงบุญกุศลคุณงามความดีที่ตนได้ทำไว้ ไม่หวั่นกลัวต่อความตาย เมื่อตายแล้วจะได้ไปสู่สุคติ คือการเกิดในโลกสวรรค์หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่เป็นบัณฑิตชน ถ้ายังไม่บรรลุในชาตินี้จะเป็นเชื้อ พื้นฐาน อุปนิสัยส่งเสริมให้บรรลุมรรคผลนิพพานในชาติหน้าต่อไป ถ้าได้เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 นี้เป็นเวลา 7 ปีต่อเนื่องกันจะได้ผล 2 ประการ คือจะได้เป็นพระอนาคามี และจะได้เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันชาตินี้[7]

จากประเด็นสำคัญที่กล่าวมาเพื่อแสดงให้เห็นถึงการพิจารณาสภาวะของรูปกับนาม โดยการวิเคราะห์หลักธรรมในอนัตตลักขณสูตรกับหลักธรรมอื่น ๆ ซึ่งเป็นพระสูตรสำคัญที่ทำให้เหล่าปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 ได้สดับพระธรรมเทศนานี้แล้วจิตหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์ โดยมีใจความว่า “รูปเป็นอนัตตา ถ้ารูปนี้จะเป็นอัตตา รูปนี้ก็ไม่เป็นไปเพื่อความเจ็บไข้ บุคคลต้องได้ในรูปนี้ว่า รูปของเราจงเป็นอย่างนี้ รูปของเราอย่าได้เป็นอย่างนี้ แล้วพระองค์ทรงยกเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ขึ้นแสดงให้เห็นว่าเป็นอนัตตา และถ้ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จักเป็นอัตตาแล้ว ย่อมไม่เป็นไปเพื่ออาพาธ บุคคลย่อมได้ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอย่างนี้ว่า จงเป็นอย่างนี้เถิดอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ดังนั้น สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ไม่ควรตามเห็นว่า นั่นเรา นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา เมื่อพิจารณาเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน เป็นภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ล้วนแต่ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อพระอริยสาวกผู้ได้สดับ พิจารณาเห็นอยู่ซึ่งความเป็นไปแห่งปัจจัยประการนี้ เป็นเหตุยึดมั่น ละความเห็นอันเป็นความยึดมั่นนั้นแล้ว พิจารณาเห็นอยู่เนือง ๆ ซึ่งความเป็นธรรมดา ย่อมเบื่อหน่าย เพราะเบื่อหน่ายจึงคลายกำหนัด เมื่อคลายกำหนัดย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นย่อมมีญาณรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีก[8]

จากประเด็นดังกล่าว ผู้วิจัยมองเห็นสภาพปัญหาและต้องการแสวงหาคำตอบ เกี่ยวกับหลักคำสอนสำคัญในอนัตตลักขณสูตรและการเจริญวิปัสสนาภาวนาว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจทำการวิจัยเรื่อง “การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอนัตตลักขณสูตร” เพื่อไขความเคลือบแคลงสงสัยในประการต่าง ๆ ให้มีความกระจ่างชัดมากยิ่งขึ้น เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้ที่กำลังศึกษา และกำลังประพฤติปฏิบัติสืบต่อไป

[7] ที.ม. (ไทย) 10/334–340/404–405.

[8] สำ.ข. (ไทย) 17/59/94–96.

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักคำสอนสำคัญในอนัตตลักขณสูตร
2. เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อเสนอการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอนัตตลักขณสูตร

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัย “การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอนัตตลักขณสูตร” ครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมีการเก็บข้อมูลสำคัญเพิ่มเติมอันเป็นประโยชน์แก่งานวิจัยด้วยการสัมภาษณ์ (Interview) ดังนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนของการวิจัยต่าง ๆ ไว้ดังนี้

1) รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary source) จากคัมภีร์พระไตรปิฎก และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source) จากหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

3) กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง

4) วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย

5) สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง รวมถึงผู้ปฏิบัติธรรม

6) ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษา และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเป็นระยะ ๆ

7) ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา ตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์ และดำเนินการตามขั้นตอนของบัณฑิตวิทยาลัย

ผลการวิจัย

1) **หลักคำสอนสำคัญในอนัตตลักขณสูตร** พบว่า เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี ซึ่งแสดงต่อพระปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 ว่าด้วยลักษณะแห่งอนัตตาธรรม ธรรมที่ไม่ใช่ตัวตน หรือธรรมที่ไม่มีตัวตน ซึ่งเป็นเครื่องกำหนดหมายว่าในขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ

วิญญาณ เป็นอนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) อนัตตา (ไม่มีตัวตน) ซึ่งเป็นผลให้ปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 หลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง[9]

ความสำคัญของอนัตตลักขณสูตร พระพุทธเจ้าตรัสแสดงว่าด้วยขันธ์ 5 รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตามกฎแห่งพระไตรลักษณ์ ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) มีความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่มีตัวตน (อนัตตา) ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน ทั้งภายใน ภายนอก ส่วนหยาบ ส่วนละเอียดส่วนเลว ส่วนประณีต อยู่ในที่ไกล และอยู่ในที่ใกล้ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา และผู้ที่เบื่อหน่ายในขันธ์ 5 ย่อมสิ้นราคะ คือ ความติด ความยินดี ความกำหนัด เมื่อสิ้นราคะ ย่อมเข้าถึงวิมุตติ คือ ความหลุดพ้น และย่อมรู้ว่า ชาติ คือ ความเกิดสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นที่จะพึงทำเพื่อความเป็นเช่นนี้อีกต่อไป[10]

หลักคำสอนสำคัญในอนัตตลักขณสูตร พระพุทธเจ้าตรัสแสดงถึงวิธีการพิจารณาขันธ์ 5 ให้เห็นถึงความไม่เที่ยง แปรเปลี่ยนตามกฎแห่งพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) อนัตตา (ไม่มีตัวตน)[11] และพระพุทธเจ้าตรัสแสดงถึงธรรมทั้งหลายอันเป็นไปในความจริงอันประเสริฐว่า ในขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน ในญาณทัสสนะ คือ สัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ เกิดขึ้นเวียนไปในอริยสัจ 4 ข้อ ข้อละ 3 รอบ (4 x 3 = 12) รวมเป็น 12 รอบ คือ (1) นี้ทุกข์ ทุกข์นี้ควรกำหนดรู้ ทุกข์นี้กำหนดรู้แล้ว (2) นี้สมุทัย สมุทัยนี้ควรละ สมุทัยนี้ละแล้ว (3) นี้นิโรธ นิโรธ นี้ควรทำให้แจ้ง นิโรธนี้ทำให้แจ้งแล้ว และ(4) นี้มรรค มรรคนี้ควรทำให้เจริญ มรรคนี้ทำให้ เจริญแล้ว[12]

การบรรลุธรรมของพระปัญจวัคคีย์ในอนัตตลักขณสูตร คือ (1) พระอัญญาโกณฑัญญเถระ เป็นพระภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนา เป็นเอตทัคคะในด้านรัตตัญญู คือ เป็นผู้รู้ธรรมก่อนใครในทางพระพุทธศาสนา และบรรลุธรรมในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8[13] (2) พระวัปปเถระ เป็นพระอสีติมหาสาวก บรรลุธรรมในวันแรม 1 ค่ำ เดือน 8 (3) พระภัททิยเถระ เป็นพระอสีติมหาสาวก บรรลุธรรมในวันแรม 2 ค่ำ เดือน 8 (4) พระมหานามเถระ เป็นพระอสีติมหาสาวก บรรลุธรรมในวันแรม 3 ค่ำ เดือน 8 และ (5) พระอัสสชิเถระ เป็นพระอสีติมหาสาวก บรรลุธรรมในวันแรม 4 ค่ำ เดือน 8 ด้วยเป็นผู้ที่มีความน่าเลื่อมใส จึงทำให้ท่านเป็นภิกษุรูปแรกที่ทำให้ อุปติสสมาณพ ได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน ซึ่งต่อมา คือ พระสารีบุตร เอตทัคคะในทางผู้มีปัญญา[14]

---

[9] สำ.ข. (ไทย) 17/59/94.

[10] สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), **45 พรรษาของพระพุทธเจ้า**, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามงกุฎราชวิทยาลัย, 2551), หน้า 24.

[11] ขุ.ธ.อ. (ไทย) 7/61.

[12] สำ.ม.อ. (ไทย) 3/1081/380.

[13] วิ.ม. (ไทย) 4/24/31.

[14] วิ.ม. (ไทย) 4/19/26.

2) การเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า วิปัสสนาภาวนา[15] คือ การฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตรงตามสภาวะของสิ่งทั้งหลาย โดยการกำหนดรู้ในความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ปรากฏอยู่ ตามธรรมชาติที่เกิดขึ้น ไม่ใช่เห็นไปตามที่เรานึกวาดภาพให้มันเป็น โดยไม่มีการดัดแปลงแก้ไขใด ๆ ทั้งสิ้น ด้วยความเพียรพยายามจนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น เห็นความเกิดขึ้นและดับไปของอาการนั้น ๆ[16] ความรู้แจ้งเห็นจริงเช่นนี้ คือการเห็นตามความเป็นจริงของสภาวธรรมต่าง ๆ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจังความไม่เที่ยง ทุกขังความเป็นทุกข์ และอนัตตาความไม่ใช่ตัวตน[17] อันเป็นเหตุให้สิ้นกิเลสทั้งหลายจนถึงความพ้นทุกข์คือพระนิพพาน ความสำคัญของวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนา เป็นการเจริญภาวนาเพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน เพื่อทำลายธรรมเครื่องขวางกั้นไตรลักษณ์ทั้ง 3 ประการ คือ สันตติ อิริยาบถ ฆนสัญญา และเพื่อละหรือทำลายวิปลาสธรรมทั้ง 4 ประการ คือ สุภวิปลาส สุขวิปลาส นิจจวิปลาส และอัตตวิปลาส แล้วทำให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น สามารถเห็นความจริงของรูปนามได้ และอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ ย่อมสามารถบรรลุมรรคผลและนิพพาน เป็นพระอริยบุคคลผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง องค์ธรรมของการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ ปัญญาเจตสิก เป็นธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองหรือเป็นประธานในการ รู้เหตุผลของสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง ได้แก่ สภาวธรรมที่รู้เหตุผลของกรรม ตลอดถึงรู้เรื่องของอริยสัจ โดยนัยเป็นต้นว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้ทุกข์เกิด นี้ความดับทุกข์ นี้ข้อปฏิบัติ ให้ถึงความดับแห่งทุกข์ หรือที่ชื่อว่า ปัญญา เพราะรู้ไตรลักษณ์ มีอนิจจัง เป็นต้น ตามความเป็นจริง[18]

อารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนา หรือเรียกอีกอย่างว่า วิปัสสนาภูมิ 6 ได้แก่ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท 12 ซึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิต สิ่งหน่วงเหนี่ยวจิตไว้ โดยกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ในกายในใจของตน ส่วนหลักธรรมที่สนับสนุนการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ ซึ่งประกอบไปด้วยกลุ่มธรรม 7 หมวด คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และอริยมรรคมีองค์ 8[19]

การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน คือ (1) กายา

---

[15] ที.ปา. (ไทย) 11/352/369.

[16] พันตรี ป. หลงสมบุญ, **พจนานุกรม มคธ ไทย**, (กรุงเทพมหานคร: อาทรการพิมพ์, 2540), หน้า 472.

[17] อุบาสิกาแนบ มหานีรานนท์, **แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา**, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ์, 2557), หน้า 13.

[18] พระมหาชินวัฒน์ จกฺกวโร, **พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอบุ๊ค ดิสทริบิวชั่น จำกัด, 2556), หน้า 754–755.

[19] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 39, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2560), หน้า 162.

นุปัสสนาสติปักฐาน แบ่งเป็น 6 หมวด ได้แก่ อานาปานปัพพะ คือ การกำหนดดูลมหายใจเข้าออก อิริยาปถปัพพะ คือ การเอาสติกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ เดิน ยืน นั่ง นอน สัมปชัญญะ คือ การเอาสติกำหนดรู้อิริยาบถต่าง ๆ ปฏิกูลมนสิการปัพพะ คือ การพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบนตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง ธาตุมนสิการปัพพะ คือ การกำหนดธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม[20] และ นวสีวถิกาปัพพะ คือ การพิจารณาซากศพ 9 ระยะ เริ่มตั้งแต่ซากศพที่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วให้ย้อนนึกเปรียบเทียบกับร่างกายตน ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง เป็นต้น (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตบ้าง เป็นต้น (4) ธัมมานุปัสนาสติปัฏฐาน การที่ผู้การเจริญวิปัสสนาภาวนาพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมบ้าง หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมบ้าง หรือว่า มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก[21]

3) การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอนัตตลักขณสูตร พบว่า การพิจารณารูปขันธ์ตามแนวอนัตตลักขณสูตร รูป เป็นของไม่เที่ยง เกิดดับแปรเปลี่ยนเรื่อยไป (อนิจจัง) แม้ว่าผู้ใดจะได้รูปกายอันงดงามก็ย่อมเจ็บป่วยโทรมทรุดด้วยประการต่าง ๆ เป็นธรรมดา (ทุกขัง) เมื่อรูปไม่อาจยั่งยืนสมบูรณ์แบบตามต้องการแล้วไซร้ ควรหรือที่จะยึดถือว่ารูปเป็นอัตตาตัวตน (อนัตตา) ความยึดติดถือมั่นในรูปอัน ไม่เที่ยง แปรปรวน ว่าเป็นอัตตาตัวตนย่อมเป็นเหตุแห่งทุกข์ ควรละเสีย เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาได้พิจารณาอยู่ในลักษณะอย่างนี้ จิตของผู้ปฏิบัติก็ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในรูปขันธ์[22] การพิจารณาเวทนาขันธ์ตามแนวอนัตตลักขณสูตร เวทนา เป็นของไม่เที่ยง เกิดดับแปรเปลี่ยนเรื่อยไป (อนิจจัง) แม้ปรารถนาความสุขทั้งหลายให้ยั่งยืน ทุกข์ให้หมดสิ้นไป (ทุกขัง) เมื่อเวทนาไม่อาจยั่งยืนสมบูรณ์แบบตามต้องการแล้วไซร้ ควรหรือที่จะยึดถือว่าเวทนาเป็นอัตตาตัวตน (อนัตตา) ความยึดติดถือมั่นในเวทนาอัน ไม่เที่ยง แปรปรวน ว่า

---

[20] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, พิมพ์ครั้งที่ 2, แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, 2549), หน้า 187.

[21] ที.ม. (ไทย) 10/403/337–338.

[22] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. 9), **เพชรในดวงใจ**, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, 2539), หน้า 3–4.

เป็นอัตตาตัวตนย่อมเป็นเหตุแห่งทุกข์ ควรละเสีย เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาได้พิจารณาอยู่ในลักษณะอย่างนี้ จิตของผู้ปฏิบัติก็ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาขันธ์[23]

การพิจารณาสัญญาขันธ์ตามแนวอนัตตลักขณสูตร สัญญา เป็นของไม่เที่ยง เกิดดับแปรเปลี่ยนเรื่อยไป (อนิจจัง) แม้ปรารถนาให้จำเอาไว้แต่เรื่องราวอันเป็นสุข ลืมเรื่องทุกข์ทั้งหลายให้หมดสิ้น (ทุกขัง) เมื่อสัญญาไม่อาจยั่งยืนสมบูรณ์แบบตามต้องการแล้วไซร้ ควรหรือที่จะยึดถือว่าสัญญาเป็นอัตตาตัวตน (อนัตตา) ความยึดติดถือมั่นในสัญญาอัน ไม่เที่ยง แปรปรวน ว่าเป็นอัตตาตัวตนย่อมเป็นเหตุแห่งทุกข์ ควรละเสีย เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาได้พิจารณาอยู่ในลักษณะอย่างนี้ จิตของผู้ปฏิบัติก็ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสัญญาขันธ์[24]

การพิจารณาสังขารขันธ์ตามแนวอนัตตลักขณสูตร สังขาร เป็นของไม่เที่ยง เกิดดับแปรเปลี่ยนเรื่อยไป (อนิจจัง) แม้ปรารถนาจะให้มีเฉพาะเจตนาอันประกอบด้วยปัญญาและความเพียร ไม่ประกอบด้วยเจตนาอันจะก่อโทษให้เดือดร้อนใด ๆ (ทุกขัง) เมื่อสังขารไม่อาจยั่งยืนสมบูรณ์แบบตามต้องการแล้วไซร้ ควรหรือที่จะยึดถือว่าสังขารเป็นอัตตาตัวตน (อนัตตา) ความยึดติดถือมั่นในสังขารอัน ไม่เที่ยง แปรปรวน ว่าเป็นอัตตาตัวตนย่อมเป็นเหตุแห่งทุกข์ ควรละเสีย เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาได้พิจารณาอยู่ในลักษณะอย่างนี้ จิตของผู้ปฏิบัติก็ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสังขารขันธ์[25]

การพิจารณาวิญญาณขันธ์ตามแนวอนัตตลักขณสูตร วิญญาณ เป็นของไม่เที่ยง เกิดดับแปรเปลี่ยนเรื่อยไป (อนิจจัง) แม้ปรารถนาจะรับรู้เฉพาะสิ่งที่ต้องการ ไม่รับรู้สิ่งที่ไม่ต้องการ (ทุกขัง) เมื่อวิญญาณไม่อาจยั่งยืนสมบูรณ์แบบตามต้องการแล้วไซร้ ควรหรือที่จะยึดถือว่าวิญญาณเป็นอัตตาตัวตน (อนัตตา) ความยึดติดถือมั่นในวิญญาณอัน ไม่เที่ยง แปรปรวน ว่าเป็นอัตตาตัวตนย่อมเป็นเหตุแห่งทุกข์ ควรละเสีย เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาได้พิจารณาอยู่ในลักษณะอย่างนี้ จิตของผู้ปฏิบัติก็ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในวิญญาณขันธ์[26]

อภิปรายผลการวิจัย

1) การพิจารณารูปขันธ์ตามแนวอนัตตลักขณสูตร รูป เป็นของไม่เที่ยง เกิดดับแปรเปลี่ยนเรื่อยไป (อนิจจัง) แม้ว่าผู้ใดจะได้รูปกายอันงดงามก็ย่อมเจ็บป่วยโทรมทรุดด้วยประการต่าง ๆ เป็นธรรมดา (ทุกขัง) เมื่อรูปไม่อาจยั่งยืนสมบูรณ์แบบตามต้องการแล้ว ควรหรือที่จะยึดถือว่ารูปเป็นอัตตาตัวตน (อนัตตา) ความ

---

[23] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม 1**, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดย ซีเอไอ เซ็นเตอร์, 2548), หน้า 194–195.

[24] พระอาจารย์ภัททันตะอาสภเถระ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553), หน้า 25.

[25] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2554), หน้า 783.

[26] ม.มู. (ไทย) 12/358/394.

ยึดติดถือมั่นในรูปอัน ไม่เที่ยง แปรปรวน ว่าเป็นอัตตาตัวตนย่อมเป็นเหตุแห่งทุกข์ ควรละเสีย เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาได้พิจารณาอยู่ในลักษณะอย่างนี้ จิตของผู้ปฏิบัติก็ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในรูปขันธ์ ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาของ พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาระบบลัดสั้น” อธิบายว่า การกำหนดอนัตตา คือว่าไม่มีตัวตนอะไร กำหนดหายใจเข้า–หายใจออก, หายใจเข้า–หายใจออกมาเห็นว่า มันเกิด–ดับของลมหายใจ คนที่เป็นเจ้าของลมหายใจ เจ้าของชีวิตก็ไม่มี มันมีแต่อาการของการหายใจเข้า การหายใจออก การหยาบการละเอียด รู้สึกเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณได้ แต่ไม่มีคน ไม่มีตัวคนที่เป็นผู้กระทำอย่างนั้น มีแต่อาการของธรรมชาติเท่านั้น รู้สึกว่าเป็นอนัตตาอย่างนี้ อนัตตาที่ลม อนัตตาที่ลักษณะของลม อนัตตาของจิตที่กำหนดลม อนัตตาของรูปขันธ์ที่แสดงอยู่

2) การพิจารณาเวทนาขันธ์ตามแนวอนัตตลักขณสูตร เวทนา เป็นของไม่เที่ยง เกิดดับแปรเปลี่ยนเรื่อยไป (อนิจจัง) แม้ปรารถนาความสุขทั้งหลายให้ยั่งยืน ทุกข์ให้หมดสิ้นไป (ทุกขัง) เมื่อเวทนาไม่อาจยั่งยืนสมบูรณ์แบบตามต้องการแล้ว ควรหรือที่จะยึดถือว่าเวทนาเป็นอัตตาตัวตน (อนัตตา) ความยึดติดถือมั่นในเวทนาอัน ไม่เที่ยง แปรปรวน ว่าเป็นอัตตาตัวตนย่อมเป็นเหตุแห่งทุกข์ ควรละเสีย เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาได้พิจารณาอยู่ในลักษณะอย่างนี้ จิตของผู้ปฏิบัติก็ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาขันธ์ ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาของ หลวงพ่อธี วิจิตฺตธมฺโม ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “อนัตตาสุดยอด” อธิบายว่า สภาวะแห่งใจเวทนาที่รับเจ็บ ปวด หนาว ร้อน และสภาวะแห่งใจวิญญาณที่รู้เจ็บ ปวด หนาว ร้อน สภาวะที่ปรากฏได้ผลเป็นไปอยู่อย่างนี้ไม่ขึ้นอยู่กับอำนาจของใคร เป็นไปเองเกิดดับเองได้ บังคับไม่ได้เป็นอนัตตา จะต้องใช้อนัตตาธรรม หา เห็น ตัด ถึง ให้ได้มาเหมือนดังพระอรหันต์สมัยพุทธกาล เช่น พระสารีบุตร เป็นต้น

3) การพิจารณาสัญญาขันธ์ตามแนวอนัตตลักขณสูตร สัญญา เป็นของไม่เที่ยง เกิดดับแปรเปลี่ยนเรื่อยไป (อนิจจัง) แม้ปรารถนาให้จำเอาไว้แต่เรื่องราวอันเป็นสุข ลืมเรื่องทุกข์ทั้งหลายให้หมดสิ้น (ทุกขัง) เมื่อสัญญาไม่อาจยั่งยืนสมบูรณ์แบบตามต้องการแล้ว ควรหรือที่จะยึดถือว่าสัญญาเป็นอัตตาตัวตน (อนัตตา) ความยึดติดถือมั่นในสัญญาอัน ไม่เที่ยง แปรปรวน ว่าเป็นอัตตาตัวตนย่อมเป็นเหตุแห่งทุกข์ ควรละเสีย เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาได้พิจารณาอยู่ในลักษณะอย่างนี้ จิตของผู้ปฏิบัติก็ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสัญญาขันธ์ ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาของ พระคันธสาราภิวงศ์ (พระมหาสมลักษณ์ คนฺธสาโร ป.ธ. 9) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “การเจริญสติปัฏฐาน” อธิบายว่า การรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ได้โดยละเอียดไม่ขาดช่วง ไม่ลืมกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อมีรูปกระทบที่ตา มีเสียงกระทบที่หู มีกลิ่นกระทบที่จมูก มีรสกระทบที่ลิ้น มีสัมผัสกระทบที่กาย มีความคิดเกิดที่ใจก็สามารถตามรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์นั้น ๆ ได้เพื่อก่อให้เกิดวิปัสสนาญาณที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

4) การพิจารณาสังขารขันธ์ตามแนวอนัตตลักขณสูตร สังขาร เป็นของไม่เที่ยง เกิดดับแปรเปลี่ยนเรื่อยไป (อนิจจัง) แม้ปรารถนาจะให้มีเฉพาะเจตนาอันประกอบด้วยปัญญาและความเพียร ไม่ประกอบด้วยเจตนาอันจะก่อโทษให้เดือดร้อนใด ๆ (ทุกขัง) เมื่อสังขารไม่อาจยั่งยืนสมบูรณ์แบบตามต้องการแล้ว ควรหรือ

ที่จะยึดถือว่าสังขารเป็นอัตตาตัวตน (อนัตตา) ความยึดติดถือมั่นในสังขารอัน ไม่เที่ยง แปรปรวน ว่าเป็นอัตตาตัวตนย่อมเป็นเหตุแห่งทุกข์ ควรละเสีย ในสังขารทั้งหลายอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ทั้งหมดก็เป็นแต่สักว่าสังขาร เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาได้พิจารณาอยู่ในลักษณะอย่างนี้ จิตของผู้ปฏิบัติก็ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสังขารขันธ์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์” อธิบายว่า อนัตตลักษณะ คือ ลักษณะที่เป็นอนัตตา ลักษณะที่ให้เห็นว่าเป็นของมิใช่ตัวตน โดยอรรถต่าง ๆ ได้แก่ (1) เป็นของสูญ คือ เป็นเพียงการประชุมเข้าขององค์ประกอบที่เป็นส่วนย่อย ๆ ทั้งหลาย ว่างเปล่าจากความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หรือการสมมติเป็นต่าง ๆ (2) เป็นสภาพหาเจ้าของมิได้ ไม่เป็นของใครจริง (3) ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นไปตามความปรารถนา ไม่ขึ้นต่อการบังคับบัญชาของใคร ๆ (4) เป็นสภาวธรรมที่ดำรงอยู่หรือเป็นตามธรรมดาของมัน เช่น ธรรมที่เป็นสังขตะ คือสังขาร ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย ขึ้นต่อเหตุปัจจัย ไม่มีอยู่โดยลำพังตัว แต่เป็นไปโดยสัมพันธ์ อิงอาศัยกันอยู่กับสิ่งอื่น ๆ และ(5) โดยสภาวะของมันเอง ก็แย้งหรือค้านต่อความเป็นอัตตา มีแต่ภาวะที่ตรงข้ามกับความเป็นอัตตา

5) การพิจารณาวิญญาณขันธ์ตามแนวอนัตตลักขณสูตร วิญญาณ เป็นของไม่เที่ยง เกิดดับแปรเปลี่ยนเรื่อยไป (อนิจจัง) แม้ปรารถนาจะรับรู้เฉพาะสิ่งที่ต้องการ ไม่รับรู้สิ่งที่ไม่ต้องการ (ทุกขัง) เมื่อวิญญาณไม่อาจยั่งยืนสมบูรณ์แบบตามต้องการแล้ว ควรหรือที่จะยึดถือว่าวิญญาณเป็นอัตตาตัวตน (อนัตตา) ความยึดติดถือมั่นในวิญญาณอัน ไม่เที่ยง แปรปรวน ว่าเป็นอัตตาตัวตนย่อมเป็นเหตุแห่งทุกข์ ควรละเสีย เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาได้พิจารณาอยู่ในลักษณะอย่างนี้ จิตของผู้ปฏิบัติก็ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในวิญญาณขันธ์ ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาของ พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาภูมิ” อธิบายว่า ความรู้เห็นของจริงตามความเป็นจริง ของจริงก็คือรูปนาม ตามความเป็นจริงก็คือ รูปนามมีสภาพ อนิจจัง คือไม่เที่ยง ทุกขัง คือเป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้น การเจริญวิปัสสนา ก็ต้องกำหนดรู้อยู่ที่รูปนาม ตามเป็นจริงว่า มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และบังคับบัญชาไม่ได้

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอนัตตลักขณสูตร เป็นการเจริญภาวนาที่เรียกว่า วิปัสสนายานิก หรือเรียกชื่อเต็มว่า “สุทธวิปัสสนายานิก” เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาล้วน ๆ คือ พิจารณาขันธ์ 5 รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนัตตา ไม่ใช่อัตตาตัวตน แบ่งออกเป็นปัญญา 3 คือ (1) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการศึกษาเล่าเรียน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่าขันธ์ 5 เป็นอนัตตา ไม่ใช่อัตตาตัวตน (2) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการพิจารณาหาเหตุผล ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่าขันธ์ 5 ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน (3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ ซึ่งทำให้พระปัญจวัคคีย์บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ เมื่อสิ้นสุดพระธรรมเทศนา

บทสรุป

การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอนัตตลักขณสูตร เป็นการพิจารณาในขันธ์ 5 คือ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ โดยความเป็นไตรลักษณ์ และเป็นการกำหนดรู้เห็นความเป็นจริงของรูป–นาม ในความเป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ลักษณะที่ ไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับลง เรียกว่า อนิจจลักขณะ เพ่งที่ความเป็นทุกข์ ตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป เรียกว่า ทุกขลักขณะ เพ่งที่ความไม่ใช่อัตตาตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย เรียกว่า อนัตตลักขณะ การเพ่งทั้ง 3 ลักษณะนี้ เป็นการเพ่งรูป–นามอันเป็นตัววิปัสสนาภาวนา ในขณะที่เพ่งวิปัสสนาภาวนาเป็นตัวดำเนินไปสู่มรรค ในขณะเพ่งมรรคเป็นหนทางดำเนินไปสู่ผล และในขณะเพ่งผลก็จะดำเนินไปสู่ พระนิพพาน ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอนัตตลักขณสูตร เป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อความพ้นจากทุกข์

2) มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอนัตตลักขณสูตร เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังคมทุกระดับ

3) มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอนัตตลักขณสูตร เสนอสภาวิชาการและสภามหาวิทยาลัย เพื่อนำไปบรรจุในแผนกลยุทธ์ หรือแผนปฏิบัติการประจำปี โดยให้รายงานความก้าวหน้าเป็นระยะ ๆ

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอนัตตลักขณสูตร สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับโครงการต่าง ๆ โดยปรับเนื้อหาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ตามคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา

2) การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอนัตตลักขณสูตร สามารถนำไปใช้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในทางพระพุทธศาสนา เช่น สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ หรือมหาเถรสมาคม

3) การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอนัตตลักขณสูตร ควรมีการเผยแผ่ในด้านอื่น ๆ เพื่อบ็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความมั่นคง

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอนัตตลักขณสูตร

2) ควรวิจัยกับผู้ที่ขาดความรู้เกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอนัตตลักขณสูตร

3) ควรวิจัยในเชิงปริมาณเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอนัตตลักขณสูตร

เอกสารอ้างอิง

พันตรี ป. หลงสมบุญ. **พจนานุกรม มคธ ไทย**. กรุงเทพมหานคร: อาทรการพิมพ์, 2540.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ฌาณสิทฺธิ ป.ธ. 9). **เพชรในดวงใจ**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, 2539.

พระมหาชินวัฒน์ จกฺกวโร. **พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอบุ๊ค ดิสทริบิวชั่น จำกัด, 2556.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2554.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, 2549.

_____. **วิปัสสนานัย เล่ม 1**. แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดย ซีเอไอ เซ็นเตอร์, 2548.

พระอาจารย์ภัททันตะอาสภเถระ. **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

_____. **อรรถกถาภาษาไทย.ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน). **45 พรรษาของพระพุทธเจ้า**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามงกุฎราชวิทยาลัย, 2551.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 39. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2560.

อุบาสิกาแนบ มหานีรานนท์. **แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ์, 2557.