

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ศึกษาทุกข์ในไตรลักษณ์และทุกข์ในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์การศึกษาไว้ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาทุกข์ในไตรลักษณ์ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาทุกข์ในอริยสัจ ๔ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ๓) เพื่อศึกษาทุกข์ในไตรลักษณ์และทุกข์ในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส หนังสือ เอกสาร ตำรา ผลงานทางวิชาการ และรายงานการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเรียบเรียง นำเสนอแบบบรรยายเชิงพรรณนา โดยสรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาทุกข์ในไตรลักษณ์และทุกข์ในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาพบว่า ทุกข์ในไตรลักษณ์ หรือที่เรียกว่าทุกข์ลักษณะ ซึ่งหมายถึงการที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงยกเว้นนิพพาน ล้วนอยู่ในสภาวะที่ถูกเหตุถูกปัจจัยทั้งหลาย บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป ทุกข์ในไตรลักษณ์นี้เป็นลักษณะอันเป็นสามัญ คือเป็นเรื่องธรรมดาของสังขารธรรมทั้งหลายที่จะต้องเป็นไปอย่างนั้น เป็นกฎอันเป็นพื้นฐานของธรรมชาติ เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นเพียงผลของเหตุของปัจจัยเท่านั้นเอง ไม่มีสิ่งใดเลยที่มีอำนาจเหนือตน ครอบงำที่ยังไม่เข้าสู่สภาวะแห่งนิพพาน ก็จะต้องเผชิญกับทุกข์ในไตรลักษณ์นี้ด้วยกันทั้งสิ้นความเป็นทุกข์ สภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้น และสลายตัว ภาวะที่กดดัน ฝืน และขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความสมอยากแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ก็อยู่ในสภาวะทุกข์ในไตรลักษณ์ด้วย สุขเวทนา และอุเบกขาเวทณาก็ยังไม่พ้นจากทุกข์ในไตรลักษณ์ เพราะทั้งสุข และอุเบกขาก็ล้วนถูกเหตุปัจจัยต่าง ๆ บีบคั้นให้

แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลา ทุกข์ เป็นอริสัจข้อแรกที่เป็นเหตุให้พระพุทธรองค์ทรงหาทางดับ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา มนุษย์ต้องพิจารณาสังขารทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา โดยให้พิจารณาชั้นทั้ง ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งแท้จริงแล้วย่อเหลือเพียงรูปและนาม คือ รูปชั้นก็ยังคงเป็นรูป ส่วนอีก ๔ ชั้น คือ นาม ทั้ง รูปและนามนี้ คือ ตัวทุกข์ ที่ชื่อว่าทุกข์ ก็เพราะเป็นสภาพที่ สัตว์ทนได้ยาก คือ การที่สิ่งทั้งหลายทนอยู่ในสภาพเดิมตลอดไปไม่ได้ สิ่งที่มีลักษณะเช่นนี้ชื่อว่าทุกข์ทั้งสิ้น ทุกข์เช่นนี้เกิดขึ้นที่กาย และจิตของสัตว์โลกทั้งหลาย พระพุทธเจ้าองค์ทรงแสดงทุกข์ในอริยสัจทั้ง ๑๑ ประการ ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร คือ ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปรีทเว ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสเป็นทุกข์ การพบกับสิ่งที่ไม่รักเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ อันได้แก่ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น โดยได้แยกรูปชั้นออกเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ และลม ให้พิจารณาว่าเมื่อแยกธาตุออกจากกัน จะไม่ปรากฏตัวเราของเรา คลายความยึดมั่นถือมั่นในสังขารนี้ ทุกข์นี้ ชื่อนาน่าเกลียด เพราะเป็นที่ตั้งแห่งอุปัทวะเป็นเอนก เป็นต้น ชื่อว่าเปล่า เพราะเว้นขาดจากความเป็นของยังยืน งาม เป็นสุข และเป็นตัวตน ซึ่งพาลชนหมายใจแล้ว เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่าทุกข์ เพราะเป็นสภาพน่าเกลียด และเป็นของว่างเปล่า ลักษณะ มีการเบียดเบียนเป็นลักษณะ รสะ มีการทำให้เดือนร้อนเป็นกิจ ปัจจุบัน ภูมิฐาน ความเป็นไปในวิภวสังสารเป็นอาการปรากฏ ในปัญญาของบัณฑิตทั้งหลาย

สรุปรวมความว่าทุกข์ในไตรลักษณ์และทุกข์ในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการกำหนดรู้ตามความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมดา หรือธรรมชาติ เพราะไม่รู้จักความจริงของทุกข์จึงทุกข์ เพราะปฏิเสธความจริงในสิ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลง คงทนอยู่อย่างเดิมไม่ได้ จึงทุกข์ เพราะแสวงหาแต่ความสุขจึงทุกข์ เมื่อกำหนดรู้ดังนี้แล้ว เชื่อแน่ว่าอาจทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ส่วนหนึ่งดำรงชีวิตได้อย่างสบายท่ามกลางความทุกข์ ดังที่พระพุทธรองค์ได้รู้อริยสัจ และแสดงเรื่องทุกข์ เป็นประการแรกที่ต้องรู้เพื่อประโยชน์สูงสุด คือ การพ้นทุกข์

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาทุกข์ในไตรลักษณ์และทุกข์ในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาครั้งนี้ เป็นการศึกษาด้านเอกสารที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบวโยธาค หรือพองยุบ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า การกำหนดรู้อาการพองยุบของท้อง เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลัก

สติปัฏฐาน ๔ อีกวิธีหนึ่ง ของการกำหนดรู้ทุกขีในอาการpongอาการยุบ โดยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยการกำหนดรู้อาการpong-ยุบของท้อง เป็นอารมณ์หลักนั้น จะต้องอาศัย ขณิกสมาธิ โดยมีรูป-นามปรมาณเป็นอารมณ์ ขณะปฏิบัติควรกำหนดรู้รูป-นามที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทันที ซึ่งก็คือ อายตนะภายนอก ๖ อายตนะภายใน ๖ เมื่อตาเห็นรูป หรือสีให้กำหนดรู้ว่าเห็นหนอ หูได้ยินเสียงกำหนดรู้ว่าได้ยินหนอ จมูกได้กลิ่นกำหนดรู้ว่ากลิ่นหนอ ลิ้นลิ้มรสกำหนดรู้ว่ารสหนอ กายถูกต้องสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งกำหนดตามอาการ จิตนึกคิดกำหนดรู้ว่าคิดหนอ เบื้องต้นทวารทั้ง ๖ ทวารไหนชัดจิตจะไปเสพอารมณ์นั้น กำหนดรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่องจนเห็นไตรลักษณ์มีการเปลี่ยนแปลง หรืออาจเกิดดับ ตามกำลังของสติ เป็นต้น และพึงเข้าใจว่าการกำหนดรู้ดังกล่าว ต้องกำหนดรู้อย่างกลาง ๆ แคร์ ไม่ใช่กำหนดรู้เพราะอยากให้หาย หรือไม่อยากให้หาย เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่ เพียงอาศัยแคร์ ละ วาง เท่านั้น จึงควรปฏิบัติดังที่กล่าวข้างต้น

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป

เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาด้านเอกสารเกี่ยวกับทุกขีในไตรลักษณ์และทุกขีในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาเท่านั้น ยังไม่ได้วิเคราะห์เจาะลึกลงในรายละเอียดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทุกขีในไตรลักษณ์และทุกขีในอริยสัจ ๔ เพื่อให้เกิดความรู้ และความเข้าใจในการสืบทอดพระพุทธศาสนา ถึงการเจริญวิปัสสนาภาวนา ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น จึงขอเสนอแนะการทำวิจัยเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและปฏิบัติต่อไป ดังนี้

- ๑) ศึกษาความสัมพันธ์องค์ธรรมในอริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
- ๒) ศึกษาความสัมพันธ์องค์ธรรมในอินทรี ๕ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
- ๓) ศึกษาไตรลักษณ์เพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท