

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ศึกษาเนื้อหาวิปัสสนูปกิเลสในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาวิปัสสนูปกิเลสในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ทำให้ทราบความหมาย กระบวนการเกิดของ วิปัสสนูปกิเลส และวิธีการปฏิบัติ เมื่อวิปัสสนูปกิเลสเกิด ตามหลักฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส และเอกสารตำราวิชาการที่เกี่ยวข้อง โดยเรียบเรียงข้อมูลบรรยายเชิงพรรณนา สรุปเป็นผลงานวิจัย และข้อเสนอแนะได้ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ อารมณ์วิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

อารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง สิ่งมากระทบในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานซึ่งได้แก่ รูปกับนาม รูป คือ สิ่งที่อยู่อะไรไม่ได้ หรือสิ่งที่ถูกรู้ เช่น คนที่ตายแล้ว โต๊ะ แก้ว ภูเขา เป็นต้น นาม คือ สิ่งที่อยู่อารมณ์มีความสามารถรู้สิ่งต่าง ๆ นามเป็นธรรมชาติที่โน้มไปสู่อารมณ์ นามจึงเป็นผู้รู้ ในการศึกษาอารมณ์ที่เป็นวิปัสสนากรรมฐาน คือ ขั้น ๕ आयตน ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจลสมุปบาท ๑๒

วิปัสสนา เป็นสภาวะที่เกิดขึ้น ตามความเป็นจริง คือ เห็นตรงตามสภาวะตามธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย ไม่ใช่เห็นตามใจอยากให้เป็น การรู้แจ้งตามความเป็นจริง ทำให้ถอนความยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ ด้วยอำนาจอุปาทานว่า เรา เขา มีตัว ตน สัตว์ บุคคล เรา เขา การถอนอุปาทานเสียได้ จนกระทั่งเกิดญาณ คือ ความรู้ในระดับต่าง ๆ เริ่มต้นตั้งแต่ นามรูปปริจเฉทญาณ ถึงปัจจุเวกขณะญาณ เป็นผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้ง เห็นจริง ตามความเป็นจริง การแยกแยะ การเห็นอย่างชัดเจน แจ่มแจ้ง อย่างลึกซึ้ง เพราะปัญญาจะเกิด เมื่อเราสามารถแยกแยะ สิ่งเรารู้ การรู้เห็นตามเป็นจริง เป็นจุดมุ่งหมายของ วิปัสสนาภาวนา คนไม่ได้ฝึกอบรม วิปัสสนาภาวนา ย่อมไม่เห็นความเป็นจริง เพราะการครอบงำ หรือหุ้มห่อ ด้วยความเป็นจริงตามที่ สมมติขึ้นมา เช่น คนทั่วไปจะรู้จัก “คน” ในแง่ของความจริง โดยสมมติ คือ รู้จักนาย ก. นาย ข. ในความหมายทั่ว ๆ ไป คือ คนที่ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำกรรมอย่างใดไว้ ได้รับผลกระทบ

อย่างนั้น เมื่อได้ยินคำว่า“ธรรมทั้งหลาย เป็นอนัตตา”รวมทั้งคนด้วย เป็นอนัตตา เมื่อเป็นอนัตตาแล้ว ใครจะได้รับผลของกรรมนั้น ๆ ตามความเป็นจริง ไม่มีใครมา ตั้งแต่ต้น ไม่มีใครทำกรรม และไม่มีใครรับผลกรรม แต่เป็นกระบวนการของธรรมชาติ มีเหตุต้องมีผล โดยไม่ต้องมีใครเป็นผู้ทำ หรือเป็นผู้รับผล แห่งการกระทำ ซึ่งมีแต่ธรรม โดยได้แยกเป็นประเภท ในการเจริญภาวนาไว้ ๒ อย่าง ได้แก่ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

ดังนั้น การเจริญสมถภาวนา จึงมีอารมณ์อยู่ ๔๐ อย่าง ในเบื้องต้น แต่อย่างไรก็ตาม สมถภาวนานี้ เป็นเพียงอุบายสงบใจ ไม่สามารถทำให้หลุดพ้น จากความทุกข์โดยสิ้นเชิงได้ แต่ก็สามารถใช้เป็นบาทฐาน ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาได้ และสมถภาวนานี้มีอานิสงส์มี ๕ ประการ คือ (๑) ทำให้เข้าสมาบัติได้เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน (๒) ทำให้เกิดเป็นบาทของวิปัสสนา (๓) ทำให้เกิดโลกียอภิญญา ๕ ประการ (๔) ทำให้เกิดเป็นพรหม (๕) ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้

วิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การฝึกอบรมปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ตามความเป็นจริง ในความเป็น รูปธรรม และนามธรรม ในสังขารธรรม ตามความเป็นจริง ซึ่งอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนานั้น มีอยู่ ๖ อย่าง หรือเรียกอีกอย่างว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ ได้แก่ ขั้นที่ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒

๕.๑.๒ วิปัสสนูปกิเลส

วิปัสสนูปกิเลส คือ สภาวะที่ทำให้วิปัสสนามัวหมองหรือสภาพน่าชื่นชม ซึ่งเกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนา ทำให้วิปัสสนาญาณหยุดชะงักมีดังนี้ เช่น โอภาส ปีติ ญาณ ปัสสัทธิ อธิโมกข์ สุข ปักคาหะ อุปัฏฐาน อุเบกขา นิกันติ

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามกำหนดทันความเกิดดับที่รวดเร็วของนามรูปที่เกิดขึ้น ในขณะปัจจุบัน โดยเข้าใจว่านามรูปที่กำลังเกิดดับอยู่ เมื่อตอนที่ยังไม่เกิดก็มีได้เป็นสิ่งที่เคยก่อตัว ณ ที่ใด และในเวลาที่ดีดับได้เคลื่อนย้ายไปไหนจริงแล้ว นามรูปเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ณ ที่ตรงนี้เอง ตามเหตุตามปัจจัยของตน ๆ นี่เป็นลักษณะของ อุทยัพพย

โยคีผู้เห็นความเกิดของ ขั้นที่ ๕ ย่อมสามารถเห็น ลักษณะ ๒๕ ผู้เห็นความดับย่อมสามารถเห็น ลักษณะ ๒๕ ส่วนผู้ที่เห็น ทั้งความเกิด และความดับ ย่อมสามารถเห็น ลักษณะ ๕๐ ต่อไปจะได้ แสดงลำดับวิธีการปฏิบัติ ที่นำไปสู่การเกิด วิปัสสนูปกิเลส คือ การกำหนดรู้ ความแตกต่างของ ขั้นที่ ๕ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท นัย ๔ และลักษณะ ๓ ดังต่อไปนี้ วิธีการปฏิบัติที่

นำไปสู่การเกิด วิปัสสนูปกิเลส คือ การกำหนดรู้ ความแตกต่างของ ชั้น ๕ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท นัย ๔ และลักษณะ ๓

๕.๑.๓ การพิจารณาอารมณ์ที่เป็นวิปัสสนูปกิเลสในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้ง รูปนาม ตามความเป็นจริง ในความเป็น อนิจจังทุกขัง อนัตตา ปรากฏในรูปของ อริยสัจ ๔ ซึ่งหลักการดังกล่าว พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ปรากฏใน สติปัฏฐานสูตร จำแนกเป็น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์

วิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นได้ เพราะเป็นผลมาจากการได้กำหนดรู้ความแตกต่างของชั้น ๕ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท นัย ๔ และ ลักษณะ ๓ ปรากฏอยู่อย่างนี้ จึงเห็นรูปนามปรากฏขึ้นเป็น ของใหม่อยู่เรื่อย ๆ ธรรมทั้งหลายแต่ก่อนที่ไม่เคยเกิด บัดนี้เกิดขึ้นแล้วครั้งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ซึ่ง โดยปกติธรรมทั้งหลายเหล่านี้ทั้งใหม่ และเก่าก็มีความเกิดดับอยู่เนื่อง ๆ อุปมาดัง หยาดน้ำค้าง รอยขีดบนผิวน้ำ เมล็ดผักกาดบนปลายเหล็กแหลม สายฟ้าแลบ พยับแดด ความฝัน ซึ่งปรากฏว่า เป็นสิ่งที่ไม่มีความยั่งยืน ประดุจมายาการที่ไม่มีอยู่จริง ในวิธีการปฏิบัติชื่อว่า บรรลุตรุณ วิปัสสนาญาณอันดับแรก คือ อุทยัพพยานุปัสสนา (อย่างอ่อน) ย่อมถึงการนับว่าเป็นอภิวิปัสสกะ คือ ผู้เริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนาหรือผู้เริ่มต้นเห็นแจ้ง ซึ่งวิปัสสนูปกิเลสจะปรากฏขึ้นแกโยคี่

การพิจารณาอารมณ์ที่เป็นวิปัสสนูปกิเลส ขณะเกิดวิปัสสนูปกิเลสโยคี่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนาต้องฉลาด ในการกำหนดอารมณ์วิปัสสนาโดยไม่ห่อถ้อย และรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่ปรากฏ ตามเป็นจริง จึงจะข้ามพ้นอุปกิเลสเหล่านี้ ในหนังสือวิปัสสนากรรมฐานได้แสดงวิธีปฏิบัติขณะเกิด วิปัสสนูปกิเลสโดยนัยแห่ง ประเด็น ๓ ประการ คือ ผู้ฉลาดในอุปกิเลสผู้ไม่ฉลาดในอุปกิเลส และ พลวอุทยัพพยญาณ

อุทยัพพยญาณอย่างแก่ อุทยัพพยญาณในช่วงแรกไม่สามารถรู้พระไตรลักษณ์ตาม ความเป็นจริงได้ เพราะถูกอุปกิเลส ๑๐ ทำให้มัวหมอง โยคาวจรจึงต้องเพียรพยายามต่อไปอีก จน สามารถพ้นจาก อุปกิเลส ๑๐ แล้วอุทยัพพยญาณ อย่างแก่ ที่พ้นจากอุปกิเลสก็จะเกิดขึ้น แล้ว สามารถรู้พระไตรลักษณ์ ได้อย่างมั่นคงชัดเจน ลักษณะทั้งหลายไม่ปรากฏ คือ อนิจจลักษณะ ไม่ ปรากฏนั้น เพราะว่าสันตติ ปิดบังทุกขสัจ และเพราะไม่มนสิการในความเกิดดับของรูปนามตาม ความเป็นจริง อันดับสอง คือ ทุกขลักษณะไม่ปรากฏนั้น เพราะวาอิริยาบถปิดบังสมุทัยสัจเอาไว้ เพราะไม่มนสิการในความเปื่อยเป็นเฉพาะหน้าด้วยความเกิด และดับไปของรูปนามตามเป็นจริง อันดับสุดท้าย คือ อนัตตลักษณะไม่ปรากฏนั้น เพราะวาขณะสัญญา คือ ความเป็นกลุ่มก้อนก็ดี

ปิดบังมรรคเสียเอาไว้ และเพราะว่าไม่มนสิการถึงความสลายตัวของธาตุต่าง ๆ ตามความเป็นจริง แต่เมื่อโยคาวจรรู้ความเกิด และดับแล้วเพิกถอน สันตติ ออกไป อนิจจลักษณะปรากฏ โดยสภาวะของตนตามความเป็นจริง เมื่อมนสิการความเปื่อยเป็นเฉพาะหน้าอยู่เนื่อง ๆ แล้ว เพิกถอน อิริยาบถ ทุกลักษณะ ก็ปรากฏตามสภาวะของตนตามความเป็นจริง และเมื่อกระจายธาตุต่าง ๆ ออกไปกระจาย ขณะ ความเป็นก้อนหรือแห่งที่บเสีย อนัตตลักษณะ ก็ปรากฏตาม สภาวะของตนตามความเป็นจริง

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาการพิจารณาอารมณ์ที่เป็นวิปัสสนูปกิเลสในการเจริญวิปัสสนาภาวนาครั้งนี้ เป็นการศึกษาด้านเอกสารที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนา โดยการกำหนดรู้อาการพองยุบของท้อง โดยทางมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้นำมาบรรจุเป็นหลักสูตร ให้นิสิตได้ศึกษาและปฏิบัติตาม ดังนั้นวิธีการในการปฏิบัติจึงเป็นวิปัสสนา ผู้ศึกษาจึงควรทำความเข้าใจในวิธีการในการปฏิบัติให้ชัดเจนก่อน จึงจะสามารถนำความรู้ไปใช้ได้ถูกต้องและเกิดประโยชน์

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ถูกทาง ในช่วงสัมมสนญาณอย่างแก่ กำลังเข้าสู่ตรุณอุทยัพพญาณ (อุทยัพพญาณอย่างอ่อน) คือ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ หมายถึง ความบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นจากการที่รู้ว่าทางไหนใช่ทางหรือมิใช่ทาง ผู้ปฏิบัติจะพบกับอุปกิเลสทั้ง ๑๐ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ซึ่งเป็นวิปัสสนูปกิเลส ขณะนั้น ถ้าผู้ปฏิบัติมีความยินดีพอใจเกิดขึ้น ได้ชื่อว่าถูกอุทธัจจะเข้าครอบงำเอาไว้ จึงเป็นเหตุให้ตัณหา ทิฏฐิ และมานะพัฒนาขึ้น ทำให้เกิดความเห็นผิดคิดว่าเป็นธรรมอันวิเศษ ประณีตหรือพระนิพพาน ดังนั้น ผู้ปฏิบัติต้องอบรมอินทรีย์ของตนให้เกิดความสมดุล และพิจารณาหรือกำหนดรู้โดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ในความเป็นพระไตรลักษณ์ของสังขารธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏขึ้นในขณะนั้น โดยพยายามวางจิตให้เป็นกลาง ๆ จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาญาณให้ดำเนินก้าวหน้าต่อไปได้

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับศึกษาวิจัยต่อไป

เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาด้านเอกสารเกี่ยวกับ การพิจารณาอารมณ์ที่เป็นวิปัสสนูปกิเลสในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ยังไม่ได้วิเคราะห์เจาะลึกลงในรายละเอียดเกี่ยวกับวิปัสสนูปกิเลส ที่เหลือ จึงขอเสนอแนะการทำวิจัยเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและปฏิบัติต่อไป ดังนี้

- ๑) ศึกษาวิปัสสนูปกิเลสเฉพาะนิกัณฑ์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
- ๒) ศึกษาวิปัสสนูปกิเลสเฉพาะปคคาหะในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
- ๓) ศึกษาวิปัสสนูปกิเลสเฉพาะอุปปุฏฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา