

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทุกข์สูตร

The Study the of Vipassana Practice in Dukkha Sutta

พระทัศพร ทองอยู่

Phra Thassaporn Thongyoo

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Palisuka Buddhagosa Campus, Thailand

E-mail: thassaporn1962@gmail.com

Received January 25, 2022; Revised February 18, 2022; Accepted May 15, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการคือ 1) ศึกษาเนื้อหา และหลักธรรมสำคัญในทุกข์สูตร 2) ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาในทุกข์สูตร เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร โดยการศึกษาจากคัมภีร์สำคัญทางพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์นิเสส วิสุทธิมรรค เป็นต้น รวมถึงข้อมูลจากเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องแล้วนำมาวิเคราะห์เรียบเรียงพรรณนาบรรยาย

ผลการศึกษาวิปัสสนาภาวนาในทุกข์สูตร พบว่า เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่พระภิกษุผู้กำลังเจริญวิปัสสนา โดยทรงแบ่งหมวดธรรมเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มอกุศลและกลุ่มกุศล ในหมวดฝ่ายอกุศล มี 6 ประการ ได้แก่ 1) กามวิตก 2) พยาบาทวิตก 3) วิหิงสาวิตก 4) กามสังขญา 5) พยาบาทสังขญา และ 6) วิหิงสาสังขญา ซึ่งเป็นธรรมที่เป็นเหตุให้อยู่เป็นทุกข์ เร่าร้อน มีทุกข์เป็นแน่นอน คือ จะได้เป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์ดิรัจฉานอย่างแน่นอน และธรรมในหมวดฝ่ายกุศล มี 6 ประการ ได้แก่ 1) เนกขัมมวิตก 2) อพยาบาทวิตก 3) อวิหิงสาวิตก 4) เนกขัมมสังขญา 5) อพยาบาทสังขญา และ 6) อวิหิงสาสังขญา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในทุกข์สูตร พบว่า ทุกข์สูตรนี้เป็นหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในหมวดธัมมานุปัสสนาโดยตรง โดยให้กำหนดรู้กามวิตก เป็นต้นซึ่งเป็นเป็นจิตฝ่ายอกุศล เมื่อกำหนดรู้แล้วจิตก็จะโน้มไปสู่เนกขัมมวิตก ซึ่งเป็นฝ่ายกุศลจิต เมื่อผู้เจริญวิปัสสนาภาวนารู้เท่าทันธรรมทั้ง 6 ประการทั้งสองฝ่ายด้วยการเจริญวิปัสสนากำหนดรู้ความเป็นสามัญญลักษณะของสภาวธรรมทั้งหมดคือ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา อย่างต่อเนื่องย่อมประจักษ์แจ้งอริยสัจตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นการเกื้อกูลต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาให้ก้าวหน้าจนทำให้จิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาดำเนินเข้าสู่ลำดับของวิปัสสนาญาณจนบรรลุถึงมรรค ผล พระนิพพานได้ในที่สุด

คำสำคัญ: ทุกขสูตร; วิปัสสนาภาวนา; พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This article aimed 1) to study the contents and Buddha's teachings that appeared in the Dukkha Sutta and 2) to apply the contents and principalities in the Dukkha Sutta to the practical task of insight meditation. This was documentary research done by taking many compendiums in Theravada Buddhism, i.e., Tipitaka and its related commentaries such as Pakarana and Visuddhimagga, along with approved documents from academic lectures, then analysis, and finally written in descriptive type.

The results of the study revealed that Dukkha Sutta is a discourse in which the Buddha taught two groups of Dhamma to meditator Bhikkhus, each of which consists of six elements, namely, the Dhamma in the category of unwholesome, which consists of six: 1) sensual pleasure thought, 2) ill-will, 3) thought of violence, 4) sensual pleasure perception, 5) ill-will perception, and 6) violence perception, which cause suffering, fervor, and wrong destiny after death, i.e., hell entering, beast, and an animal world, and there are 6 virtues in the category of wholesomeness, namely, 1) thought of renunciation, 2) thought of free from hatred, 3) thought of non-violence, 4) renunciation perception, 5) perception free from ill-will, and 6) perception free from violence.

In the practice of Vipassana meditation found in Dukkha Sutta, it was found that this discourse was a direct practice of Vipassana meditation in the category of Dhammānupassanā by observing sensual pleasure, thoughts., etc. which is unwholesome. When the meditator realizes such objects, his mind will reach to renunciation of thoughts which is wholesome. Having completely understood these six virtues in both sides, he will soon comprehend his insight and knowing the common manners of all phenomena falling into ever-changing, contradictory and non-self.

Keywords: Dukkha Sutta; Vipassana Meditation; Theravada Buddhism

บทนำ

ความทุกข์ เป็นสภาพที่ทนได้ยาก แย้งต่อความสุขถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาทั้งทางร่างกาย และจิตใจ แต่ทำไมจึงนำเสนอบทความเรื่องของ “ทุกขสูตร” ทุกขสูตรนั้นมีความสำคัญอย่างไร หลักธรรม

สำคัญในทุกสูตรนั้นมีอะไรบางอย่าง การปฏิบัติวิปัสสนาในทุกสูตรมีความสำคัญอย่างไร แตกต่างจากพระสูตรอื่น ๆ ไหม มีความจำเป็นอย่างไรจึงต้องศึกษาเรื่อง “ทุกขสูตร”

ทุกขสูตร มีความสำคัญอย่างมาก เพราะเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่พระภิกษุผู้กำลังเจริญวิปัสสนา โดยทรงแบ่งหมวดธรรมออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มอกุศลและกลุ่มกุศล ในหมวดฝ่ายอกุศล มี 6 ประการ ได้แก่ 1) กามวิตก 2) พยาบาทวิตก 3) วิหิงสาวิตก 4) กามสัทธญา 5) พยาบาทสัทธญา และ 6) วิหิงสาสัทธญา ซึ่งเป็นธรรมที่เป็นเหตุให้อยู่เป็นทุกข์ มีทุกคติเป็นไปอย่างแน่นนอนอุปมาดังกระรอกป่าถูกขังไว้ในกรง กระรอกนั้นย่อมวิ่งพล่านไม่หยุดเพราะดิ้นรนหาทางออก อีกเรื่องเหมือนกบในปากงูย่อมดิ้นรนให้หลุดพ้นจากปากงู อีกเรื่อง เหมือนปลาที่มีเบ็ดเกี่ยวอยู่ ก็ย่อมดิ้นรนเพื่อให้พ้นจากเบ็ดที่เกี่ยว ในทุกขสูตรมีธรรมในหมวดฝ่ายอกุศล มี 6 ประการ ได้แก่ 1) เนกขัมมวิตก 2) อพยาบาทวิตก 3) อวิหิงสาวิตก 4) เนกขัมมสัทธญา 5) อพยาบาทสัทธญา และ 6) อวิหิงสาสัทธญา ผู้ใดประพฤติ ปฏิบัติตามย่อมหลุดพ้นได้โดยง่าย ด้วยเป็นทุกข์ในอริยสัจ พระพุทธเจ้าเป็นผู้พบวิธีออกจากทุกข์ด้วยการตรัสรู้ “อริยสัจ 4” ที่เป็นสัจจะธรรมอันประเสริฐในฐานะเป็นความจริงอันประเสริฐที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เป็นหนทางเดียวเท่านั้น และยังมีวิธีการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ที่เรียกว่าทุกขสูตร ซึ่งแปลว่าสูตรแห่งทุกข์ในพระสูตรนี้ก็มีหลักธรรมอยู่ 2 จำพวกคือ พวกกุศลจำพวกหนึ่ง และพวกกุศลอีกจำพวกหนึ่งและเป็นพวกที่เป็นหลักธรรมในการดับทุกข์เช่นกันเพราะหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสนั้น ตรงตามความเป็นจริงทุกประการ เป็นปรมัตถธรรม และเป็นพระสูตร พระสูตรหนึ่งได้กล่าวถึงความทุกข์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทุกขสูตร มีความสำคัญ เพราะทำให้ไม่สามารถกำหนดรู้ลักษณะและทำลายอาสวะทั้งหลายได้ แม้จิตก็ยังถูกปัจจัยปรุงแต่ง ไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา เมื่อพิจารณาอย่างนี้แล้ว ความตั้งมั่นแห่งจิตก็เกิดขึ้นอันหมายถึง สมาธิในวิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดอนัตตลักษณะ จนจิตเป็นธรรมชาติหลุดพ้นจากอาสวะ เรียกว่าพระนิพพาน และเมื่อกล่าวโดยสภาวะลักษณะแล้วมีอย่างเดียว คือสันติลักษณะ หมายถึง สิ่งที่สงบจากกิเลสและขันธ 5 ทั้งหมด โดยสภาวะความเป็นอยู่ของพระนิพพานนั้นสูญสิ้นจากกิเลส และขันธ 5 ไม่มีอะไรเหลืออยู่แล้ว เรียกว่า สุขนิพพาน ทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่เข้าใจยากที่สุด ในบรรดาเรื่องหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ที่สำคัญอย่างยิ่งของพระพุทธศาสนานั้นเองที่เรียกว่า “หัวใจ” เพราะหมายถึงสิ่งที่ลึกซึ้ง ที่ละเอียด สุขุม ประณีต ไม่ใช่วิสัยแห่งการคาดเดา หรือความตรึกไปตามความเคยชิน หรือตามกิริยาอาการของคนธรรมดาแต่จะเข้าใจได้ก็ด้วยการศึกษาและน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติ

ด้วยเหตุนี้ศึกษาเรื่องทุกข์ ซึ่งเป็นหลักคำสอนที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้โดยตรง ทั้งนี้เพื่อความเข้าใจที่ชัดเจน ในเรื่องความหมาย หลักการ และวิธีการปฏิบัติที่จะเข้าถึงหลักธรรมและปรับเปลี่ยนจากทุกข์ให้สุข ยิ่งในธรรมอย่างถูกต้อง (สังข์वाल เสริมแก้ว และ คณะ, 2565) และทั้งปวงนี้จึงเป็นความแตกต่างของการปฏิบัติวิปัสสนาในหลักธรรมสำคัญของทุกขสูตร เป็น

ความสำคัญอย่างมากเพราะมีรายละเอียดเกี่ยวกับการปฏิบัติอย่างดี และง่ายต่อการเข้าใจซึ่งพระสูตรอื่นไม่มี หรือมีก็ไม่ถูกจริต ของผู้วิจัย แต่พระสูตรนี้ผู้วิจัยตรึกตรองได้ง่าย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในทุกขสูตร
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทุกขสูตร

การทบทวนวรรณกรรม

บทความนี้ มุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และวรรณกรรมพระพุทธศาสนาจากอดีตจนถึงยุคปัจจุบัน เพราะฉะนั้น ผู้วิจัยจะดำเนินการตามวิธีการและขั้นตอนการวิจัยตามลำดับดังต่อไปนี้

พระพรหมมงคลอาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) (2539) กล่าวไว้ในหนังสือ “เคล็ดลับของความดับทุกข์” มีใจความว่า “กายกับจิตนี้มีความสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลาความเหนื่อยกายก็เกี่ยวกับความเหนื่อยจิตด้วย เมื่อจิตเหนื่อยกายก็พลอยเหนื่อยไปด้วย เราจึงต้องมีการทำให้มันสมดุล คือให้เกิดความพอดีทั้งฝ่ายกาย ฝ่ายจิต ส่วนมากบุคคลมักจะสนใจแต่เรื่องของฝ่ายกายไม่ค่อยจะได้สนใจเรื่องทางจิตมากนัก เวลาเมื่อมีปัญหาก็เกิดขึ้นเมื่อไม่ได้เตรียมตัวทางใจไว้ปัญหาที่เกิดขึ้น นั้นมันก็รุนแรงความจริงเรื่องมันไม่รุนแรงแต่ความรู้สึกของเรามัน รุนแรงเพราะเราไม่ได้เตรียมรับสถานการณ์ไว้ก่อน เมื่อไรเกิดขึ้นมัน ก็เป็นความทุกข์หนักในชีวิตดังที่เป็นอยู่แก่บุคคลทั่ว ๆ ไปที่ได้เกิดเป็นเช่นนั้นขึ้นมาก็เพราะว่าบุคคลไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อนในเรื่องทางจิต ทางวิญญาณเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็ไม่ว่าจะแก้อย่างไร หรือมาแก้กันในเรื่องเฉพาะหน้าบางทีมันก็แก้ไม่ได้เพราะไม่ได้เตรียมตัวไว้ล่วงหน้า”

พระโสภณเถระ (มหาสิสยาตอ) (2554) กล่าวไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาญลเล่มที่ 2” ไว้ว่าทุกขสัมมสนะ การพิจารณาว่าเป็นทุกข์ เกิดกลัวเมื่อรู้เห็นการเกิดดับของรูป นาม ย่อมเกิดขึ้นและดับไปนั้นเป็นทุกข์ เพราะถูกบีบคั้นในการเกิด ดับเพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ เป็นสิ่งที่ทนได้ยากเป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นโดยความเกิดดับผู้เข้าใจว่ารูปนามน่ากลัวเพราะขณะแห่งความตายปรากฏในขณะรูปนามเก่าดับไปแล้วรูปนามใหม่ยังไม่เกิดขึ้นไม่มีเวลาใดที่มันใจว่าจะไม่ตายนอกจากนั้นในเวลาทีนี้ถึงทุกขเวทนาที่ทนได้ยากก็เข้าใจว่าเป็นกองทุกข์ไม่ใช่สุขถาวร ตามที่ต้องการด้วยเหตุนี้ผู้ที่รู้เห็นความ

พระครูสุตจินดาภรณ์ (ยงยุทธ ญาณสมฺปนฺโน) (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์เพื่อบรรเทาทุกข์ของคนในสังคมปัจจุบัน” จากการศึกษาพบว่า “ไตรลักษณ์ สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตทั้งหลาย ตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ และกล่าวถึง ทุกข์ของคนในสังคม โดยรวมมี 2 ประการคือ (1) กายิกทุกข์ เป็นทุกข์ทางกาย (2) เจตสิกทุกข์ เป็นทุกข์ทางใจ

พระเจนท์จันทร์ จันทปญโญ (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์วิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท” จากการศึกษาพบว่า “ทุกข์ที่ว่าเกิดขึ้นมี อยู่และเป็นไปในบุคคลเรียกทุกข์ขันธ์ 5 คือ รูปขันธ์เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ซึ่งย่อลงได้ เป็น รูปและนาม ฉะนั้นจึงต้องปฏิบัติตามคำตามคำสอนของพระพุทธองค์ คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการเกิดคืออาการรับรู้ของจิตเรียกเวทนา แก่และเจ็บให้ ความรู้สึกเป็นทุกข์เวทนาคืออาการของร่างกายที่เป็นอยู่ และเป็นไปสู่ความตายคือความเสื่อมสลายไม่ สามารถคงรูปอยู่ได้”

พระเทิดพงษ์ สุทธิธนาโณ (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษามูลเหตุแห่งการบรรลุธรรมที่ปรากฏในวิมุตตายนสูตร” จากการศึกษาพบว่า “วิมุตตายนสูตรเป็นพระสูตรที่กล่าวถึงเหตุแห่งความหลุดพ้นจากกิเลส 5 ประการ คือ 1) บรรลุธรรมขณะฟังธรรม 2) บรรลุธรรมขณะแสดงธรรม 3) บรรลุธรรมขณะสาธยายธรรม 4) บรรลุธรรมขณะพิจารณาธรรม 5) บรรลุธรรมเพราะเจริญสมาธินิมิต ผู้ปฏิบัติต้องมีคุณสมบัติคือ เป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีจิตตั้งมั่น อุทิศกายใจต่อการปฏิบัติ ซึ่งมีหลักธรรมที่สำคัญ ได้แก่ ปิณีสัมโพชฌงค์ และอามรณกรรมฐานแห่งสมถภาวนา”

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ไว้หลายข้อธรรม แต่ทั้งนี้ ยังไม่มีปรากฏงานการศึกษารวบรวมในเชิงเอกสารที่ศึกษาวิปัสสนาภาวนาในทุกขสูตรอย่างครอบคลุมประเด็นเนื้อหาทั้งหมด มีเพียงการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษา ผู้วิจัยจึงได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทุกขสูตร เพื่อเพิ่มเติมในรายละเอียดเกี่ยวกับทุกขสูตรอันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจในการศึกษา และเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อมรรค ผล นิพพาน สืบต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ มุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และวรรณกรรมพระพุทธศาสนาจากอดีตจนถึงยุคปัจจุบัน เพราะฉะนั้น ผู้ศึกษาจะดำเนินการตามวิธีการและขั้นตอนการศึกษาตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ประกอบด้วย พระไตรปิฎก อรรถกถา ตำรา หนังสือ และวรรณกรรมเกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทุกขสูตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วย พระไตรปิฎก อรรถกถา ตำรา หนังสือ เอกสารทางวิชาการ และวรรณกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. ศึกษาวิเคราะห์ทุกขสูตร ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา สรุปผลที่ได้จากการศึกษาพร้อมข้อเสนอแนะ และประเด็นที่จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา ครั้งต่อไป

ผลการวิจัย

1 ศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในทุกขสูตร

เนื้อหาสำคัญของทุกขสูตร เป็นพระสูตรที่พระภาคเจ้าตรัสสอนแก่ภิกษุทั้งหลายเพื่อให้เกิดปัญญาแก่ภิกษุทั้งหลาย จากข้อมูลข้างต้นในการนำเสนอบุคคลสำคัญในทุกขสูตรนั้น มีพระพุทธเจ้าเป็นผู้แสดงโดยได้ทำการแสดงธรรมมะนี้ให้กับภิกษุทั้งหลายโดยที่ไม่ระบุจำนวนว่ามีภิกษุมากน้อยเพียงใด แต่สำหรับจุดประสงค์ที่ได้แสดงธรรมนั้น ผู้วิจัยคิดว่าน่าจะแสดงธรรมเพื่อเพิ่มพูนปัญญาเป็นการตรัสสอนภิกษุเพื่อให้มีความเจริญของงามในธรรมมะ เป็นการสืบสานพระพุทธศาสนา ให้เจริญวัฒนาถาวรสืบไป

หลักธรรมสำคัญในทุกขสูตร มีหลักธรรมอยู่สองฝ่ายคือ 1) ฝ่ายอกุศล และ 2) ฝ่ายกุศล ดังนี้คือทุกขสูตร “ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อยู่เป็นทุกข์” ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 5 ประการ ย่อมอยู่เป็นทุกข์ เดือดร้อน คับแค้นใจ เร่าร้อน ในภพนี้แล หลังจากตายแล้วพึงหวังได้ทุกคติ ธรรม 5 ประการ คือ 1. เป็นผู้ไม่มีศรัทธา 2. เป็นผู้ไม่มีhiri 3. เป็นผู้ไม่มีโอตตปปะ 4. เป็นผู้เกียจคร้าน 5. เป็นผู้มิปัญญา ทรม ภิกษุประกอบด้วยธรรม 5 ประการนี้แล ย่อมอยู่เป็นทุกข์ในภพนี้ หลังจากตายแล้วพึงหวังได้ทุกคติ

ส่วนภิกษุประกอบด้วยธรรม 5 ประการ ย่อมอยู่เป็นสุข ไม่เดือดร้อน ไม่คับ แค้นใจ ไม่เร่าร้อน ในภพนี้ หลังจากตายแล้วพึงหวังได้สุคติ ธรรม 5 ประการ คือ 1. เป็นผู้มีศรัทธา 2. เป็นผู้มีhiri 3. เป็นผู้มิโอตตปปะ 4. เป็นผู้ปรารภความเพียร 5. เป็นผู้มิปัญญา ภิกษุประกอบด้วยธรรม 5 ประการนี้แล ย่อมอยู่เป็นสุข ไม่ เดือดร้อน ไม่คับแค้นใจ ไม่เร่าร้อนในภพนี้ หลังจากตายแล้วพึงหวังได้สุคติ

อรหัตตวรรค หมวดว่าด้วยอรหัตตผล “ทุกขสูตร” ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อยู่เป็นทุกข์ ประกอบด้วยธรรม 6 ประการ ย่อมอยู่เป็นทุกข์ เดือดร้อน คับแค้นใจ เร่าร้อน ในภพนี้แล หลังจากตายแล้ว พึงหวังได้ทุกคติ ธรรม 6 ประการ อะไรบ้าง คือ 1. กามวิตก 2. พยาบาทวิตก 3. วิหิงสาวิตก 4. กามสัญญา 5. พยาบาทสัญญา 6. วิหิงสาสัญญา

2. ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทุกขสูตร

มูลเหตุแห่งการปฏิบัติสติปัฏฐานที่ปรากฏในทุกขสูตร คุณสมบัติของผู้ที่จะพ้นทุกข์ต้องมียศธรรมในสติปัฏฐานคือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา เป็นพหูสูตคือผู้มีความรู้เพราะได้ฟัง หรือศึกษาเล่าเรียนมามาก เป็นปราชญ์ เป็นผู้รู้ เป็นผู้หมั่นในการฟังธรรมนั้น ผู้ฟังธรรมต้องทำจิตให้ปราศจากอกุศลธรรม มีความตั้งมั่นต่อการฟัง การฟังธรรมทำให้ผู้ฟังได้เกิดปิติ จึงควรอาศัยความปิตินั้นเป็นเครื่องเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อจนกระทั่งได้พบการพ้นทุกข์อย่างถาวร เช่นเดียวกับการแสดงธรรม การสาธยายธรรม และการพิจารณาธรรม ส่วนการปฏิบัติสติปัฏฐานจากการศึกษาหรือเคยปฏิบัติสติปัฏฐานมาก่อนนั้น ในอารมณ์กรรมฐานที่เป็นอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิที่องค์ฌานยังมีปิติปรากฏ ก็สามารถพิจารณาปิติตามหลักโพชฌงค์ 7 ในสติปัฏฐานได้ โดยผู้ที่มีสติตั้งมั่น จนเป็นสมาธิถึง

ฌานพึงออกจากฌาน และพิจารณาฌานจิตเป็นรูปฌานอรูปฌานกับหทัยวัตถุเป็นรูปก็จะสามารถเจริญวิปัสสนาภาวนาจนกระทั่งถึงการพ้นทุกข์แบบถาวรได้ คือการได้พบพระนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ว่าด้วยทุกข์ “ความเกิดแห่งทุกข์ คือ เพราะอาศัยจักขุ (ตา) และรูป โสตะ (หู) และเสียง ฆานะ (จมูก) และกลิ่น ชิวหาและรส กายและโผฏฐัพพะ และมโนและธรรมารมณ์ วิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม 3 ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด ความเกิดแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้

ความดับแห่งทุกข์ คือ เพราะอาศัยจักขุและรูป จักขุวิญญาณจึงเกิด เพราะอาศัยโสตะและเสียง เพราะอาศัยฆานะ และกลิ่น ฯลฯ เป็นต้น พร้อมความประจวบแห่งธรรม 3 ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด เพราะตัณหานั้นดับไปไม่เหลือด้วยวิราคะ อุปาทานจึงดับ เพราะ อุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมด

ทุกขสูตร ว่าด้วยทุกข์ ข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับทุกข์ “ทุกข์นั้น ได้แก่ อุปาทานชั้น 5 ประการ” อุปาทานชั้น 5 ประการ คือ รูปุปาทานชั้น 5. วิญญาณูปาทานชั้น 5 นี้เรียกว่า ทุกข์

ว่าด้วยอายตนะภายในเป็นทุกข์ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย มโนเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้น พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อัตตาของเรา” อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ฯลฯ รู้ชัดว่า ไม่มีกิจอื่น เพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัย พบว่า ทุกขสูตร เป็นพระสูตรที่พระภาคเจ้าตรัสสอนแก่ภิกษุทั้งหลายเพื่อให้เกิดปัญญาแก่ภิกษุทั้งหลาย จากข้อมูลข้างต้นในการนำเสนอบุคคลสำคัญในทุกขสูตรนั้น มีพระพุทธเจ้าเป็นผู้แสดงโดยได้ทำการแสดงธรรมะนี้ให้กับภิกษุทั้งหลายโดยที่ไม่ระบุจำนวนว่ามีภิกษุมากน้อยเพียงใด แต่สำหรับจุดประสงค์ที่ได้แสดงธรรมะนั้น ผู้วิจัยคิดว่าน่าจะแสดงธรรมเพื่อเพิ่มพูนปัญญาเป็นการตรัสสอนภิกษุเพื่อให้มีความเจริญของงามในธรรมะ เป็นการสืบสานพระพุทธศาสนาให้เจริญวัฒนาถาวรสืบไป จากการศึกษาหลักธรรมในทุกขสูตรแล้วเราได้อะไรจากสิ่งที่เราได้ศึกษาพบว่าเราได้รู้หลักธรรม รู้แล้วใจต่อ สามารถที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่ อันนี้คาดเพราะเป็นสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน ตามมาจะอธิบายให้ทุกๆ ท่านได้รับรู้

“ทุกขสูตร” ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อยู่เป็นทุกข์เรียกว่า 1. เป็นธรรมฝ่ายอกุศลประกอบด้วย ธรรม 6 ประการ ย่อมอยู่เป็นทุกข์ เดือดร้อน คับแค้นใจ เร่าร้อน ในภพนี้แล หลังจาก ตายแล้ว พึงหวัง ได้ทุกคติ ธรรม 6 ประการ คือ 1) กามวิตก คือความยินดีพอใจทางกามคือความยินดีทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ 2) พยาบาทวิตก คือความโกรธจนกลายเป็นความอาฆาต แค้นเคือง ที่สุดก็กลายเป็น พยาบาท 3) วิหิงสาวิตก คือ การที่มีจิตริษยา อิจฉาจนกลายเป็นความเบียดเบียน 4) กามสังญา คือ การระลึกถึงในความสุขที่เกิดจากกาม มีความยินดีพอใจที่ใครอยากเสพ แม้เสพแล้วก็ยังอยากเสพอีก กลายเป็นต้นหา 5) พยาบาทสังญา เป็นการผูกใจเจ็บ เป็นการผูกอาฆาต การจองเวร แบบไม่สิ้นสุด 6) วิหิงสาสังญา คือ การที่มีจิตคิด จิตคอย จิตจ้องที่จะเบียดเบียน และก็จะเบียดเบียนทุกๆ ครั้งที่มี โอกาสดังนี้จึงทำให้เกิดความทุกข์ตกลงไปสู่อบาย คือทุกข์ได้ในที่สุด

สรุป

จากการศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทุกขสูตร ทำให้ทราบถึงหลักธรรมในทุกขสูตรว่า เป็นพระสูตรหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่พระภิกษุผู้กำลัง เจริญวิปัสสนา โดยทรงแบ่งหมวดธรรมเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มอกุศลและกลุ่มกุศล ในหมวดฝ่ายอกุศล มี 6 ประการ ได้แก่ 1) กามวิตก 2) พยาบาทวิตก 3) วิหิงสาวิตก 4) กามสังญา 5) พยาบาทสังญา และ 6) วิหิงสาสังญา ซึ่งเป็นธรรมที่เป็นเหตุให้อยู่เป็นทุกข์ เร่าร้อน มีทุกข์เป็นแน่นอน คือ จะได้เป็นสัตว์ นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์ดิรัจฉานอย่างแน่นอน และธรรมในหมวดฝ่ายกุศล มี 6 ประการ ได้แก่ 1) เนกขัมมวิตก 2) อพยาบาทวิตก 3) อวิหิงสาวิตก 4) เนกขัมมสังญา 5) อพยาบาทสังญา และ 6) อวิหิงสาสังญา ในทุกขสูตรนี้ พระพุทธเจ้ามุ่งให้ภิกษุทั้งหลายเจริญสติปัฏฐาน 4 โดยการกำหนดรู้ใน ทุก ๆ หมวดธรรมแต่เน้นหนักไปทางธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามสภาพธรรมที่ปรากฏได้แก่ กามวิตก หรือ กามฉันทะนิวรณ์เกิดขึ้น และพระพุทธองค์ยังแสดงให้เห็นว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ ด้วย เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อ บรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน แม้ยังไม่ถึงนิพพาน ก็ยังทำให้ปรากฏว่าอยู่เป็นสุข ไม่เดือดร้อน ไม่คับแค้นใจ ไม่เร่าร้อนในภพนี้ แม้หลังจากที่ตายแล้ว พึงหวังได้สุคติสรุปในภาพรวมของ บทความบทนี้

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1) ควรทำความเข้าใจในการพันทุกข์แต่ละแบบ แต่ละประเภทว่า เหตุที่ทำให้ถึงการพันทุกข์จากการเป็นพหูสูต เป็นผู้มีความรู้เพราะได้ฟัง หรือศึกษาเล่าเรียนนามากจากการฟังนั้น ต้องมีพื้นฐานจากการฝึกสมณะภาวนามาก่อนบ้าง เพราะการฝึกสมณะภาวนาเป็นการตั้งจิตที่มุ่งคงหากจิตไม่ตั้งมั่นแน่นอน การพันทุกข์จากการฟังย่อมไม่เกิดผล จึงควรทำความเข้าใจว่า เหตุที่ปัจจุบันการฟังธรรมแล้วพันทุกข์จนถึงเข้าถึงมรรค และผลมีโอกาสน้อยเพราะสาเหตุใด ดังนั้นควรใช้โยนิโสมนสิการ คือการพิจารณาโดยประจักษ์แจ้ง อย่างแยบคายตามความเป็นจริง

2) การพันทุกข์เป็นสิ่งที่สำคัญคือบุคคลผู้เป็นนักปฏิบัติจะต้องไม่ประมาท มีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส มีจิตตั้งมั่น มีความปิติ ปราโมทย์ ทั้งในเวลาฟังธรรม แสดงธรรมด้วยตนเอง สาธยายธรรมธรรมเอง พิจารณาตรีกตรอง หรือปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งมาดีแล้ว จึงจะสามารถพันทุกข์ตามหลักธรรมในทุกขสูตรได้ตามสมควรแก่เหตุ เพราะมีเหตุจึงเกิด ไม่มีเหตุจึงไม่เกิด

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษามูลเหตุแห่งการพันทุกข์ที่ปรากฏในทุกขสูตร ยังมีแนวคิดและประเด็นที่น่าสนใจควรนำไปศึกษาวิจัย เพิ่มเติม คือ

- 1) ศึกษาการพัฒนาสติปัญญาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- 2) ศึกษาการแสดงธรรมที่มีผลต่อการพันทุกข์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

เอกสารอ้างอิง

- นางลักษณ์ สะวานนท์. (2559). *บุญกริยาวัตถุสู่การพ้นทุกข์*. กรุงเทพฯ: ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์.
- พระครูสุตจินดาภรณ์ (ยงยุทธ ญาณสมฺปนฺโน). (2560). *การศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์เพื่อบรรเทาทุกข์ ของคนในสังคมปัจจุบัน* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเจนท์จันทร์ จันทบุญโย (2560). *ศึกษาวิเคราะห์วิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เถรวาท* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทิดพงษ์ สุทธิญาโณ (2561). *ศึกษามูลเหตุแห่งการบรรลุธรรมที่ปรากฏในวิมุตตายนสูตร* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2550). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุดคำวัด*. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 19). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). (2539). *เคล็ดลับของความดับทุกข์*. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.
- พระพุทฺธโสมเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. (สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), ผู้แปล). (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส .
- พระโสภณเถระ (มหาสิสยาตอ). (2554.). *วิปัสสนาญ้ย เล่มที่ 2*. กรุงเทพฯ: ไพลินบุ๊คส์, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สังข์वाल เสริมแก้ว, ธาณี สุวรรณประทีป, ชลิต วงษ์สกุล และ พระครูปลัดประวิทย์ วรธมฺโม. (2565). การบูรณาการหลักอรรถ 3 ในการสังคมสงเคราะห์ : บทวิเคราะห์ในมิติพระพุทธศาสนา. *วารสาร มจร บาลีศึกษายุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 8(1),1-15.