



ศึกษาประโยชน์และคุณค่าของเวทนา  
ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔  
A STUDY OF BENEFITS AND VALUES OF VEDANĀ BASED  
ON THE FOUR FOUNDATION OF MINDFULNESS

พระพัฒนสา ปวตฺตมโน (ไชยพันธ์โท)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๑



ศึกษาประโยชน์และคุณค่าของเวทนานุปัสสนา  
ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

พระพัฒน ปวตฺตโน (ไชยพันธ์โท)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Study of Benefits and Values of Vedanā Based  
on the Four Foundation of Mindfulness

Phra Patsa Pawaddhano (Chaiyapanto)

A Thesis Submitted Partial Fulfillment of  
the Requirements for the Degree of  
Master of Arts  
(Buddhist Studies)

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
เรื่อง “ศึกษาประโยชน์และคุณค่าของเวทนานุปัสสนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนว  
สติปัฏฐาน ๔” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบบัณฑิตวิทยาลัย ..... ประธานกรรมการ

(รศ. ดร.วิโรจน์ อินทนนท์)

..... กรรมการ

(พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ. ดร.)

..... กรรมการ

(พระบุญทรง ปุณฺณโร, ดร.)

..... กรรมการ

(ผศ. ดร.พูนชัย ปันธิยะ)

คณะกรรมการควบคุมบัณฑิตวิทยาลัย

พระบุญทรง ปุณฺณโร, ดร.

ประธานกรรมการ

ผศ. ดร.พูนชัย ปันธิยะ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

.....

(พระพัฒนา ปวฑฒโน)

**ชื่อวิทยานิพนธ์** : ศึกษาประโยชน์และคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม  
แนวสติปัฏฐาน ๔

**ผู้วิจัย** : พระพัฒน ปวฑฒโน (ไชยพันธ์โท)

**ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

**คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**

: พระบุญทรง ปุณฺณธโร, ดร., พธ.บ. (พระพุทธศาสนา),

ศศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: ผศ.ดร.พูนชัย ปันธิยะ, พธ.บ. (ศาสนา), ศศ.ม. (ปรัชญา),

Ph.D. (Buddhist Studies)

**วันสำเร็จการศึกษา** : ๒๑ มีนาคม ๒๕๖๒

## บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อ ๑) ศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) ศึกษาหลักการและวิธีการกำหนดเวทนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และ ๓) ศึกษาประโยชน์และคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการดำเนินชีวิต เป็นการวิจัยเอกสาร เสริมด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยพบว่า

เวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ สติกำหนดเวทนา ต้องการให้เห็นความจริงตามสภาพที่ปรากฏ เช่น มีอาการ เจ็บ ปวด เป็นต้น เห็นความจริงตามหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา บรรลุความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน

วิธีการกำหนดเวทนา มีหลักสำคัญคือ เวทนาเป็นเรื่องการเสวยอารมณ์ทางกายและทางใจ การกำหนดจึงมีความยิ่งย่อนแตกต่างกัน สำนักปฏิบัติธรรม ๓ สำนัก คือ วัดไร่เปิง วัดพระธาตุศรีจอมทอง และศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่งเลฉิ่ง ที่ใช้แนวปฏิบัติตามนัยแห่งอรรถกถา ต่างกันในรายละเอียดปลีกย่อย ส่วนศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมสัมพันธ์ เห็นว่าเวทนานุปัสสนา คือ ที่รวมลงของธรรมทั้งหลาย (กาย จิต ธรรม) จึงเน้นการกำหนดรู้เวทนาทั้งอนุโลมและปฏิโลม วางใจให้เป็นอุเบกขา ถือเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติสำนักนี้

ประโยชน์ของเวทนา คือ เป็นสิ่งบ่งชี้ความก้าวหน้าของการปฏิบัติ เพราะปรากฏชัดเจนอยู่ตลอดเวลา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาสุขภาพกายสุขภาพจิต คุณภาพการเรียนรู้ คุณภาพชีวิต และคุณภาพสังคม เป็นอุปกรณ์ในการบริหารอารมณ์ ทำให้ใจเป็นกลาง ไม่ขึ้นไม่ลงต่ออารมณ์ที่เข้ามากระทบ ไม่ว่าดีหรือไม่ดี สุขหรือทุกข์ ชอบหรือไม่ชอบ คุณค่าของการกำหนดเวทนาเป็นเครื่องประคองชีวิตให้ตั้งอยู่ด้วยสติ สุขมากขึ้นทุกข์น้อยลง ทำให้ชีวิตมีความกลมกลืนและสมดุล



**Thesis Title** : A Study on the Benefits and Values of Vedanā Based on the Four Foundations of Mindfulness  
**Researcher** : Phra Patsa Pawaddano (Chaiyapanto)  
**Degree** : Master of Arts (Buddhist Studies)  
**Thesis Supervisory Committee**  
: Phra Boonsong Puññadharo, B.A. (Buddhist Studies),  
M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)  
: Asst. Prof. Dr. Phoonchai Punthiya, B.A. (Religions),  
M.A. (Philosophy), Ph.D. (Buddhist Studies)  
**Date of Graduation** : March 21, 2019

### Abstract

This research is of 3 objectives: 0,1 ) to study Vedanā (sensation) in Theravada Buddhist Texts 2 ) to study the principles and methods of mindfulness in Vedanā according to 4 Foundations of Mindfulness and 3 ) to study the benefits and values of Vedanā in the Insight Meditation practice and the life living. It is a documentary research supplemented with in-depth interview. The results are found that :

Vedanā means the feeling of happiness, suffering or equanimity. The sensational mindfulness is focusing to see the empirical truth such as pain and sore, etc.; to see the truth according to the Three Characteristics; impermanence, suffering and Selflessness for attainment the escape from suffering: Nibbana.

Duce to Vadanā is the physically and mentally emotional feeling, the methods of sensational mindfulness practice are different in details. The three Meditation Centers such as Wat Rampoeng, Wat Phra That Si Chom Thong, and TanangLenang Dharma Practice Center have followed the methods of practice as appeared in Pali Commentaries. Some differences in technique are found in these three places. But the Sri Manta Meditation Center having practice Vedanānupassanā as a combination of all Dharma (Kāyajitta and Dhamma). Therefore it is emphasizing on both respectively and reversely sensational mindfulness meditation. This is considered as the heart technique of this place.

The benefits of Vedanānupassanā is the progress of the practical indicator. Because it appears clearly in all times while practice. It is also a tool of the physical and mental health development, the quality of learning, quality of life and social. It is a device for controlling emotions. It sets the neutralized mind. That is, it does not rise or down when having affected by emotions whether being good or bad, happy or suffering, likes or dislikes. The value of Vedanānupassanā is the life support to live mindfully. It is the happier life and the less suffering life. It sets the harmonious and balanced life.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานวิจัยนี้ได้สำเร็จสมบูรณ์ได้นั้นด้วยคุณูปการจากหลายฝ่าย ซึ่งมีส่วนให้การช่วยเหลือ  
เกื้อกูลในทุกด้าน จนสามารถสำเร็จเป็นรูปเล่มได้

ขอขอบคุณพระครูพิพิธสุตาทรร ดร. ประธานคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ พระบุญ  
ทรง ปุณฺณวโร ดร. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พูนชัย ปันธิยะอาจารย์ที่ปรึกษาที่ให้ความอนุเคราะห์ในเรื่อง  
การให้คำแนะนำดำเนินโครงร่างและวิธีเขียนและได้ตรวจสอบงาน จนทำให้งานวิจัยเล่มนี้สำเร็จ  
สมบูรณ์

คณาจารย์ทั้งประจำและพิเศษของบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ที่มีส่วนทำให้งานวิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้ ตลอดจนคณบดีบัณฑิต  
วิทยาลัย และคณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน รวมถึงผู้ทำงานด้านเอกสารงานธุรการทุก  
ท่านด้วย ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและดำเนินงานจนวิทยานิพนธ์สำเร็จเป็นรูปเล่มสมบูรณ์

น้อมถวายคารวะแด่พระเดชพระคุณพระพรหมมงคล (หลวงปู่ทอง สิริมงคล) ประธาน  
สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร พร้อมศิษยานุศิษย์ พระครูภาวนา  
สมณวัตร (พระอาจารย์ประจาก สิริวัฒนโธ) ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐  
ปี พร้อมศิษยานุศิษย์ พระภาวนาธรรมมาภิรัช ประธานสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดไร่เปิง  
( ตโปทาราม ) พร้อมศิษยานุศิษย์ อาจารย์นิคม ชัยวงศ์เสน และผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศูนย์  
วิปัสสนากรรมฐานธรรมสัมพันธ์ ที่เมตตาเอื้อเฟื้ออนุญาตและให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ประกอบ  
การศึกษา เพื่อร่วมห้องร่วมรุ่น ทั้งบรรพชิต คฤหัสถ์ คุณหมोजิตติกานต์ ศิลปสุวรรณและญาติโยม  
ทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ความอุปถัมภ์ คำแนะนำสนับสนุนค่าบำรุงการศึกษาและดำเนินงานให้สำเร็จ  
สมบูรณ์

ผู้วิจัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผลงานวิจัยเรื่องนี้จะเป็นส่วนหนึ่งในการจรรโลงพระสัทธรรม  
ในพระพุทธศาสนาและเกิดประโยชน์ต่อผู้ที่มีความสนใจ ใคร่ศึกษาตามสมควร หากมีข้อบกพร่องหรือ  
ผิดพลาดประการใด ผู้วิจัย ขออภัยในความบกพร่องนั้นและยินดีน้อมรับคำแนะนำด้วยความเต็มใจยิ่ง

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนผัง	ซ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๑
<b>บทที่ ๒ ศึกษาเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๑๒</b>
๒.๑ ที่มาของเวทนา	๑๒
๒.๒ องค์ประกอบของเวทนา	๑๓
๒.๓ การเกิดขึ้นและดับไปของเวทนา	๑๔
๒.๔ ความสำคัญของเวทนา	๑๕
๒.๕ ความหมายของเวทนา	๑๖
๒.๖ ความหมายของเวทนาลักษณะจตุทิกะ	๑๗



๒.๗	เวทนาในหลักธรรมต่าง ๆ	๑๙
๒.๘	เวทนาในสติปัฏฐาน	๒๕
๒.๙	เวทนาในปริคคหสูตร	๒๖
๒.๑๐	เวทนาในทัศนะของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา	๒๗
	๒.๑๐.๑ ทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)	๒๘
	๒.๑๐.๒ ทัศนะของท่านพุทธทาสภิกขุ	๓๔
	๒.๑๐.๓ ทัศนะของท่านสังขยา นารายณ์ โกเอ็นก้า	๓๗

### บทที่ ๓ ศึกษาหลักการเจริญและวิธีการกำหนดเวทนาในการปฏิบัติ

	วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๔๓
๓.๑	หลักการเจริญวิปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรอื่นๆ โดยสังเขป	๔๓
๓.๒	หลักการเจริญเวทนานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร	๕๓
๓.๓	การเจริญเวทนานุปัสสนาพระเถระ พระสาวก	
	สมัยพุทธกาลที่ปรากฏในพระไตรปิฎก	๖๓
๓.๔	การเจริญเวทนานุปัสสนาของสำนักและศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔	๖๔
๓.๕	ผลการศึกษาหลักการและวิธีกำหนดเวทนาของสำนักปฏิบัติธรรม ๔ แห่ง	๗๑
๓.๕.๑	สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดไร่เปิง ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่	๗๑
๓.๕.๒	ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานธรรมสัมพันธ์ ต.มะกอก อ.ป่าซาง จ.ลำพูน	๘๐
๓.๕.๓	สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่	๘๗
๓.๕.๔	สำนักวิปัสสนากรรมฐานตาดั้งเลดง เถลิงราช ๖๐ ปี อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่	๙๖

### บทที่ ๔ วิเคราะห์ประโยชน์และคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑๐๖

๔.๑	วิเคราะห์ประโยชน์ของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๐๖
	๔.๑.๑ ประโยชน์ในฐานะเป็นบาทฐาน ๑ ใน ๔ ของสติปัฏฐาน	๑๐๖
	๔.๑.๒ ประโยชน์ในฐานะเป็นตัวชี้วัดความก้าวหน้าหรือถดถอยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักเกณฑ์ในวิปัสสนา ๑๖	๑๐๙
	๔.๑.๓ ประโยชน์ในฐานะที่เป็นองค์ธรรมที่ปรากฏอยู่ตลอดเวลา	๑๒๓
	๔.๑.๔ ประโยชน์ด้านการพัฒนาสุขภาพกายและจิต	๑๒๖

๔.๒ ศึกษาคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๓๐
๔.๒.๑ คุณค่าด้านการพัฒนาสุขภาพกายสุขภาพจิต	๑๓๐
๔.๒.๒ คุณค่าในฐานะที่ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้ชัดในอริยสัจ ๔	๑๓๑
๔.๒.๓ คุณค่าในเป็นองค์ธรรมที่เป็นประตูล้อมรรคผลนิพพาน	๑๔๐
<b>บทที่ ๕ สรุป ผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	<b>๑๔๒</b>
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๔๒
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๔๔
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>๑๔๕</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>๑๕๑ ประวัต</b>
<b>ผู้วิจัย</b>	<b>๑๖๕</b>

## สารบัญตาราง

ตาราง

หน้า

ตารางที่ ๑ ตารางแสดงการกำหนดรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๙๒

## สารบัญแผนผัง

แผนผัง	หน้า
แผนผังที่ ๑ กรอบแนวคิดเรื่องเวทนาในทัศนะพระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต)	๒๘
แผนผังที่ ๒ กรอบแนวคิดเรื่องเวทนาในทัศนะท่านพุทธทาส	๓๔

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

### (๑) การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อชื่อในคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ภาษาบาลี และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ เรียงตามคัมภีร์

### (๒) การระบุหมายเลขย่อ

การอ้างพระไตรปิฎกภาษาบาลี ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ และระบุถึงเล่ม / ข้อ / หน้า ตามลำดับ วิ.มหา. (บาลี) ๑ / ๑๐ / ๑๒. หมายถึง การอ้างอิงนั้นระบุถึงคัมภีร์วินยปิฎก มหาวิภังค์ ฉบับภาษาบาลีเล่มที่ ๑ ข้อที่ ๑๐ หน้า ๑๒

การอ้างพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ และระบุถึง เล่ม / ข้อ / หน้า ตามลำดับเช่น ที. ม. (ไทย) ๑๐ / ๕๐ / ๖๐. หมายถึง การอ้างอิงนั้นระบุถึงคัมภีร์สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๕๐ หน้า ๖๐

การอ้างอิงอรรถกถาภาษาบาลี จะแจ้งเล่ม / ข้อ / หน้า เช่น ที. สี. อ. (บาลี) ๒ / ๘๐ / ๑๐๐. หมายถึง อรรถกถา ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลขันธวรรค ฉบับภาษาบาลี เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๘๐ หน้า ๑๐๐. ส่วนการอ้างอิงปกรณ์วิเสส จะใช้ระบุชื่อคัมภีร์ / เล่ม / หน้า / เช่น วิสุทธิ. ๓ / ๗. หมายถึง คัมภีร์วิสุทธิมรรค เล่ม (ภาค) ที่ ๓ หน้า ๗.

### พระสุตตันตปิฎก

ที.ม. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณาสก	(ภาษาไทย)
สํ.น.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ข.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.สพ.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายนวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ม.(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรคคปาติ	(ภาษาบาลี)
สํ.ม.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

อง.ฉก.ก.(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต (ภาษาไทย)

**พระอภิธรรมปิฎก**

อภิ.สง.(บาลี) = อภิธมปิฎก ฌมมสงคณี ปาลี (ภาษาบาลี)

อภิ.วิ.(ไทย) = อภิธัมปิฎก วิงค์ (ภาษาไทย)

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานทางพระพุทธศาสนานั้น มีหลายวิธีด้วยกัน แต่พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทมีความเชื่อและยอมรับการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานตามที่ปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎก และอรรถกถาว่าเป็นวิธีที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งแบ่งเป็น ๒ วิธี คือ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน และในมหาสติปัฏฐานสูตรมีกัมมัฏฐาน ๒๑ วิธี สำหรับให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดมีทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน จิตจะมีสมาธิเกิดขึ้นมาเองได้โดยไม่ต้องกังวลกับสมถกัมมัฏฐาน ใช้ได้กับบุคคลทุกจริตและสามารถสำรวจผล การปฏิบัติได้จากโสฬสญาณ(ญาณ ๑๖) ซึ่งเป็นเครื่องวัดความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัติ<sup>๑</sup>

ในหลักของเวทนาในมหาสติปัฏฐานสูตร หมายถึง อารมณ์ของสติปัฏฐาน เรียกว่า เวทนานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาเวทนาในเวทนา พระบาลีว่า เวทนาสุ เวทนานุปัสสี แปลว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คำว่า เวทนาคำแรก หมายถึงความรู้แจ้ง การเสวย การเสพ ความรู้สึก จึงหมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ ความเสวยอารมณ์ ความเสพอารมณ์ ความรู้สึกอารมณ์ เวทนาคำหลัง หมายถึงกองธรรมที่อยู่ในกลุ่มของเวทนา<sup>๒</sup> เพื่อให้เห็นว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา จึงเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือ การรู้เท่าทันต่อเวทนาที่เกิดขึ้น ก็เพื่อรู้แจ้งรู้เห็นความเป็นไปของ ไตรลักษณ์<sup>๓</sup>ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา ไม่หลงไปตามกระแสอารมณ์เวทนา ย่อมทำลาย อภิชฌาโทมนัส ความโลภ โกรธ หลง กิเลส ตัณหา โดยมีสติ สัมปชัญญะเป็นตัวระลึกรู้ ตัดกระแสเวทนาที่เกิดขึ้นในจิต เพื่อให้เกิดปัญญา<sup>๔</sup>

---

<sup>๑</sup>พระศรีวรญาณ (วิ) (บุญชิต ญาณส่วโรป.ธ. ๙), **หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ในพระไตรปิฎก** , ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้า ๓๐๑-๓๒๐.

<sup>๒</sup>พรรณราย รัตนไพฑูรย์, **“การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : การศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ป.ธ ๙.)”**, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต,(บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๓๓.

<sup>๓</sup>เอกชัย จุลจาริตต์, **แก่นธรรม (อริยสัจ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๒๐๓.

<sup>๔</sup>มาโนชน้อยวัฒน์, **อนุพุทธพิกถา และ อริยสัจ**, (กรุงเทพมหานคร : จัดพิมพ์โดยชมรมอนุรักษ์ธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๒๗๘.



การให้ความสำคัญเป็นอันมากต่อเวทนาหรือความรู้สึกทางกายนั้น ก็เนื่องจากเวทนาเป็นทางสายตรงที่จะนำไปสู่*ผลสมาบัติ* (นิพพาน) โดยการที่เป็น “ปัจจัยอันเป็นเครื่องอุดหนุน” (อุปนิสัยอุปจยเณอุปจโย) กล่าวคือ เป็นปัจจัยที่ใกล้ที่สุดที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น<sup>๕</sup> สอดรับกับการกล่าวถึง การกำหนดเวทนาของพระอาจารย์สยาตอภัทธันตวิโรจนะ มหาคณถวาจก มหาคัมมัฏฐานาจารย์ ในหนังสือ*วิธีเจริญสติปัฏฐาน เล่ม ๑* ว่า สุข ทุกข์ อุเบกขา เวทนาทั้งหลายอดทนกำหนดต่อเนื่องไปสุดท้ายก็ดับหาย หมดสิ้นไปอย่างแน่นอน<sup>๖</sup> เช่นเดียวกับธรรมบรรยายมหาสติปัฏฐานทางสู่ความหลุดพ้นของอาจารย์โกเอ็นก้า ว่า การมีสติรู้เวทนาและไม่ปรุงแต่ตอบโต้เวทนาเท่านั้น ที่จะทำให้เราสามารถเปลี่ยนความเคยชินของจิตในระดับที่ลึกที่สุดได้ นี่คือการที่อนุสัยกิเลสซ่อนลึกลงอยู่ในเปรียบดังรอยบนก้อนหินที่ถูกสลักลึกลงด้วยสิ่วและฆ้อน จะได้มีโอกาสผุดโผล่ขึ้นมาแล้วสลายตัวไป มิฉะนั้นกระบวนการเพิ่มพูนกิเลส กระบวนการเพิ่มพูนความทุกข์ก็จะยังคงดำเนินต่อไป ด้วยเหตุนี้เวทนาจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งในการปฏิบัติสติปัฏฐาน<sup>๗</sup>

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการที่จะศึกษาประโยชน์และคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งด้วยการศึกษาจากคัมภีร์ เอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการสัมภาษณ์เชิงลึกวิปัสสนาจารย์และผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งนี้เพื่อวิเคราะห์สังเคราะห์รวบรวมเป็นเอกสารหลักฐานยืนยันอย่างเป็นวิชาการต่อคุณประโยชน์และคุณค่าของเวทนาวิปัสสนา ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อวิปัสสนาจารย์ สำนักหรือศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน รวมถึงเป็นข้อมูลเชิงวิชาการในการศึกษาพระพุทธศาสนาสืบไป

## ๑.๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. เพื่อศึกษาหลักการและวิธีการกำหนดเวทนาของสำนักปฏิบัติธรรม ๔ สำนัก
๓. วิเคราะห์ประโยชน์และคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการดำเนินชีวิต

<sup>๕</sup>สุทธิ ชโยดม, มุลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, *มหาสติปัฏฐานสูตรแปล*, (กรุงเทพมหานคร: บ.พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๒๑-๒๒

<sup>๖</sup>สยาตอภัทธันตวิโรจน มหาคณถวาจกบัณฑิต-มหาคัมมัฏฐานาจารย์, *วิธีเจริญสติปัฏฐาน เล่ม ๑*, แปลโดย เมฆวดี, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๖), หน้า ๖๘

<sup>๗</sup>อ้างแล้ว.

### ๑.๓. ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑. เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
๒. หลักการและวิธีการกำหนดเวทนาของสำนักปฏิบัติธรรม ๔ แห่ง เป็นอย่างไร
๓. เวทนามีประโยชน์และคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการดำเนินชีวิตอย่างไร

### ๑.๔. ขอบเขตการวิจัย

การทำวิจัยในครั้งนี้มีวิธีการวิจัยอยู่ ๒ วิธี คือ ๑.เป็นการวิจัยทางด้านเอกสาร (Documentary Research) ๒.สัมภาษณ์ประกอบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาค้นคว้าและเก็บรวบรวมข้อมูลในประเด็นดังต่อไปนี้

#### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเวทนาในพระไตรปิฎกหลักการเจริญเวทนานุปัสสนาประโยชน์และคุณค่าของเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท อันได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์วิปัสสนาจารย์ โยคีผู้ปฏิบัติธรรมจากสำนักเป้าหมายที่กำหนดไว้

#### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร (Document Research) ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามลำดับขั้น

#### ๑) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่

ศึกษาจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙

#### ๒) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่

ก.) ศึกษาจากอรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น วิสุทธิมรรควิมุตติ มรรค วิปัสสนาที่ปณี ฯ

ข.) งานเขียนของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา หนังสือ ตำรา คู่มือ เอกสารคำสอน สื่อคำสอนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ค.) เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่และประชากร ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้ศึกษาจะมีการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยจะมีการสัมภาษณ์ประชากรจำนวน ๒๔ รูป/คน ๑.วิปัสสนาจารย์ของสำนักหรือศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๔ แห่งๆละ ๑ รูป/คน ๒.ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจากสำนักและศูนย์ปฏิบัติฯ ๔ แห่งๆละ ๕ รูป/คน โดยมีเกณฑ์ในการเลือก ดังนี้

ก) เป็นสำนักหรือศูนย์ที่จัดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน

- ข) เป็นสำนักหรือศูนย์มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของผู้คนทั้งในประเทศและต่างประเทศ
- ค) วิปัสสนาจารย์เป็นผู้มีประสบการณ์ในการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาไม่น้อยกว่า ๑๐ ปี
- ง) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องเป็นผู้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า ๕ ปี สำนักและศูนย์เป้าหมาย ดังนี้
- ๑) สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดไร่เปิง (ตะโปทาราม) อ.เมือง จ.เชียงใหม่
  - ๒) สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่
  - ๓) ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานเฉลิมพระเกียรติตาก้องเกล้า อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่
  - ๔) ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมสัมพันธ์ อ.ป่าซาง จ.ลำพูน

### ๑.๕. นิยามศัพท์ที่ใช้เฉพาะในการวิจัย

**วิปัสสนากรรมฐาน** หมายถึง การปฏิบัติกรรมฐานด้วยการตามดูสภาวะธรรมต่างๆที่เกิดขึ้นกับกายและใจ หรือ เกิดขึ้นกับ รูป และ นาม ด้วยความเพียร ด้วยความรู้สึกตัว ด้วยสติ และด้วยจิตที่เป็นกลาง จนเห็นสภาวะธรรมต่างๆตามความเป็นจริง

**เวทนา** หมายถึง ความรู้สึก ได้แก่ ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกเฉยๆ ทั้งทางกายทางใจที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการดำเนินชีวิต

**ประโยชน์ของเวทนา** หมายถึง ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการกำหนดรู้เวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการดำเนินชีวิต ทั้งประโยชน์ปัจจุบันทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ประโยชน์ภายนอกหรือสัมปรายิกัตถประโยชน์อันได้แก่ สุขคติ โลก สวรรค์ และประโยชน์อย่างยิ่ง คือ มรรค ผล นิพพาน

**คุณค่าของเวทนา** หมายถึง ผลอันประณีตเหนือกว่าประโยชน์ที่ได้รับจากเวทนา ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม ที่ตราตรึงเป็นความผาสุกทั้งปัจจุบันขณะ อนาคต และที่สุด

### ๑.๖. ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาประโยชน์และคุณค่าของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้ศึกษาได้ค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร หนังสือ ตำรับ ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

#### ๑.๖.๑ เอกสาร หนังสือ

**สถาบันวิจัยวิปัสสนา** ได้กล่าวถึงการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า ในมหาสติปัฏฐานสูตร เมื่อใดที่ทรงกล่าวถึงเวทนา พระพุทธเจ้าจะทรงกล่าวแต่เฉพาะ สุขเวทนาและทุกขเวทนา

ซึ่งหมายถึงความรู้สึกทางกาย กับ อทุกขมสุขเวทนา ซึ่งในพระสูตรนี้ก็หมายถึงความรู้สึกกลางๆ เฉยๆ ทางกาย<sup>๘</sup>

**พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)** กล่าวถึงวิธีปฏิบัติเวทนาสติปัฏฐานไว้ใน หนังสือ มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสารากวีวงศ์ว่า ตามที่กล่าวไว้ใน กายานุปัสสนาว่ากองรูปเป็นสิ่งที่ประจักษ์มากกว่าเวทนา จิตและสภาวะธรรม เพราะเราสามารถ แยกแยะได้ชัดเจนว่า ขณะนี้กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก กำลังเดิน ยืน นั่ง หรือ นอน ฯลฯ กองรูป จึงเป็นฐานที่มั่นของการเจริญสติปัฏฐาน อย่างไรก็ตาม บางขณะความรู้สึกที่เป็น สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็ปรากฏชัดกว่าอากัปกิริยาทางร่างกาย เมื่อประสบกับสิ่งที่ชอบ ไม่ชอบ หรือเฉยๆ นักปฏิบัติควร กำหนดความรู้สึกนั้นๆตามความเป็นจริง เพื่อให้รับรู้เพียงสภาวะรู้สึกที่เป็นนามธรรมโดยปราศจาก ตัวตน และมีสภาวะเกิดดับ ไม่เที่ยง ไม่ใช่บุคคล<sup>๙</sup>ในอีกที่หนึ่งกล่าวว่า การกำหนดรู้เวทนามีประโยชน์ เพื่อขจัดต้นเหตุที่เกิดจากเวทนาดังต่อไปนี้

(๑) สุขเวทนา ก่อให้เกิดความพอใจในสุขที่ได้รับอยู่ และทำให้อยากได้รับความสุข ยิ่งๆขึ้นไป ไม่พอใจกับสุขที่มีอยู่ว่าดีเลิศ

(๒) ทุกขเวทนา ก่อให้เกิดความอยากพ้นไปจากทุกข์ที่ประสบอยู่ เพราะทุกคน ล้วนรักสุขเกลียดทุกข์

(๓) อุเบกขาเวทนา ก่อให้เกิดความอยากได้รับสิ่งที่ดีกว่า ซึ่งตนเคยได้หรือ คาดหวังไว้ ด้วยเหตุนี้การกำหนดรู้เวทนาจึงเป็นการตัดวงจรสังสารวัฏอย่างแท้จริง เมื่อต้นเหตุไม่เกิด อุปาทาน ภพชาติ ชราและมรณะ เป็นต้น ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ครั้นบุคคลขจัดต้นเหตุได้อย่างนี้ วนเวียนของ สังสารวัฏที่เริ่มต้นจากต้นเหตุก็ขจัดไปได้

**พระอาจารย์ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ** กล่าวไว้ใน หนังสือวิปัสสนาที่ปณีฎีกา ว่า<sup>๑๐</sup> เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติพยายามกำหนดยิ่งขึ้นในปฏิสังขชาญาณ โดยอินทรีย์ได้ส่วนเสมอกันแล้ว สภาว ญาณก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณเบื้องสูงต่อไปอีก ซึ่งเป็นญาณสำคัญมากเพราะเป็นยอดของโลกียญาณ ชื่อว่า สังขารูปกชาญาณ วิปัสสนาจารย์จะทราบได้ว่าโยคีผู้ปฏิบัติบรรลุถึงญาณนี้แล้ว จากลักษณะการของ ญาณนี้ซึ่งโยคีบอกเล่าเอง เช่น บางโยคีก็จะบอกว่า เวลานี้การกำหนดไม่เหมือนก่อน คือ รู้สึกสบาย ขึ้น แต่จะว่าดีก็ไม่เชิง จะว่าไม่ดีก็ไม่ใช่ เวทนาก็หายไป บางโยคีก็จะบอกว่า การกำหนดนั้นกำหนดได้

<sup>๘</sup>สุทธิ ชโยดม, มุลนินิสังเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, มหาสติปัฏฐานสูตร แปล, (กรุงเทพมหานคร: บ.พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๔๖).

<sup>๙</sup>พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์ (กรุงเทพมหานคร : ห้างส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙).

<sup>๑๐</sup>พระอาจารย์ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒).

คล่องแคล่วดี ไม่ต้องระมัดระวังอะไรเลย ความเจ็บปวดก็กำหนดหายไปหมด สบายดีแท้ๆ บางโยคีก็จะบอกว่ากำหนดอยู่ได้นานๆใจก็จะสงบเงียบไม่อยากจะลุกขึ้นเลย จะให้นั่งเท่าไรก็นั่งได้ สังขารอารมณ์ก็สุขุมละเอียดเป็นอย่างยิ่ง บางโยคีก็บอกอาการอย่างอื่นๆ แต่ก็มีลักษณะตรงกันคือ ใจสงบ เวทนาไม่มี กำหนดได้ดีกว่าปฏิสังขานาที่ผ่านมา ก็เป็นอันใช้ได้ว่า บัดนี้ญาณของโยคีบุคคลอย่างเข้าเขตสังขารุเปกขานาแล้ว หากวิปัสสนาจารย์ยังไม่แน่ใจจึงถามควบเกี่ยวกับกันถึง ๒ ญาณ คือ ถ้ามหากรรมกำหนดเป็นอย่างไรบ้าง ต้องพยายามปักใจกำหนดลงไปหรืออย่างไร ถ้าตอบว่าต้องปักใจพยายามกำหนดจนเหน็ดเหนื่อย ทั้งความเจ็บปวดก็ยังมิอยู่ อย่างนี้ก็แสดงว่าญาณของโยคียังอยู่เพียงปฏิสังขานา ญาณ ถ้าตอบว่า ไม่ต้องพยายามเลย กำหนดได้อย่างสบาย จิตใจสงบ เวทนาความเจ็บปวดก็ไม่มี อย่างนี้ก็แสดงว่าโยคีบรรลุถึงสังขารุเปกขานาแล้ว

**พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาดอ)**ได้อธิบายความหมายในหลักธรรมบางเรื่องซึ่งเป็นความขัดแย้งระหว่างผู้สอนปริยัติและผู้สอนปฏิบัติในพม่า ทำให้การเผยแผ่ศาสนาไม่กว้างขวาง ด้วยเหตุดังกล่าว มหาสีสยาดอ อัครมหาบัณฑิตผู้เชี่ยวชาญปริยัติธรรมและอักษรศาสตร์ ได้ตระหนักถึงปัญหานี้ หลังจากท่านได้ผ่านการปฏิบัติเป็นเวลา ๔ เดือน และเห็นผลด้วยตนเองแล้วจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้น เพื่อผสานความรู้ภาคปริยัติและประสบการณ์ทางปฏิบัติให้สอดคล้องกัน โดยยกหลักฐานจากพระไตรปิฎก ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค คัมภีร์วิสุทธิมรรค และอรรถกถา ฎีกาอื่นๆมาอ้างอิงอธิบายหลักปฏิบัติ ตามที่ครูบาอาจารย์ได้วางแนวทางการสอนวิปัสสนาภาวนาไว้ เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจ และสามารถปฏิบัติธรรมจนกระทั่งบรรลุผลนิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายของชาวพุทธ<sup>๑๑</sup>

**สยาดอภัทธันตวิโรจนะ มหาคันทวารจากบัณฑิต-มหากัมมัฏฐานาจริยะ**ได้กล่าวถึงความสำคัญของการกำหนดรู้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ หน้า ๖๙-๗๘ เป็นข้อๆ เพื่อให้โยคีบุคคลเห็นความสำคัญในการกำหนดรู้ ตั้งแต่สิ่งพึงระวังในการกำหนดรู้เวทนา การตามกำหนดการปวด เจ็บ เหน็บชาเวทนาทั้งหมดตามกำหนดทุกอาการ กำหนดเพื่อให้เกิดปัญญาแจ้งชัดเห็นสภาพธรรมปรมาัตถ์ของทุกขเวทนา กำหนดรู้เวทนาอย่างอดทนที่สุดก็หลุดพ้นเห็นผลคือพระนิพพาน ทุกขเวทนาที่ปรากฏอยู่อดทนกำหนดรู้ เพื่อแลกับพระนิพพาน อดทนกำหนดไม่หลีกเลี่ยงไม่หลบเมื่อพบกับทุกขเวทนาอดทนให้ผ่านทุกข์แล้วจึงจะได้สุขตามมา สุข ทุกข์ อุเบกขา เวทนาทั้งหลายอดทนกำหนดต่อเนื่องไปสุดท้ายก็ดับหาย หมดสิ้นไปอย่างแน่นอน ทุกขเวทนามีหลายจุด จุดไหนเด่นสุดกำหนดจุดนั้นก่อน เป็นต้น<sup>๑๒</sup>

<sup>๑๑</sup>พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาดอ), วิปัสสนานัย, แปลโดยพระคันธสาราภิวังค์, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐).

<sup>๑๒</sup>สยาดอภัทธันตวิโรจนะ มหาคันทวารจากบัณฑิตมหากัมมัฏฐานาจริยะ, วิธีเจริญสติปัฏฐานเล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๓, แปลโดย เมฆวดี, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๖).

**สัตยา นารายัน โโกเอ็นก้า** ได้บรรยายแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยภาษาที่ชาวตะวันตกสามารถเข้าใจได้ เริ่มต้นจากการทำความเข้าใจแนวการปฏิบัติตั้งแต่การปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การนำการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ข้อควรระวังสำหรับผู้ปฏิบัติ การพัฒนาการปฏิบัติ<sup>๑๓</sup>

**มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์**เป็นการบรรยายมหาสติปัฏฐานสูตร ตาม ที่ขนิภาย มหาวรรค พระไตรปิฎกฉบับฉัตถสังคายนา ประกอบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๘ วัน เนื้อหาของธรรมบรรยายให้ความกระจ่างในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตร และมีเน้นตรงให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติในหมวด เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานและความสำคัญของสัมปชัญญะ<sup>๑๔</sup>

**พระกัมมัฏฐานาจารย์ อุ บัณฑิตาทิวัังสะ**ได้ทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อจะได้รู้แจ้งเห็นจริงหรือถึงความพ้นทุกข์ในชาตินี้ โดยท่านประมวลหลักธรรมปฏิบัติไว้ ๖ บท เริ่มจากการอบรมศีลและเจริญภาวนาเบื้องต้น รู้แจ้งปรมาตถธรรมด้วยการเจริญพละ ๕ กองทัพอหังสขของมาร โภชนงค์ วิปัสสนาณาน และราชรถสู่พระนิพพาน โดยได้พูดถึงการปฏิบัติต่อทุกขเวทนาไว้ในบทที่ ๒ เรื่อง อดทนและบากบั่น<sup>๑๕</sup>

**ดั่งตถุณ** ได้กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร โดยแบ่งเนื้อหาของหนังสือเป็น ๑๒ บท เริ่มจากบทที่ ๑ ว่าด้วยแก่นสารของพุทธศาสนา ความมหัศจรรย์ของมหาสติปัฏฐานสูตร อุทเทสกา กายานุปัสสนา จนถึงธัมมานุปัสสนา โดยกล่าวถึงเวทนานุปัสสนาในบทที่ ๑๐ ว่า นามธรรมในเราที่พระผู้มีพระภาคตรัสแนะให้ดูเข้ามา เพื่อแกะความยึดมั่นถือมั่น ออกเป็นชั้นแรกนั้น ก็คือ “เวทนา” อันเป็นที่มาของ “เวทนานุปัสสนา” หมายถึงการเฝ้ารู้ เฝ้าพิจารณาเวทนาโดยสักเป็นแต่ภาวะเกิดดับ ไม่เที่ยง ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อศึกษาอย่างดี จะพบว่าถ้า “ดูเป็น” แล้ว เราอาจใช้เวทนานุปัสสนาเป็นบันไดขึ้นต่อจากกายานุปัสสนาก็ได้ หรือเป็นจุดเริ่มต้นของสติปัฏฐาน ๔ ก็ได้ หรือจะรู้ควบคู่กันกับหมวดอื่นๆของสติปัฏฐาน ๔ ก็ได้ เพราะทุกหมวดและทุกบรรพของมหาสติปัฏฐานสูตรก็กล่าวถึงการตั้งสติรู้อยู่ในขอบเขตของกายใจนี้เหมือนกันทั้งหมดทั้งสิ้น<sup>๑๖</sup>

<sup>๑๓</sup> สัตยา นารายัน โโกเอ็นก้า, **ธรรมบรรยาย ๑๐ วัน**, แปลและเรียบเรียงโดยมูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประชาชนจำกัด, ๒๕๔๘).

<sup>๑๔</sup> มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, **มหาสติปัฏฐานสูตรแปล**, แปลโดย สุทธิชโยดม, (กรุงเทพมหานคร : บ.พิมพ์ดีดการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖).

<sup>๑๕</sup> พระกัมมัฏฐานาจารย์ อุ บัณฑิตาทิวัังสะ, **รู้แจ้งในชาตินี้** (In This Very Life) , (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙).

<sup>๑๖</sup> ดั่งตถุณ, **มหาสติปัฏฐานสูตร**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๘).

ปิยทัสสีภิกขุได้เรียบเรียงนำหลักธรรมภาคปฏิบัติ และภาคปฏิเวธ ทั้งสมณะภาวณาและวิปัสสนาภาวณามาเรียงร้อยเป็นลำดับอยู่ ๘ ภาค โดยในภาคที่ ๓ ทางสายเอก ได้นำสติปัฏฐานสูตรมาเรียงร้อยให้ศึกษาปฏิบัติได้ง่ายขึ้น กล่าวตั้งแต่เรื่องสติปัฏฐานสูตร อานิสงส์สติปัฏฐาน ลำดับขั้นตอนการเจริญสติปัฏฐาน เครื่องผูกจิต นัยสำคัญแห่งสติปัฏฐาน ภาวะสัมพันธแห่งสติปัฏฐาน ข้อควรสังเกตเกี่ยวกับอริยสังขธรรม สติเป็นองค์ธรรมในทุกกรณี และในค่านิยมโดยทุนเผยแผ่พระพุทธศาสนา(ทพพ.)กล่าวในเชิงให้ข้อพึงสำนึกไว้ว่า กลุ่มพัฒนาจิต คือกลุ่มผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรม หากจุดยืนขัดพอจะให้เกิดภาพลักษณ์ ความหลากหลาย ความแตกต่างของอุบายวิธีปฏิบัติ หลักความจริงมีอยู่ว่า หากอุบายวิธีปฏิบัติเหล่านั้นสัมฤทธิ์ผลจริง จักต้องอยู่ในขอบข่ายสติปัฏฐาน จะเห็นได้ชัดโดยเฉพาะฐานกาย ซึ่งมีถึง ๖ หมวด ๖ อุบายวิธี “ผลการปฏิบัติปรากฏขึ้นด้วยวิธีใด ก็จะทำให้ปฏิเสธ ระบบ อุบายวิธีอื่นๆหมด” นี้คือภาพรวมที่เห็นชัดในสังคมผู้ปฏิบัติ<sup>๑๗</sup>

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายกทรงนำหลักธรรมปฏิบัติมาอธิบายความและทรงสรุปลงที่สติปัฏฐาน ในครั้งที่ ๔๓ หัวเรื่อง สรุปสติปัฏฐาน ๔ ทรงกล่าวถึงวิธีในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวอธิบายของพระสารีบุตรมหาเถระ<sup>๑๘</sup>

#### ๑.๖.๒งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้ศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆานามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) พบว่า แนวการสอนและการปฏิบัติธรรมของพระธรรมธีรราชฆานามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ดำเนินตามเนื้อหาในมหาสติปัฏฐานสูตร และประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎกและแนวที่พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่าเป็นกรอบในการประยุกต์ เช่น เรื่องระบบหนอ คำบาลีในพระไตรปิฎกว่า “วต” เช่น “อณฺญาสิ วตโก โภณทญฺญอ” พระอณฺญาโณทญฺญอ ได้รู้แล้วหนอ ภาษาพม่าใช้คำว่า “แด” การเดินจงกรมนั้น ท่านประยุกต์มาจากพระบาลีว่า “ภิกขุคจฺจนฺโต คจฺจามิตฺติ ปชานาติ” ภิกขุ เมื่อเดิน ก็รู้ว่า กำลังเดิน ส่วนการกำหนดพองยุบ เป็นเพียงอุบายวิธีที่วิปัสสนาจารย์สอนให้กำหนด เพื่อให้รู้ธาตุต่างๆ ที่อยู่ในร่างกาย<sup>๑๙</sup>

<sup>๑๗</sup>ปิยทัสสีภิกขุ, *วิมุตติมรรค*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐).

<sup>๑๘</sup>สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, *สัมมาทิฐิตามพระเถระอธิบายของท่านพระสารีบุตรเถระ*, (จังหวัดเชียงใหม่ : โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๕๔).

<sup>๑๙</sup>พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆานามุนี” , *วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).



**พระมหานัชพล พนธญาโณ (นราววงศ์)** ได้ศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ พบว่า อุเบกขามี ๑๐ ประการด้วยกัน แต่ศึกษาเฉพาะกรณี สัมโพชฌังพบว่า โพชฌงค์ ๗ ประการ มีอุเบกขาสัมโพชฌงค์เป็นที่สุดนี้ มีความเกี่ยวเนื่องกันตรงตาม หลักในมหาสติปัฏฐานสูตรที่ขนิทายมหารวรรค พระพุทธองค์ตรัสหลักการปฏิบัติในเรื่องนี้ว่า ให้การ กำหนดรู้ธรรมในธรรม หมายความว่า เมื่อสติกำหนดรู้กาย และใจตามเป็นจริงอยู่ ให้รู้อาการนั้นอย่าง ชัดเจนอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนเห็นความเป็นจริงในกายใจนั้น โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน การเห็นความจริงอย่างนี้ ส่งผลให้เกิดความรู้ในกายใจตามเป็นจริง กระบวนการความรู้นี้ชื่อว่า สัมโพชฌงค์ คือ เมื่อระลึกละย่อเกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาย่อมเกิดความเพียรกล้า เมื่อเกิดความเพียร กล้า ย่อมเกิดความอิมใจเข้าใจธรรม เมื่อความอิมใจจึงเกิดความสุขกายสุขใจ เมื่อมีความสุขกาย สุขใจจึงเกิดสมาธิความตั้งมั่น เมื่อเกิดความตั้งมั่นในกายใจตามเป็นจริง จึงเกิดความปลอดภัยเรียกว่า อุเบกขา เมื่อเกิดอุเบกขาแล้ว กระบวนในโพชฌงค์ ๗ ก็จะดำเนินไปอย่างบริบูรณ์สมบูรณ์ขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงความพ้นทุกข์ เพราะกระบวนการของโพชฌงค์ ๗ นี้ จัดอยู่ในฝ่ายของความรู้ที่นำไปสู่ความ พ้นทุกข์จริง คือ นิพพาน<sup>๒๐</sup>

**จිරศักดิ์ แสงพลสิทธิ์** ศึกษาแนวคิดเรื่อง ธรรมชาติในทัศนะของ สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า พบว่า ท่านโกเอ็นก้าให้ความสำคัญกับคุณค่าของประสบการณ์ ที่เกิดจากการสำรวจพื้นที่ ทางธรรมชาติภายในตนเอง โดยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของปฏิสัมพันธ์เชิงประสบการณ์ ระหว่างมนุษย์กับสิ่งธรรมชาติ และกฎธรรมชาติ ต่อคุณค่าและความหมายที่สอดคล้องกับการดำเนิน ชีวิต ภายใต้ขอบเขตโครงสร้างทางร่างกายและจิตใจ โดยรู้และเข้าถึงความรู้แจ้งภายในตน ที่ซึ่งเน้น ให้เห็นถึงความเป็นจริงในธรรมชาติที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างอัตวิสัย และ วัตถุวิสัย ที่ไม่ แบ่งแยกและแยกส่วน ต่อคุณค่าของธรรมชาติ แห่งความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง โดยประสานสอดคล้อง ไปกับกฎธรรมชาติอันเป็นนิรันดร์และเข้าถึงความเป็นจริงอันแท้จริงของโลก<sup>๒๑</sup>

**พวน โฆษิตศักดิ์** ศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวอานาปานสติของ พุทธทาสภิกขุ กับ เอ็ส.เอ็น.โกเอ็นก้า พบว่า การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติของ พุทธทาส ภิกขุ กับ เอ็ส.เอ็น.โกเอ็นก้า แนวทางการปฏิบัติของทั้งสองท่าน มีทั้งที่แตกต่างกันกล่าวคือ การ อธิบายเรื่องการดับทุกข์ต่างกัน พุทธทาสมองว่าต้องดับความยึดมั่นถือมั่นจึงจะดับทุกข์ได้ ส่วน เอ็ส. เอ็น.โกเอ็นก้า มองว่า ต้องเดินสายกลาง ละเว้นความชั่ว ทำแต่ความดี และทำจิตให้บริสุทธิ์รูปแบบ

<sup>๒๐</sup>พระมหานัชพล พนธญาโณ (นราววงศ์), “ศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง-กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

<sup>๒๑</sup>จිරศักดิ์ แสงพลสิทธิ์, “ศึกษาแนวคิดเรื่องธรรมชาติในทัศนะของ สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑).

การปฏิบัติต่างกัน พุทธทาสเสนอว่า เราต้องทำงานด้วยจิตว่างในชีวิตประจำวันและต้องเจริญสติปัฏฐาน ด้วยการทำอานาปานสติ ๑๖ ชั้น เป็นประจำ และเมื่อถึงวาระสุดท้ายของชีวิตก็ให้เลิกยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงก่อนตาย ส่วนรูปแบบการปฏิบัติของ เอ็ส.เอ็น.โกเอ็นก้า นั้น ยึดการปฏิบัติที่เป็นทางสายกลางเป็นหลัก คือ อริยมรรคมีองค์แปด คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อเห็นทุกอย่างแจ่มแจ้ง ก็จะทำให้มองเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง และสามารถปฏิบัติต่อทุกสิ่งด้วยความเป็นอุเบกขา จึงไม่ทุกข์อีกต่อไป ในส่วนที่ทั้งสองท่านมีความเห็นสอดคล้องกันนั้น ทั้งสองท่าน อธิบายเรื่องทุกข์สอดคล้องกันเห็นว่า เป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ไม่อยากให้เกิดขึ้น มีกระบวนการเกิดทุกข์คือความยึดมั่นถือมั่นในตัวในตน จึงเกิดกิเลสตัณหาและความอยาก ทำให้เกิดทุกข์ขึ้นไม่มีที่สิ้นสุด ทั้งสองท่านใช้สติเป็นบาทฐานในการปฏิบัติสอดคล้องกัน กล่าวคือ ความพ้นทุกข์ บรรลุถึงมรรคผลนิพพาน เป็นที่สุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเหมือนกัน<sup>๒๒</sup>

**พระครูสมุห์เกิด ปุณฺณกาโม (ด้านขุนทด)** ศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องแล้วเรียบเรียงบรรยายตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญจากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ มีสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งจะต้องมีธรรมประกอบด้วยกันในการกำหนดพิจารณา ๓ ประการ คือ ความเพียรเพากิเลส (อาตปปี) มีความรู้ตัว (สัมปะชาโน) มีความระลึกในปัจจุบันอารมณ์ (สติมา) เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ย่อมสามารถรู้แจ้งแทงตลอดในสภาวะรูปนามที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เวทนา คือ การเสวยอารมณ์หรือความรู้สึก ในสังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค พระพุทธองค์ตรัสว่า เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์บ้าง เพราะเสวย จึงเรียกว่า เวทนา<sup>๒๓</sup>

ด้วยความปรารถนาที่จะให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้รู้และเข้าใจถึงกระบวนการ วิธีการ ในการปฏิบัติต่อเวทนานุปัสสนา หรือ การกำหนดรู้เวทนา อย่างถูกต้อง เห็นคุณค่าคุณประโยชน์จนเข้าใจถึงความสำคัญของเวทนาอันเป็นบาทฐานเป็นเครื่องมือในการขจัดทุกข์และสร้างประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ ผู้ศึกษาจึงมุ่งที่จะศึกษาคุณประโยชน์และคุณค่าของเวทนานุปัสสนา

<sup>๒๒</sup>พวน โฆจิตศักดิ์, “ศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวอานาปานสติของพุทธ-ทาสภิกขุ กับ เอ็ส.เอ็น.โกเอ็นก้า”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

<sup>๒๓</sup>พระครูสมุห์เกิด ปุณฺณกาโม (ด้านขุนทด), “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

นาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเป็นประโยชน์ในทางการศึกษาปฏิบัติและเป็นประโยชน์ทางวิชาการสืบไป

### ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยศึกษาจากเอกสาร(Documentary research) และการสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

๑.๗.๑ การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลโดยเริ่มจากเก็บข้อมูลจากเอกสารหลักฐานที่เป็นชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิ จากห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ และศูนย์บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

๑.๗.๒ สัมภาษณ์เชิงลึกวิปัสสนาจารย์ และผู้ปฏิบัติสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดไร่เปิง (ตะโปทาราม) อ.เมือง วัดพระธาตุศรีจอมทอง อ.จอมทอง ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานเฉลิมพระเกียรติ ตาฉิ่งเลฉิ่ง อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ และศูนย์วิปัสสนาธรรมสีม้นตะ ตำบลมะกอก อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

๑.๗.๓ นำข้อมูลที่ได้จากเอกสารหลักฐานและการสัมภาษณ์เชิงลึกมาศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และเขียนรายงานวิจัยพร้อมนำเสนอแนวคิดของผู้วิจัย โดยให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และตอบปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๗.๓ สรุปผลการวิจัยและนำเสนอผลที่ได้จากการวิจัย

### ๑.๘ ประโยชน์ที่จะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้รู้หลักการเจริญและวิธีการกำหนดเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรม ๔ แห่ง

๑.๘.๓ ได้รู้ถึงประโยชน์และคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการดำเนินชีวิต

๑.๘.๔ สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิเคราะห์ไปเป็นแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่มาประยุกต์ใช้ทั้งปัจจุบัน อนาคต และที่สุด

## บทที่ ๒

### ผลศึกษาเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิเคราะห์การศึกษาประโยชน์และคุณค่าของเวทนานุปัสสนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน๔ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎก วรรณกรรม เอกสาร ตำราวิชาที่ว่าด้วยเวทนา ตลอดจน งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการวิจัยโดยนำเสนอสาระสำคัญตามลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

#### ๒.๑ ที่มาที่เกิดของเวทนา

เวทนาเป็นสังขารธรรม เป็นนามธรรม รับรู้ได้ด้วยทั้งกายและใจ ไม่มีตัวไม่มีตนเป็นแก่นสารแท้จริง จึงไม่ใช่ตัวตนไม่ใช่ของตัวของตนเองอย่างแท้จริง เป็นอนัตตาจึงควบคุมบังคับบัญชาไม่ได้ตามปรารถนา เป็นสังขารที่หมายถึงสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นอย่างหนึ่ง ดังนั้นจึงย่อมเกิดแต่มีเหตุต่างๆมาเป็นปัจจัยประชุมกันชั่วขณะหรือระยะหนึ่ง เหมือนดังเงา จึงเกิดผลขึ้นเป็นเวทนาได้ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสถึงที่เกิดที่มาของเวทนาไว้ในปฐมอากาศสูตรว่า ภิกษุทั้งหลาย ลมชนิดต่างๆ พัดไปในอากาศคือ ลมมาจากทิศตะวันออกพัดไปบ้าง ลมมาจากทิศตะวันตกพัดไปบ้างลมมาจากทิศเหนือพัดไปบ้าง ลมมาจากทิศใต้พัดไปบ้าง ลมเจือฝุ่นพัดไปบ้างลมไม่เจือฝุ่นพัดไปบ้าง ลมหนาวพัดไปบ้าง ลมร้อนพัดไปบ้าง ลมอ่อนๆ พัดไปบ้างลมแรงพัดไปบ้าง แม้ฉันใดภิกษุทั้งหลาย เวทนาชนิดต่างๆ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมเกิดขึ้นในกายนี้คือ สุขเวทนาเกิดขึ้นบ้าง ทุกขเวทนาเกิดขึ้นบ้าง อทุกขมสุขเวทนาเกิดขึ้นบ้าง<sup>๒๔</sup>

เวทนา เป็นการเสวยอารมณ์เสวยความรู้สึก คือความรู้สึกในรสของอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัส หรือเกิดจากผัสสะที่เข้ามากระทบยังทวารภายใน ดังเช่น ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้รับการกระทบถูกต้อง ใจรับรู้สภาพการรับกระทบจาก ๕ आयตนะ(ตาหู จมูก ลิ้น กาย) ผัสสะจึงเป็นที่มาของเวทนา

สิ่งที่มากระทบกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ท่านเรียกว่าอารมณ์ ประกอบด้วย รูป หรือรูปารมณ์ เสียง หรือสัททารมณ์ กลิ่นหรือคันธารมณ์ รส หรือระสารมณ์ สัมผัส หรือโผฐฐัพพารมณ์

<sup>๒๔</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๐/๒๖๐/๒๘๖-๒๘๗

และฉัมมารมณ เวทนาต้องอาศัยอารมณ์เป็นที่เกิด ไม่มีอารมณ์เวทนาเกิดไม่ได้ เวทนาจึงแปลว่าการ เสวยอารมณ์หรือเสพยาอารมณ์ เมื่อเวทนาต้องอาศัยอารมณ์ สุขที่เป็นเวทนาจึงต้องอาศัยอารมณ์ ฌาน สุขอาศัยธรรมมารมณอย่างเดียว แต่กามสุขต้องอาศัยอารมณ์ทุกอย่างโดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ที่เป็นโลกียารมณ หรือกามคุณอารมณ์ที่ปุถุชนแสวงหา ๖ ประการ<sup>๒๕</sup> โดยมีผัสสะเป็นปัจจัย กล่าวคือ เมื่อรู้อารมณ์ก็ต้องมีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่สุขสบาย ก็ทุกข์ ไม่รู้สึกสุขไม่รู้สึกทุกข์หรือเฉยๆ

ผัสสะ หรือ การรับกระทบสัมผัส เป็นขั้นตอนสำคัญในกระบวนการรับรู้ เมื่อผัสสะเกิดขึ้นกระบวนการธรรมก็ดำเนินต่อไปโดยเริ่มขึ้นจากรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามา ปฏิกริยาอย่างอื่นของจิตใจ การจำได้หมายรู้ แล้วนำอารมณ์นั้นไปนึกคิดปรุงแต่ง จนถึงการแสดงออกต่างๆที่สืบเนื่องกันตามลำดับของผัสสะนี้ ท่านเรียกว่า “เวทนา” แปลว่า การเสวยอารมณ์ หรือ เสพอารมณ์คือมีความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามาโดยความเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉยๆ

ผัสสะเป็นเหตุเป็นปัจจัยเป็นกระบวนการสำคัญในการรับรู้ที่ก่อให้เกิดเวทนาดังพุทธพจน์ที่ทรงกล่าวต่อพระอานนท์เถระว่า “อานนท์ข้อที่เรากล่าวเช่นนี้ว่า ‘เพราะผัสสะเป็นปัจจัยเวทนา จึงมีเรอพิงทราบเหตุผลที่ผัสสะเป็นปัจจัยเวทนาจึงมีดังต่อไปนี้ก็ถ้าผัสสะคือจักขุ-สัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และมโนสัมผัสไม่ได้มีแก่ใคร ๆ ในภพไหน ๆ ทั่วทุกแห่ง เมื่อผัสสะไม่มีโดยประการทั้งปวง เพราะผัสสะดับไปเวทนาจะปรากฏได้หรือ” ท่านพระอานนท์ทูลตอบว่า “ปรากฏไม่ได้เลยพระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า “อานนท์เพราะเหตุนี้เหตุต้นเหตุเหตุเกิดและปัจจัยแห่งเวทนา ก็คือผัสสะนั่นเอง

สรุป จากการไล่เลียงถึงที่มาที่เกิดของเวทนาจึงพบว่ากายนี้เองเป็นที่เกิดขึ้นของเวทนา เหตุใกล้ที่สุดที่ทำให้เกิดเวทนาตามนัยแห่งปฏิจจสมุปบาท คือ ผัสสะหรือสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ หรืออายตนะทั้ง ๖ นอกจากนี้ ยังมีเหตุปัจจัยอย่างอื่น เช่น ชาตะ การเกิด การบริโภคคัมภีร์ ก็เป็นที่มาของเวทนาด้วย

## ๒.๒ องค์ประกอบของเวทนา

การรับรู้จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญ ๓ อย่าง คือ อายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ หรือ ต้องอาศัยอายตนะภายใน ๖ ได้แก่ จักขุ-ตา โสตะ-หู ฆานะ-จมูก ชิวหา-ลิ้น กายา-กาย มโน-ใจ และอายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ โดยมีวิญญาณที่ประกอบอยู่กับอายตนะภายในเป็นตัวรับรู้ดังแผนผังต่อไปนี้

๑) จักขุ+รูปารมณ(รูป)เกิด จักขุวิญญาณ=ผัสสะ=เวทนา สุข ทุกข์ เฉยๆ

๒) โสตะ+สัททารมณ(เสียง) เกิด โสตวิญญาณ=ผัสสะ=เวทนา สุข ทุกข์ เฉยๆ

<sup>๒๕</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๓๔/๒๘๗

๓) ขาน+คันธารมณ(กลิ่น) เกิด ขานวิญญาณ=ผัสสะ=เวทนา สุข ทุกข์ เฉยๆ

๔) ชิวหา+ระสารมณ(รส) เกิด ชิวหาวิญญาณ=ผัสสะ=เวทนา สุข ทุกข์ เฉยๆ

๕) กายะ+โผฐฐัพพารมณ(สัมผัส) เกิด กายวิญญาณ=ผัสสะ= เวทนา สุข ทุกข์ เฉยๆ

๖) มนะ+ธรรมารมณ(ธรรมารมณ) เกิด มโนวิญญาณ=ผัสสะ= เวทนา สุข ทุกข์ เฉยๆ

ดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสให้เห็นกระบวนการอันก่อให้เกิดเวทนาไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลอาศัยจักขุ(ตา)และรูป(ย่อมต้องเกิด)จักขุวิญญาณ ความประจวบกันของธรรมทั้ง ๓ ย่อมเป็นผัสสะ”<sup>๒๖</sup> เวทนาเป็นสิ่งที่มาเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้น หลังจากเกิดการสัมผัสและการปรุงแต่ง เมื่อสพอารมณ์ที่น่าปรารถนาเป็นสุขเวทนา เมื่อสพอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาเป็นทุกเวทนา เมื่อมีอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์เป็นอุเบกขาเวทนา ความดีใจความเสียใจมีต้นเหตุจากผัสสะ คือมีผัสสะเป็นเหตุเกิด มีผัสสะเป็นกำเนิด มีผัสสะเป็นแดนเกิด รวมความว่าความดีใจและความเสียใจมีต้นเหตุมาจากผัสสะ<sup>๒๗</sup>

สรุป องค์ประกอบที่สำคัญของเวทนามีใหญ่ๆหลักๆอยู่ ๓ ประการ คือ อายตนะ อารมณ์ วิญญาณธาตุที่ประกอบอยู่กับอายตนะ เมื่อ ๓ อย่างประกอบกันก่อให้เกิด ผัสสะ เมื่อ ผัสสะเกิด เวทนา ก็เกิดขึ้น

### ๒.๓ การเกิดขึ้นและการดับไปของเวทนา

ในพระสูตรตันตปิฎกขุททกนิกายปฎิสัมภิทามรค [๑. มหาวรรค] ๑. ญาณกถา ๖. อุทฺยัพพญาณนิตเทสได้กล่าวถึงการเกิดขึ้นของเวทนาไว้ว่าพระโยคาวจรเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้น ย่อมเห็นลักษณะ๕ประการอะไรบ้างคือ

๑. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้นโดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะอริชชาเกิดเวทนาจึงเกิด”

๒. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้นโดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะตัณหาเกิด เวทนาจึงเกิด”

๓. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้นโดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมเกิด เวทนาจึงเกิด”

๔. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้นโดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะผัสสะเกิด เวทนาจึงเกิด”

๕. พระโยคาวจรแม้ เมื่อเห็น ลักษณะ แห่ง ความ บังเกิด ก็ย่อมเห็น ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้น

<sup>๒๖</sup>ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๘๒๓/๔๔๓

<sup>๒๗</sup>ช.ม (ไทย) ๒๙/๑๐๕/๓๒๓

พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการนี้ และพระพุทธรองค์ก็ทรงตรัสถึงการดับไปของเวทนาไว้ในที่แห่งเดียวกันว่าพระโยคาวจร เมื่อเห็น ความ เสื่อม (แห่งเวทนาชั้น) ย่อมเห็น ลักษณะ ๕ ประการอะไรบ้างคือ ๑. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้นโดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะอวิชชาดับ เวทนาจึงดับ”

๒. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะตัณหาดับ เวทนาจึงดับ”

๓. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้นโดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมดับ เวทนาจึงดับ”

๔. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้นโดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ”

๕. พระโยคาวจรแม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความแปรผันก็ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้น

พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการนี้ สรุปรการเกิดขึ้นและการดับไปของเวทนานอกจากจะเกิดขึ้น จะดับไป แปรปรวนไปตามสามัญลักษณ์แล้ว ยังเกิดขึ้นดับไปตามหลักการอิงอาศัยกันและกัน หรือ หลักปฏิจจสมุปบาทด้วย

## ๒.๔ ความสำคัญของเวทนา

สัตว์โลกทั้งมวลล้วนตกอยู่ภายใต้อำนาจการครอบงำของความรู้สึกหรือเวทนา หากเวทนาใดเป็นสิ่งพึงประสงค์ ก่อให้เกิดความสุข ความสะดวกสบาย ความน่ายินดีพอใจ ก่อให้เกิดความชอบใจ เป็นสุขเวทนามีจะทำให้ดิ้นรนชวนขวายแสวงหามา เมื่อได้มาแล้วก็ยึดมั่นเป็นตัวตน เป็นของตน ท่านเรียกว่าอุปาทาน หากเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดทุกข์เป็นความบีบคั้นเจ็บปวด ก็จะผลักไสเบี่ยงเบนหรือหลีกเลี่ยง เวทนาเป็นชั่วต่อหรือเป็นทางแยกที่จะส่งผลให้เกิดแรงผลักดันแก่องค์ธรรมอื่น ๆ จะดำเนินไปในทางใด เช่น ถ้ารับรู้อารมณ์ด้านสุขสบายก็จะยึดอารมณ์นั้น และมีทิศทางว่าจะสนองต่อเวทนานั้น และคิดนึกปรุงแต่งเพื่อให้ได้อารมณ์นั้นมาเสพเสวยและยึดติดยิ่งขึ้นไป

ที่ว่าเวทนาเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อหรือทางแยกให้สัตว์โลกไปสู่ทางต่างๆ เช่น ถ้าเป็นทางแห่งชาติ ชรา พยาธิ โสกะ ปริเทวะ อุปายาส ก็มีพุทธพจน์ที่พระพุทธรองค์ตรัสกับพระอานนทเถระแบบให้แนวคำถามคำตอบไว้ว่า “[๘๖] อานนท เมื่อถูกถามว่า ‘เพราะสิ่งนี้เป็นปัจจัย ชรามรณะจึงมีหรือ’ ควรตอบว่า ‘มี’ ถ้าถามว่า ‘เพราะอะไรเป็นปัจจัยชรามรณะจึงมี’ ควรตอบว่า ‘เพราะชาติเป็นปัจจัยชรามรณะจึงมี’ เมื่อถูกถามว่า ‘เพราะสิ่งนี้เป็นปัจจัย ชาติจึงมีหรือ’ ควรตอบว่า ‘มี’ ถ้าถามว่า ‘เพราะ



อะไรเป็นปัจจัยชาติจึงมี' ควรตอบว่า 'เพราะภพเป็นปัจจัยชาติจึงมี' เมื่อถูกถามว่า 'เพราะสิ่งนี้เป็นปัจจัยภพจึงมีหรือ' ควรตอบว่า 'มี' ถ้าถามว่า 'เพราะอะไรเป็นปัจจัย ภพจึงมี' ควรตอบว่า 'เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี' ถ้าถามว่า 'เพราะอะไรเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี' ควรตอบว่า 'เพราะตัณหาเป็นปัจจัยอุปาทานจึงมี' เมื่อถูกถามว่า 'เพราะสิ่งนี้เป็นปัจจัยตัณหาจึงมีหรือ' ควรตอบว่า 'มี' ถ้าถามว่า 'เพราะอะไรเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี' ควรตอบว่า 'เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี'

ในทางกลับกันหากสัตว์โลกรู้ความจริงเกี่ยวกับเวทนา กล่าวคือ ประจักษ์แจ้งในความ เป็นเหตุแห่งทุกข์ เป็นไปตามอำนาจของพระไตรลักษณ์ ก็จะทำสัตว์ไปสู่การสิ้นภพจบชาติ พ้นไปเสีย จากกองทุกข์และการเวียนว่ายในสังสารวัฏ ดังพุทธพจน์ว่า “อานนท์ ข้อที่เรากล่าวไว้เช่นนี้ว่า ‘เพราะ เวทนาเป็นปัจจัยตัณหาจึงมี’ เธอพึงทราบเหตุผลที่เวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี ดังต่อไปนี้ ก็ถ้าเวทนา คือเวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัสเวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัสเวทนาที่เกิดจากฆานสัมผัสเวทนาที่เกิดจาก ชิวหาสัมผัส เวทนาที่เกิดจากกายสัมผัสและเวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัส ไม่ได้มีแก่ใคร ๆ ในภพไหน ๆ ทั่วทุกแห่ง เมื่อเวทนาไม่มีโดยประการทั้งปวงเพราะเวทนาดับไปตัณหาจะปรากฏได้หรือ” ท่านพระ อานนท์ทูลตอบว่า “ปรากฏไม่ได้เลยพระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า “อานนท์เพราะเหตุ นั้นเหตุต้นเหตุเหตุเกิดและปัจจัยแห่งตัณหา ก็คือเวทนานั่นเอง”

สรุปว่า เวทนามีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตความเป็นอยู่ของสัตว์โลกเพราะหากเวทนาใดเป็น สิ่งที่สัตว์โลกยินดีพอใจ เพราะก่อให้เกิดความสุขความสบาย ก็จะดิ้นรนชวนขวายแสวงหา สำคัญมัน หมาย คิดนึกปรองแตงที่จะให้ได้เสพเสวยเวทนานั้น หากไม่เป็นที่น่าปรารถนา ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ หรือเป็นทุกข์ ก็จะผลัดไสปฏิเสธ กล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่าเวทนาเป็นกลไกสำคัญที่สุดในการขับเคลื่อนการ ดำเนินชีวิตของสัตว์โลกให้ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ในทางกลับกันหากรู้ความจริงของเวทนาจึงทำให้ พ้นไปเสียจากกองทุกข์เป็นการดับเวทนาโดยสิ้นเชิง

## ๒.๕ ความหมายของเวทนา

ความหมายของ เวทนา ในพระไตรปิฎกสังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค พระพุทธองค์ทรง ตรัสถึงความหมายของเวทนาไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายเพราะอะไรจึงเรียกว่า เวทนา เพราะเสวย<sup>๒๘</sup> จึงเรียกว่า เวทนา เสวยอะไร เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ไม่ใช่สุขไม่ใช่ ทุกข์บ้าง เพราะเสวยจึงเรียกว่า “เวทนา”

คำว่า “เวทนา” ตามพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม หมายถึง การเสวย อารมณ์

คำว่า “เวทนา” แยกได้ดังนี้

<sup>๒๘</sup> ส.ป. (ไทย) ๑๗/๗๙/๑๒๑.

เวทนา (อิต) ความรู้, ความเสวย, ความอิมใจ, ความเบียดเบียน, ความบีบคั้น เวทนา (ความรู้สึกสุขทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์) รูปวิเคราะห์, เวทยิติติ เวทนา.วิท ธาตุ ปัจ.อารมณรรสอนุภาตติติ วา. เวทนา คือ ความเสวยรสแห่งอารมณ์น้อยลงไปตามลำดับแห่งปัญญาจนเข้าสู่ อรหัตมรรค

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า เวทนาในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ คือ การที่เราได้รู้ถึงรสชาติความทุกข์นั่นเอง ซึ่งเป็นความทุกข์ที่เราต้องฝึกฝน เรียนรู้ความทุกข์ เพื่อให้เป็นการฝึกจิตของเราเพื่อให้บรรลุถึงความพ้นทุกข์ต่อไป

## ๒.๖ ความหมายของเวทนาลักษณะที่จุดกะ

“เวทนาเจตสิก” เป็นธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ ธรรมชาติที่ชื่อว่า เวทนานั้นมีอรรถว่ารับรู้คือเสวยรสแห่งอารมณ์ จริงอยู่ แม้สัมปยุตธรรมอื่นนอกจากนี้ ก็ย่อมมีการเสวยอารมณ์ได้ด้วยเหมือนกัน แต่เป็นการเสวยอารมณ์เพียงบางส่วนเท่านั้น เช่น ผัสสะ มีการเสวยอารมณ์ชั่วขณะกระทบถูกต้อง สัญญาก็มีการเสวยเพียงจำ (เก็บ) อารมณ์เท่านั้น เปรียบเวทนาเหมือนพระราชาสัมปยุตธรรมนอกจากนี้เหมือนพ่อครัวผู้ปรุงโภชนาที่มีรสดีต่างๆ แล้วเก็บใส่ภาชนะประทับตรา นำเข้าถวายพระราชา พระองค์ทรงเป็นเจ้าของ เป็นใหญ่ มีอำนาจเสวยได้ตามพระราชประสงค์ ส่วนสัมปยุตธรรมนอกนั้น เสวยรสอารมณ์ได้เพียงบางส่วน เหมือนพ่อครัว หรือต้นเครื่องเพียงแต่ดมกลิ่นชิมทดลองพระกระยาหารแต่เพียงบางส่วนเท่านั้น ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า เวทนา เป็นธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ทั้งหมด โดยตรงและแน่นอน<sup>๒๙</sup>

ก. ลักษณะของเวทนา ตามนัยของปฏิจจสมุปบาท

อนุภาวนลกขณฯ มีการเสวยอารมณ์ เป็นลักษณะ

วิสยรสสมโภครสามีการเสวยรสของอารมณ์ เป็นกิจ

สุขทุกข์ขัจจุปฏิฐานามีสุข และมีทุกข์เป็นผลปรากฏ

ผัสสปฏิฐานะ มีผัสสะเป็นเหตุใกล้

การรับรู้หรือการเสวยอารมณ์ของเวทนานั้น ถ้าจะจำแนกความรู้สึกในการเสวยอารมณ์ที่เป็นอิฏฐารมณ์, อนิฏฐารมณ์และมัชฌัตตารมณ์แล้วได้ความรู้สึกสบาย เรียกว่า สุขเวทนา, ความรู้สึกเป็นทุกข์ไม่สบาย เรียกว่า ทุกขเวทนา ความรู้สึกเฉยๆ คือ ไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา การจำแนกเวทนาเป็น ๓ ประเภท ตามความรู้สึกในการเสวยอารมณ์นี้ เรียกว่า จำแนกโดย

<sup>๒๙</sup>วรรณสิทธิ์ ไทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, มูลนิธิแนบมหาณีนานนท์, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ หจก. ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๕๗), หน้า ๑๘.

อารัมมณานุกรณลักษณะน้อย แต่ถ้าจำแนกโดยความเป็นใหญ่ในการรับอารมณ์ คือ การเสวยอารมณ์ที่เกี่ยวกับ กาย และเกี่ยวกับใจ แล้วก็จำแนกออกเป็น ๕ ประเภท คือ

ทางกาย มี ๒ ได้แก่ ความรู้สึกสบายกาย เรียกว่า สุขเวทนา

ความรู้สึกไม่สบายกาย เรียกว่า ทุกขเวทนา

ทางใจ มี ๓ ได้แก่ ความรู้สึกสบายใจ เรียกว่า โสมนัสเวทนา

ความรู้สึกไม่สบายใจ เรียกว่า โทมนัสเวทนา

ความรู้สึกเฉยๆ เรียกว่า อุเบกขาเวทนา

การจำแนกเวทนา โดยความเป็นใหญ่ในการเสวยอารมณ์ออกเป็น ๕ ประเภทนี้ เรียกว่า จำแนกโดย อินทรีย์เภทน้อย จะได้แสดงลักษณะพิเศษเฉพาะตนของเวทนาทั้ง ๕ ประการตามนัยดังกล่าวนี้ คือ

ข สุขเวทนาเจตสิก คือ ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์สบายทางกายมีลักษณะที่จตุกะ คือ

อิฏฐุโณฏฐุพพานุกรณลักษณะ	มีการสัมผัสกับโณฏฐุพพารมณ์ที่ดี	เป็นลักษณะ
สมပ္ยุตตาน พยุหรรสา	มีการทำให้สัมပ္ยุตธรรมเจริญ	เป็นกิจ
กายิกอสสาทปจจุปฏฐานะ	มีความยินดีทางกาย	เป็นผล
กายินทริยปทฏฐานะ	มีกายปสาท	เป็นเหตุใกล้

ค. ทุกขเวทนาเจตสิก คือ ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ไม่สบายทางกาย มีลักษณะที่จตุกะ คือ

อนิฏฐุโณฏฐุพพานุกรณลักษณะ	มีการสัมผัสกับโณฏฐุพพารมณ์ที่ไม่ดี	เป็นลักษณะ
สมပ္ยุตตาน มิลาปนรรสา	มีการทาสัมပ္ยุตธรรมให้เศร้าหมอง	เป็นกิจ
กายิกาพาธ ปจจุปฏฐาน	มีความอาพาธทางกาย	เป็นผล
กายินทริยปทฏฐานา	มีกายปสาท	เป็นเหตุใกล้

ง. โสมนัสเวทนาเจตสิก คือ ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์สบายใจ มีลักษณะที่จตุกะ คือ

อิฏฐุอารมณานุกรณลักษณะ	มีการเสวยอารมณ์ที่ดี	เป็นลักษณะ
อิฏฐุการสมโภครสา	มีการประจวบกับอาการที่นาปรารธนา	เป็นกิจ
เจตสิกอสสาทปจจุปฏฐานา	มีความแช่มชื่นยินดีทางใจ	เป็นผล
ปสสทธิปทฏฐานา	มีความสงบกายใจ	เป็นเหตุใกล้

จ. โทมนัสเวทนาเจตสิก คือ ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์สบายใจ มีลักษณะที่จตุกะ คือ<sup>๓๐</sup>

อนิฏฐุอารมณานุกรณลักษณะ	มีการเสวยอารมณ์ที่ไม่ดี	เป็นลักษณะ
อนิฏฐุการสมโภครสา	มีการประจวบกับอาการที่ไม่นาปรารธนา	เป็นกิจ

<sup>๓๐</sup>วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, มูลนิธิแนบมหาณีนานนท์, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๗), หน้า ๑๙-๒๑.

เจตสิกภาพจจุภูฐานา	มีความอาพาธทางใจ	เป็นผล
ททยวตถุภฐานา	มีหทัยวัตถุ	เป็นเหตุใกล้

ฉ. อุเบกขาเวทนาเจตสิก คือ ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์เฉยๆ ทางใจไม่โทมนัส และไม่  
โสมนัส มีลักษณะทิจตุกะ คือ

มชมตตเวทิตถุขณา	มีการเสวยอารมณ์ปานกลาง	เป็นลักษณะ
สมปยุตตาน นาติอุปพยุหน มิลาปนรสา	มีการรักษาสัมปยุตธรรมไม่ให้เจริญ และไม่ให้ เศร้าหมอง เป็นกิจ	

สนตภาวจจุภูฐานา	มีความสงบ	เป็นผล
นิปปีติกจิตตปทฐานา	มีจิตที่ไม่มีความปีติยินดี	เป็นเหตุใกล้

อย่างไรก็ตาม สุข, ทุกข์, โสมนัส, โทมนัส หรืออุเบกขา ก็ล้วนแต่อาการเสวยรสแห่ง  
อารมณ์ด้วยกันทั้งนั้น ฉะนั้น เวทนาเจตสิก จึงกล่าวได้ว่าเป็นธรรมชาติที่เสวยอารมณ์<sup>๓๑</sup>

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า เวทนาในลักษณะทิจตุกะ นั้น เป็นการเสวยทุกเวทนา เพื่อให้ตัว  
ของเราขึ้นได้ถึงธรรมสูงขึ้นไป ผู้ปฏิบัติต้องฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อจะได้มองเห็นสัจธรรมของ  
ความทุกข์ แล้วก้าวข้ามไปสู่ความสุขชั่ววันรันต์ต่อไป

## ๒.๗ เวทนาในหลักธรรมต่างๆ

ในพระพุทธศาสนานั้น ได้มีเวทนาในหลักธรรมต่างๆ มากมายที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัส  
ไว้ในกาลต่างๆ มากมาย ซึ่งในที่นี้จะได้นำเอาเวทนามาเรียบเรียงดังหัวข้อต่อไปนี้

### ๒.๓.๑ เวทนาในชั้น ๕

คำว่า “ชั้น” แปลว่า กอง เพราะเป็นธรรมชาติที่รวมทั้งปวงเข้าด้วยกันมีปรากฏร่วมกัน  
๑๑ ประการ คือ ๑. เป็นสภาพที่เป็นมาแล้วในอดีต ๒. เป็นสภาพที่เป็นไปในอนาคต ๓. เป็นสภาพที่มี  
อยู่ในปัจจุบัน ๔. เป็นสภาพที่มีอยู่ภายใน ๕. เป็นสภาพที่มีอยู่ภายนอก ๖. เป็นสภาพที่หยาบ๗. เป็น  
สภาพที่ละเอียด ๘. เป็นสภาพที่ไกล ๙. เป็นสภาพที่ใกล้ ๑๐. เป็นสภาพที่เลว ๑๑. เป็นสภาพที่  
ประณีตของรูป ซึ่งมีดังนี้ คือ

๑) รูปชั้น (กองรูป) ได้แก่ ความร้อน ความเย็น เป็นต้น องค์ธรรม ได้แก่ มหาภูตรูป  
๔๗ และอุปาทายรูป ๒๔ (รูปอาศัย)

๒) เวทนาชั้น (กองเวทนา) ได้แก่ การเสวยอารมณ์ต่างๆ สุข ทุกข์ อุเบกขา องค์ธรรม  
เวทนาเจตสิก ในจิต จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

<sup>๓๑</sup> เรื่องเดียวกัน

๓) สัญญาชั้น (กองสัญญา) ได้แก่ มีหน้าที่จำอารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ สัญญาเจตสิก ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

๔) สังขารชั้น (กองสังขาร) ได้แก่ มีหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้เป็นกุศล หรืออกุศล องค์ธรรม ได้แก่ เจตสิก ๕๐ (เวทนา,สัญญา) ที่ประกอบในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

๕) วิญญาณ (กองวิญญาณ) ได้แก่ มีหน้าที่รู้อารมณ์ เป็นลักษณะ องค์ธรรม ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑<sup>๓๒</sup>

อย่างไรก็ตามเมื่อย่อสรุปลงแล้ว ก็คือ นามรูป ที่มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เวทนาชั้น สิ่งหนึ่งที่ทำให้บุคคลยังยึดมั่นถือมั่นเป็นอุปาทานชั้นทั้ง ๕ อย่างไม่มีที่สิ้นสุดให้เกิดวงจรของปฏิบัติสมุปปาทอยู่ร่ำไปตามเหตุปัจจัยให้เกิดการเวียนว่ายในสังสารวัฏอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เพราะการเสพสองแห่งการเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นในกองแห่งทั้งชั้น ๕ ก็คือ กองแห่งเวทนา มีอรรถาธิบายว่า

“เวทนาชั้น” ได้แก่ หมวดแห่งธรรมชาติอันเสวยอารมณ์ เมื่ออารมณ์เป็นที่พึงใจมาปรากฏในทวาร ก็เสวยความพึงพอใจ เมื่ออารมณ์ไม่เป็นที่พึงใจมาปรากฏ ก็เสวยความไม่พึงใจ เมื่ออารมณ์อันเว้นจากอาการทั้งสอง เวทนานั้นได้ชื่อตรงกับลักษณะดังนี้

แต่ข้อที่จัดเป็นเวทนาชั้นนั้น เพราะประเภทแห่งเวทนามีหลาย เมื่อบรรยายให้สิ้น จึงจัดเป็นชั้น รวมเข้าเป็นหมวดอันหนึ่ง เวทนานั้นประเภทหนึ่ง จัดเพิ่ม ๓ ตามอาการ สุขเวทนา ได้แก่ กิริยาอันสำราญทางกาย ๑ ทุกขเวทนา ได้แก่ กิริยาอันไม่สำราญทางกาย ๑ อุpekขาเวทนา ได้แก่ กิริยาอันเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ๑

อนึ่ง เวทนามีประเภทเป็น ๕ ด้วยสามารถจำแนกเวทนาเป็นไปในกายกับมโนทวาร ต่างกันออกไป สุขเวทนา ได้แก่ กิริยาอันสบายกาย ๑ ทุกขเวทนา ได้แก่ กิริยาอันไม่สบายกาย ๑ โสมนัสเวทนา ได้แก่ กิริยาอันสบายใจ ๑ โทมนัสเวทนา ได้แก่ กิริยาอันไม่สบายใจ ๑ อุpekขาเวทนา ได้แก่ กิริยาอันเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ไม่โสมนัส ไม่โทมนัส ๑

อนึ่งเวทนามี ๖ ประการ ด้วยสามารถทางทวารที่เกิด จักขุสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่ เวทนาอันเกิดแต่กิริยาอันกระทบจักขุ ๑ โสตะสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่ เวทนาอันเกิดแต่กิริยาอันกระทบโสตะ ๑ ฆานะสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่ เวทนาอันเกิดแต่กิริยาอันกระทบฆานะ ๑ ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่ เวทนาอันเกิดแต่กิริยาอันกระทบชิวหา ๑ กายสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่ เวทนาอันเกิดแต่กิริยาอันกระทบกาย มโนสัมผัสสชาเวทนา ๑ ได้แก่ มโนสัมผัสสชาเวทนา อันเกิดแต่กิริยาอันกระทบมโน ๑

<sup>๓๒</sup>อภิ.สง (บาลี) ๓๔/๖๐/๓๑.

นี่เป็นอุเทศสำหรับกำหนดเวทนา เมื่อกล่าวอรรถาธิบายโดยวิถวารเวทนา ๖ ประการนี้ ยังไม่มีวิภาคว่า สุข ทุกข์ อุเบกขา ประการใด ในเมื่อจำแนกออกไปอย่างละ ๖ ก็สมควรยกขึ้นกล่าวว่า เวทนา ๑๘ ประการ ในเมื่อจะรู้โดย วิถวารกว่านั้น เป็นเวทนา ๑๘ เป็น เคหสิตเวทนา กล่าว คือ อาศัยกามคุณารมณฝ่ายหนึ่ง กล่าวคือ อาศัยกามคุณารมณฝ่าย ๑ เนกขัมมสิตเวทนา กล่าวคือ อาศัย กิริยาอันออกจากกามคุณารมณฝ่าย ๑ จึง เป็นเวทนา ๓๖ ประการ ในเมื่อจัดไตรกาล ตามกาลคือ อดีตกาลล่วงมาแล้ว ๑ อนาคตยังมาไม่ถึง ๑ และปัจจุบันเกิดขึ้นบัดนี้ ๑ จึงรวมเป็น เวทนา ๑๐๘<sup>๓๓</sup>

ในหนังสือพุทธธรรม พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึง เวทนาในชั้น ๕ แบ่ง ออกเป็น ๓ คือ สุข (สุขทางกายหรือทางใจก็ตาม) ทุกข์ (ทุกข์ทางกายหรือทางใจก็ตาม) อทุกขมสุข เวทนา (ไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ บางทีเรียกว่า อุเบกขาเวทนา), อีกอย่างหนึ่ง แบ่งเป็นเวทนา ๕ คือ สุข (ทางกาย) ทุกข์ (ทางกาย) โสมนัส (ดีใจ) โทมนัส (เสียใจ) อุเบกขา (เฉยๆ), แบ่งตามที่เกิดเป็น ๖ คือ เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจักขุ ทางโสต ทางฆานะ ทางชีวนา ทางกาย และทางมโน

อย่างไรก็ตามเมื่อกล่าวโดยสรุป เวทนาในชั้น ๕ หมายถึง การเสวยอารมณ์ หรือ การ เสพรสของอารมณ์ ที่เกิดขึ้น ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ เป็นความรู้สึก สุข สบาย ถูกใจ ชื่นใจ หรือ ทุกข์ บีบคั้น เจ็บปวด หรือไม่ก็เฉยๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง ข้อที่ควรทำความเข้าใจ อย่างหนึ่งเกี่ยวกับเวทนา เพื่อป้องกันความสับสนกับสังขาร คือ เวทนาเป็นกิจกรรมของจิตใน ชั้นรับ กล่าวคือ เกี่ยวข้องกับผลที่มีต่อจิตเท่านั้น ยังไม่ใช่ชั้นเป็นฝ่ายจำนงหรือกระทำต่ออารมณ์ ซึ่ง จัดเป็นกิจกรรมของสังขาร ดังนั้น คำว่า ชอบ ชอบใจ ไม่ชอบใจ ตามปกติจะให้เป็นการแสดงกิจกรรม ในหมวดสังขาร โดยเป็นอาการสืบเนื่องมาจากเวทนาอีกต่อหนึ่ง เพราะคำว่า ชอบ ไม่ชอบ ชอบใจ ไม่ ชอบใจ แสดงถึงอาการจำนง หรือกระทำต่ออารมณ์ ดังนั้น เวทนาจึงมีความสำคัญมาก เพราะ เป็นสิ่งที่มุ่งประสงค์ เสาะแสวงหา (หมายถึง สุขเวทนา) และเป็นสิ่งเกลียดกลัวเกลียดหนี (หมายถึง ทุกขเวทนา) สำหรับสัตว์ทั้งหลาย เมื่อมีการรับรู้เกิดขึ้นแต่ละครั้ง เวทนาจะเป็นขั้วต่อ และเป็นต้นทาง แยกที่ชี้แนะส่งแรงผลักดันแก่องค์ธรรมอื่นๆ ว่าจะดำเนินไปในทางใดอย่างไร เช่น ถ้ารับรู้อารมณ์ใด แล้วสุขสบาย ก็จะกำหนดหมายอารมณ์นั้นมากและในแง่หรือแนวทางที่จะสนองเวทนานั้น และคิด ประจักษ์เพื่อให้ได้อารมณ์นั้นมาเสพเสวยต่อไปอีก<sup>๓๔</sup>

ดังนั้น นักปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะ “เห็นหนอ” เป็นต้น เป็นผู้รู้ตามชั้น ๕ ดังนี้ คือ

<sup>๓๓</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาขวัญภูธรโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนาประมวล คัมภีร์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (จัดทำโดย สุเชา พลอยชุม, มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๓๕). หน้า ๔๖๖- ๔๖๘.

<sup>๓๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาลุฬาลงกรราช วิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๙.

- รูปชั้นย่อมปรากฏในขณะรู้เห็นความใสในการเห็นรูป หรือ รูปารมณ
- เวทนาชั้นย่อมปรากฏในขณะรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือวางเฉยในการเห็น
- สัญญาชั้นย่อมปรากฏในขณะหมายรู้สิ่งที่เห็น
- ผัสสะย่อมปรากฏในขณะกระทบกันสี่
- เจตนาย่อมปรากฏในขณะตั้งใจ
- โลภะย่อมปรากฏในขณะยินดีพอใจ
- โทสะย่อมปรากฏในขณะไม่พอใจ
- ศรัทธาย่อมปรากฏในขณะเลื่อมใส
- วิญญาณชั้นย่อมปรากฏในขณะที่การเห็นเป็นประธาน

นักปฏิบัติผู้รู้รู้อย่างนี้ย่อมสำคัญว่ามีเพียงรูป เวทนา เป็นต้น ซึ่งเป็นสภาวะธรรมปัจจุบัน อันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เวทนาไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็น อนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลาย พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา เมื่อเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ จิต ย่อมคลายกำหนด หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ยึดมั่น”

### ๒.๓.๒ เวทนาในปฏิจสมุปบาท

“เวทนาเกิดจากผัสสะ” เมื่อแรกตรัสรู้ ณ ควางตันโพนพิฤกษ์ ทรงมนสิการปฏิจสมุป บาท โดยอนุโลมและปฏิโลม ทรงพิจารณาทบทวนถึง ๓ ครั้งตลอดราตรี คือ ปฐมยาม ๑ ครั้ง มัชฌิม ยามอีก ๑ ครั้ง และปัจฉิมยามอีก ๑ ครั้ง องค์ของปฏิจสมุปบาทได้แก่

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขาร จึงมี	เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี
เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูป จึงมี	เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี
เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะ จึงมี	เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี	เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี	เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี

เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะโสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาสจึงมี กองทุกข์ ทั้งหมดนี้มีการเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างนี้

จะเห็นได้ว่า “เวทนา” เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากผัสสะ คือ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ มีการกระทบกับอารมณ์ เป็นต้น พุทธพจน์ดำรัสว่า เวทนา ย่อมมีเพราะผัสสะ เป็นปัจจัย<sup>๓๕</sup> เมื่อจิตกระทบกับอารมณ์ด้วยผัสสะแล้ว จึงเกิดเวทนา คือ ความรู้สึกพอใจ (สุขเวทนา)

<sup>๓๕</sup> ส. น. (ไทย) ๑๖/๑/๒.

ไม่พอใจ (ทุกข์เวทนา) หรือ รู้สึกเฉยๆ (อุเบกขาเวทนา) แล้วแต่อารมณ์ที่มากระทบคือ อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เช่น เมื่อตาเห็นรูป ได้แก่ เมื่อจักษุประสาทรูปกระทบเข้ากับจักษุวิญญาณ การรับรู้เกิดขึ้น ผัสสะ ก็เกิดขึ้น เมื่อสัมผัสเกิดขึ้นแล้ว เวทนามาก็คือ ความยินดี ยินร้าย หรือเฉยๆ ก็เกิดขึ้น ดังนั้น ผัสสะได้แก่ ความกระทบทางใจ อันหมายถึง อายตนะภายในกับอายตนะภายนอก ประจวบกัน เกิดความรู้สึกเห็นรูป เป็นต้น ทางอายตนะภายในมีตา เป็นต้น การรับรู้ขึ้นอันเรียกว่า วิญญาณ และทั้งหมดก็มาประจวบกันเข้า อันจะพึงกล่าวได้ว่ากระทบถึงจิตแรงขึ้น จึงเรียกว่า ผัสสะ หรือ สัมผัส เมื่อผัสสะทางตา ก็เรียกว่า จักษุสัมผัส ผัสสะทางหู ก็เรียกว่า โสตสัมผัส ผัสสะทางจมูกก็เรียกว่า ฆานสัมผัส ผัสสะทางกาย ก็เรียกว่า กายสัมผัส ผัสสะทางมนะ ก็เรียกว่า มโนสัมผัส จึงรวมเป็นผัสสะ ๖ ดังนั้น เมื่อเวทนามีการเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ รวมทั้งเป็นเวทนาที่เกิดจักษุสัมผัสบ้าง เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัสบ้าง เวทนาที่เกิดขึ้นจากฆานสัมผัสบ้าง เวทนาที่เกิดจากชีวหาสัมผัสบ้าง เป็นเวทนาที่เกิดจากกายสัมผัสบ้าง เป็นเวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัสบ้าง ก็รวมเป็นเวทนา ๖ จึงเป็นเหตุให้เกิด ตัณหา เพราะความยึดติด และความทะยานอยากใน กาม มีต้นตอมาจากความรู้สึก (เสวยอารมณ์) เป็นแรงบันดาลใจ แม้ตัณหาก็เป็นเหตุให้เกิดอุปาทาน เป็นต้น ทำให้วนเวียนในวงจรแห่งสังสารวัฏ ดำเนินไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ดังพุทธดำรัสว่า

“ตัณหาย่อมมีเพราะเวทนาเป็นปัจจัย อุปาทานย่อมมีเพราะตัณหาเป็นปัจจัย ภพย่อมมีเพราะอุปาทานเป็นปัจจัยชาติย่อมมีเพราะภพเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ย่อมมีเพราะชาติเป็นปัจจัย”

ดังนั้น คนเมื่อมีความทุกข์ย่อมปรารถนาสุข (เป็นตัณหา) คนมีสุขย่อมปรารถนาสุขที่ยิ่งขึ้นไป (ก็เป็นตัณหาอีก) ส่วนอุเบกขานั้นพระพุทธองค์ตรัสว่า คือสุขนั่นเองเพราะเป็นธรรมชาติที่สงบ (ผู้ที่ปรารถนาก็ยังมีตัณหา) จึงกล่าวได้ว่าเวทนาทั้ง ๓ เป็นปัจจัยแก่ตัณหา” ตัณหานี้จึงมีแสดงไว้หลายนัย คือ

(๑) กล่าวโดยอารมณ์ ตัณหา ก็คือความยินดีติดใจในอารมณ์ทั้ง ๖ อันได้แก่ รูปตัณหา ความยินดีติดใจอยากได้รูปารมณีสัทตัตถาคความยินดีติดใจอยากได้สัททารมณ คันธตัณหาความยินดีติดใจอยากได้คันธารมณ รสตัณหาความยินดีติดใจอยากได้รสารมณโณฏฐัพพตัณหา ความยินดีติดใจอยากได้โณฏฐัพพารมณธัมมตัณหาความยินดีติดใจอยากได้ ธรรมารมณ<sup>๓๖</sup>

(๒) กล่าวโดยอาการ ที่เป็นไปสามารถจำแนกได้เป็น ๓ ลักษณะเรียกว่าตัณหา ๓ ซึ่งพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรมของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

<sup>๓๖</sup>ฉันทนาอุตสาหลักษณะ, พุทธปัญญา คู่มือสร้างปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, ( กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนจักรการพิมพ์ จำกัด ), หน้า ๙๕.



๒.๑ กามตัณหา คือ ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้กามคุณ ๕ หรือสนองความต้องการทางประสาททั้ง ๕

๒.๒ ภาวตัณหา คือ ความทะยานอยากในภพ ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยภวทฤษฎีหรือสัสตทฤษฎี

๒.๓ วิภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในวิภพ ความอยากในความพรากพ้นไปแห่งตัวตน จากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากให้ดับสูญความใคร่ที่ประกอบด้วยวิภวทฤษฎีหรืออุจเฉททฤษฎี

(๓) กล่าวโดยปรมาตถสภาวะ ก็คือ ตัณหา ๖ ได้แก่ รูปตัณหา คือ ความยินดีติดใจใน รูป สัททตัณหา คือ ความยินดีติดใจใน เสียง คันธตัณหา คือ ความยินดีติดใจใน กลิ่น รสตัณหา คือ ความยินดีติดใจใน รส โผฏฐัพพตัณหา คือ ความยินดีติดใจใน โผฏฐัพพะ ฌัมมตัณหา คือ ความยินดีติดใจในธรรม (โลกียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๒ ปสาทรูป ๕ สุขุมรูป ๑๖ และบัญญัติ) ซึ่งองค์ธรรมได้แก่ โลกเจตสิก ที่ในโลภมูลจิต เวทนาเป็นปัจจัยแก่ตัณหา นี้ เกิดได้เฉพาะผู้ที่ยังมีกิเลสอยู่เท่านั้น ผู้ที่สิ้นอาสวะกิเลสโดยสิ้นเชิงแล้วเวทนามีจะไม่เป็นปัจจัยแก่ตัณหาอีกต่อไป<sup>๓๗</sup>

เมื่อกกล่าวโดยสรุป “ปฏิจจสมุปปาท” เป็นธรรมที่ลึกซึ้งมาก เพราะกล่าวถึงความเป็นเหตุเป็นผลกันอย่างสมบูรณ์ที่สุด การที่สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพต่างๆ อย่างไม่มีวันสิ้นสุด เพราะไม่รู้จักปฏิจจสมุปปาท คนที่รู้จักปฏิจจสมุปปาทมีความเข้าใจการหมุนเวียนโดยความเป็นเหตุเป็นผลขององค์ปฏิจจสมุปปาทแล้ว จะทำให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏได้ ดังนั้นการที่จะทำให้พ้นไปจากวงจรของปฏิจจสมุปปาทได้ ก็คือ การกำหนดรู้เท่าทันต่ออารมณ์ปัจจุบัน เพื่อให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ทำให้วงจรของปฏิจจสมุปปาทขาดลงในขณะปัจจุบันทันที

ฉะนั้น การกำหนดอารมณ์ เวทนา ต้องอาศัยพื้นฐาน ที่ได้จากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้น การกำหนด จึงหมายถึง “มนสิการ” คือ การทำในใจ การพิจารณาความใส่ใจ คือ การกำหนดอย่างแยบคายด้วยสติ และปัญญาจนเห็นว่า สิ่งทั้งหลายมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง เช่น เมื่อจักขุประสาทกับรูปารมณฺ์กระทบกันเข้า จักขุวิญญาณเกิดขึ้น (รับรู้) แล้วผัสสะก็เกิดขึ้น (เรียกเต็มภูมิว่า จักขุสัมผัส) เมื่อผัสสะเกิดขึ้นแล้วเวทนา คือ ความยินดี ความยินร้าย หรือเฉยๆ ก็เกิดขึ้น เมื่อปล่อยมันให้เป็นไปตามธรรมดาอย่างนี้ ชื่อว่า ปฏิจจสมุปปาทพาหุมนไป ส่วนวิธีที่จะปฏิบัติมิให้ปฏิจจสมุปปาทพาหุมนไปก็คือ การตัดวงจรของปฏิจจสมุปปาท ให้ขาดไปนั้น ขณะที่ผัสสะเกิดขึ้น “ต้องตัดตรงที่ผัสสะ” ให้ขาดอย่าให้เลยต่อไปถึงเวทนาโดยใช้สติกำหนดเพียงแค

<sup>๓๗</sup>วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ, “ศึกษาวิเคราะห์ปฏิจจสมุปปาทในแนวปรมาตถสัจจะ” ,วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (ดุษฎีบัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๘.

เห็นเท่านั้น (เห็นหนอ) อย่าให้มันเลยไปว่าเราเห็น อย่าให้เห็นว่าเป็น หลิง หรือ ชาย เป็นชอบ ไม่ชอบ

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติพึงพยายามตัด “ปฏิจจสมุปบาท” ให้ขาดลงตรงที่ผัสสะด้วยอาการอย่างนี้ เพราะตามธรรมดา คนเรานั้นมีทวารไว้เป็นประจำตน สำหรับรู้อารมณ์ภายนอกละ ๖ ทวารเหมือนกันทั้งโลก เรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และอารมณ์ทั้ง ๖ ชนิด คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ เป็นวงจรของ ปฏิจจสมุปบาท อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

สมดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในสังยุตตนิกาย นิทานวรรคว่า “เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับเพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาสจึงดับ ความดับทุกข์ทั้งปวงนี้ มีได้ด้วยประการฉะนี้”

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า เวทนาในหลักธรรมในที่นี้มีด้วยกันอยู่สองหลักธรรมด้วยกันคือเวทนาในชั้น ๕ แปลว่า กอง เพราะเป็นธรรมชาติที่รวมทั้งปวงเข้าด้วยกันมีปรากฏร่วมกัน ๑๑ และเวทนาในปฏิจจสมุปบาทซึ่งเวทนาทั้งสองนี้ เป็นสิ่งที่ผู้ฝึกตนในทางธรรมต้องฝึกให้ได้ เป็นเสมือนสะพานเพื่อให้ตนได้ก้าวผ่านทุกข์ทั้งปวงนั่นเอง

## ๒.๘ เวทนาในสติปัฏฐาน

“เวทนา” หมายถึง การเสวยอารมณ์ ในสติปัฏฐานได้แบ่งเวทนาออกเป็น ๓ ประการ คือ (๑) แบ่งเป็นลักษณะการเสวยอารมณ์ที่มีความแตกต่างกัน คือ สุข ทุกข์ และไม่สุข-ไม่ทุกข์ (๒) แบ่งให้ละเอียดตามความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน คือ สุข ทุกข์ โสมนัส คือ ดีใจ โทมนัส คือ เสียใจ และ (๓) เวทนาที่เป็น สุข ทุกข์ และอุเบกขา ที่เป็นอามิส และนิรามิส เมื่อเจริญเวทนานุปัสสนา ก็คือการกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้น ๙ บรรพ คือ เวทนา ในมหาสติปัฏฐาน

- (๑) สุขเวทนา
- (๒) ทุกขเวทนา
- (๓) อุเบกขาเวทนา
- (๔) สุขเวทนา (เจือด้วยอามิส)
- (๕) ทุกขเวทนา (เจือด้วยอามิส)
- (๖) อุเบกขาเวทนา (เจือด้วยอามิส)
- (๗) สุขเวทนา (ไม่เจือด้วยอามิส)
- (๘) ทุกขเวทนา (ไม่เจือด้วยอามิส)
- (๙) อุเบกขาเวทนา (ไม่เจือด้วยอามิส)<sup>๓๘</sup>

<sup>๓๘</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑.

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อารมณ์กรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติจะพึงกำหนดรู้ผู้นั้นมี ๒ อย่าง คือ กายกับจิต การรู้เท่าทันกาย หมายถึง การมีสติรู้ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมทั้งอิริยาบถย่อยต่างๆ จัดว่า เป็น “รูป” ส่วนจิต หมายถึง เวทนา จิต ธรรม จัดเป็น “นาม” การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๙ บรรพนี้ ก็คือ การมีสติระลึกรู้เท่าทันต่ออารมณ์เวทนาที่เกิดขึ้นทางกายและทางใจ คือ สุข ทุกข์ ไม่สุข-ไม่ทุกข์ (อามิส และนิรามิส) ทางกาย เรียกว่า กายิกเวทนา ถ้าเวทนาที่เกิดขึ้นทางใจ เรียกว่า เจตสิกเวทนา ดังนั้น การมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันต่อ เวทนา หรือมีสติรู้ชัดเวทนาอยู่ เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงตามสภาวธรรมของเวทนา ที่ปรากฏในปัจจุบันอารมณ์ ว่า “สุขหนอ” “ทุกข์หนอ” “หรือเฉยหนอ” ย่อมก่อให้เกิดปัญญา จนสามารถรู้ถึงสภาพของเวทนาตามความเป็นจริงมีสภาพเป็น ทุกขัง อนิจจัง และอนัตตา เป็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย (สังขตธรรม) เท่านั้น ดังพุทธองค์ทรงตรัสว่า

“การเจริญสติปัฏฐาน เป็นอย่างไร คือ ภาวในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”<sup>๓๙</sup>

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า เวทนาในสติปัฏฐานเป็นสภาวธรรมอันเกิดขึ้นตามธรรมชาติธรรมดาที่ปรุงแต่งจิตให้เชื่อนแซแปรปรวน ขึ้นๆ ลงๆ ทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนาแต่หากเรามีความเพียร มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีการระลึกรู้อย่างต่อเนื่อง ต่อเนื่อง ย่อมเห็นเวทนาตามเป็นจริง เมื่อเห็นตามเป็นจริงแล้วย่อมขจัดความยินดีพอใจ ความไม่ยินดีพอใจในเวทนาได้ และย่อมพ้นจากทุกข์ในที่สุด

## ๒.๙ เวทนาในปริคคหสูตร

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ถ้าสุกรขาตา ที่เขาคิชฌกูฏ กรุงราชคฤห์พระพุทธรองค์ทรงตรัสกับอัครศิษสณะว่า

สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เมื่อใดบุคคลได้เสวยสุขเวทนา เมื่อนั้นเขาไม่ได้เสวยทุกขเวทนา ไม่ได้เสวย อทุกขมสุขเวทนาได้เสวยแต่สุขเวทนาเท่านั้น เมื่อใดบุคคลเสวยทุกขเวทนา เมื่อนั้นเขาไม่ได้เสวยสุขเวทนาไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนาได้เสวยแต่ทุกขเวทนาเท่านั้น เมื่อใดบุคคลเสวยอทุกขมสุขเวทนา เมื่อนั้น เขาย่อมไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวยทุกขเวทนาได้เสวยแต่ อทุกขมสุขเวทนาเท่านั้น สุขเวทนาไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา แม้ทุกขเวทณาก็ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัย

<sup>๓๙</sup> สัมมา. (ไทย) ๑๙/๔๐๖/ ๒๖๓.

เกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา แม้ อทุกขมสุขเวทนาก็ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นมีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดาดาริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้วอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป อัคคีเวสสนะ ภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นแล้วอย่างนี้ย่อมไม่ทะเลาะวิวาททุ่มเถียงกับใครๆ โวหารใดที่ชาวโลกนิยมพูดกันก็ไม่ยึดมั่นกล่าวไปตามโวหารนั้น. สมัยนั้น ท่านพระสารีบุตรยืนถวายงานพัด ณ เบื้องพระปฤษฎางค์พระผู้มีพระภาค ได้คิดว่า ได้ยินว่า พระผู้มีพระภาคทรงรู้ยิ่งแล้ว ตรัสการละธรรมเหล่านั้นๆ แก่เราทั้งหลาย พระสुकตทรงรู้ยิ่งแล้ว ตรัสการสลัดทิ้งธรรมเหล่านั้นๆ แก่เราทั้งหลาย เมื่อท่านพระสารีบุตรพิจารณาเห็นอยู่อย่างนี้ จิตก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ไม่ถือมั่นด้วยอุปาทานธรรมจักขุอันปราศจากอสุติ และปราศจากมลทินได้เกิดขึ้น แล้วแก่ที่ขนบปริพาชกว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา<sup>๔๐</sup>

เมื่อกล่าวโดยสรุป เมื่อเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง กล่าวคือ “สุขก็ดี” “ทุกข์ก็ดี” “ไม่สุข - ไม่ทุกข์” มิใช่ใครๆ เสวย มิใช่เราเสวย เพราะเวทนานั้นเป็นสิ่งที่สมมุติเรียกตามโลกโวหารเท่านั้นว่า เราสุข เราทุกข์ เพราะเป็นเพียงสิ่งสมมุติบัญญัติ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ตั้งอยู่ของเหตุปัจจัย และดับไปตามเหตุปัจจัย จึงไม่มีใครเสวยเวทนา เพราะมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สักแต่ เป็นเพียงเวทนาที่เกิดขึ้นที่มีความ เสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดาผู้ปฏิบัติย่อมเห็นความเบื่อหน่าย ย่อมเบื่อหน่ายสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ย่อมละตัณหา และทิฏฐิได้ในที่สุด

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า เวทนาในปริคคหสูตร นั้นเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ที่ฆนขเห็นความสำคัญต่อความจริง ที่เกิดขึ้นเพราะมีปัจจัยปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา คือ เวทนาแทนที่จะไปยึดถือทิฏฐิใด ทิฏฐิหนึ่งที่เป็นเหตุให้เกิดการทุ่มทะเลาะเบาะแว้งเพราะเมื่อเห็นความจริงโดยใจไม่เป็นยึดมั่นถือมั่นอยู่เนืองๆ เมื่อนั้นจิตก็จะเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายแล้วย่อมคลายกำหนด เมื่อคลายกำหนดแล้วย่อมหลุดพ้น อันคือหลุดพ้นจากกองทุกข์ถึงพระนิพพานเป็นที่สุด

## ๒.๑๐ เวทนาในทัศนะของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา

นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนายุคปัจจุบันที่ยอมรับนับถือกันทั้งในสังคมพุทธศาสนิกชนในประเทศไทยและระดับสากลที่เป็นคนไทยมีอยู่ ๒ ท่าน คือ พระธรรมโฆษาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) และพระพรหมคุณรภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ทั้ง ๒ ท่านนี้ได้รับการยอมรับในฐานะนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ส่วนอีกท่านหนึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับในระดับสากลว่าเป็นผู้เผยแพร่การปฏิบัติ

<sup>๔๐</sup>ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๕-๒๐๖/๒๔๓-๒๔๔.

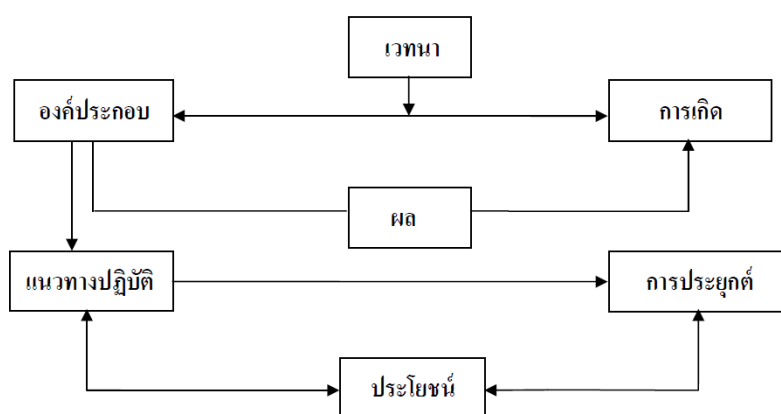
วิปัสสนากรรมฐานที่ใช้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นองค์กรรมฐาน จนเป็นที่แพร่หลายทั่วโลกกว่า ๑๘๐ แห่ง ใน ๙๑ประเทศ ท่านผู้นี้ คือ ศรีสัตยานารายณ์ โกเอ็นก้า

เพื่อให้ทราบทัศนะในเรื่องเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยพิสดารของปราชญ์ทั้ง ๓ ท่านนี้ ผู้วิจัยจึงขอยกทัศนะของทั้ง ๓ ท่านมาประกอบการศึกษาดังนี้

### ๒.๑๐.๑ ทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

กรอบแนวคิดเรื่อง “เวทนา” ในทัศนะพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

นักปราชญ์ทางพุทธศาสนา



พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) แม้ท่านจะเป็นปราชญ์มีความเชี่ยวชาญแตกฉานในความรู้ทางพระพุทธศาสนาอย่างกว้างขวางและลึกถ้อย่างไร แต่เมื่อท่านจะยกสิ่งใดขึ้นมาแล้วเพื่อชี้แจง แสดงความรู้ ท่านถือเป็นหลักปฏิบัติอย่างสำคัญและเคร่งครัดว่าจะต้องยก พุทธพจน์ หลักธรรม ที่มีมาในคัมภีร์พระไตรปิฎกทั้งในภาคภาษาบาลีอันเป็นต้นฉบับและภาษาไทย หรือ ภาษาอื่นที่แปลมาจากบาลีมีภาษาอังกฤษ เป็นต้น เมื่อกล่าวถึงเวทนา ท่านก็ได้ยกหลักฐานทางพระบาลี (พุทธพจน์) แล้วทำความเข้าใจเรื่องราว นิทาน หรือหลักฐานอื่นมาประกอบเพื่อให้เข้าใจถึงแง่มุมต่างๆ ของเวทนาอย่างละเอียดละออรอบด้าน ดังนี้

#### ความหมายความสำคัญของเวทนา

พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต (ปัจจุบัน สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์) ได้ให้คำนิยามของเวทนา เพื่อให้เข้าใจครอบคลุมรอบด้านว่า การเสวยอารมณ์ หรือการเสพสุขของอารมณ์คือความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งจะเกิดขึ้นในทุกครั้งที่มีการรับรู้เป็นความรู้สึกสุขสบาย ถูกใจ ชื่นใจหรือทุกข์บีบคั้นเจ็บปวดหรือไม่ก็เฉยๆ อย่างหนึ่งโดยอย่างหนึ่ง ข้อที่ควรทำความเข้าใจอย่างหนึ่งเกี่ยวกับเวทนา เพื่อป้องกันความสับสนกับสังขารคือเวทนาเป็นกิจกรรมของจิตในขั้นรับ กล่าวคือเกี่ยวข้องกับผลที่อารมณ์มีต่อจิตเท่านั้นหมายความว่าเวทนาจัดอยู่ในจำพวกวิบาก ไม่ได้ไม่ชั่วลำพังของมัน ยังไม่ใช่ขั้นที่ฝ่ายงานหรือกระทำต่ออารมณ์ซึ่งเป็นกิจกรรมของสังขารดังนั้นคำว่าชอบ ไม่ชอบ ชอบใจไม่ชอบใจ

ตามปกติจะใช้เป็นคำแสดงกิจกรรมในหมวดสังขารโดยเป็นอาการสืบเนื่องจากเวทนาอีกต่อหนึ่ง เพราะคำว่าชอบ ไม่ชอบ ชอบใจ ไม่ชอบใจ แสดงถึงอาการจำนงหรือกระทำตอบต่ออารมณ์

ในส่วนความสำคัญของเวทนานั้นท่านให้ทัศนะว่า เวทนามีความสำคัญมากเพราะเป็นสิ่งมุ่งประสงค์ เสาะแสวง(หมายถึงสุขเวทนา) และเป็นสิ่งเกลียดกลัวเลียงหนี (ทุกข์เวทนา) สำหรับสัตว์ทั้งหลายเมื่อมีการรับรู้เกิดขึ้นแต่ละครั้ง เวทนาจะเป็นขั้วต่อและเป็นต้นทางแยกที่ชี้แนะหรือส่งแรงผลักดันแก่องค์ธรรมอื่นๆ ที่จะดำเนินไปในทางใดอย่างไร เช่น ถ้ารับรู้อารมณ์ใดแล้วสุขสบายก็จะกำหนดหมายอารมณ์นั้นมากและในแง่หรือแนวทางที่จะสนองเวทนานั้น และคิดปรุงแต่งเพื่อให้ได้อารมณ์นั้นมาเสพเสวยไปอีกดังนี้ เป็นต้น

### เนื้อหาและสาระสำคัญของเวทนาโดยย่อ

ความเกิดขึ้นของเวทนา เวทนาจะเกิดขึ้นต้องอาศัยผัสสะ คือการรับรู้ที่เกิดจากอายตนะมีตาเป็นต้นประจวบเหมาะกับการมีรูปเป็นต้น แล้วเกิดการเห็น การได้ยินเป็นต้น พุดัง่ายๆ แ่งหนึ่งว่า เวทนาต้องอาศัยอารมณ์ ถ้าไม่มีอารมณ์ เวทนาจึงเกิดไม่ได้ เวทนาจึงแปลว่าการเสวยอารมณ์หรือเสพอารมณ์เมื่อเวทนาต้องอาศัยอารมณ์ สุขที่เป็นเวทนาจึงต้องอาศัยอารมณ์ ฌานสุขอาศัยเฉพาะธรรมารมณ์อย่างเดียว แต่กามสุขต้องอาศัยอารมณ์ทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ ๖ อย่าง ที่เรียกว่า กามคุณซึ่งเป็นอามิสโลกียปุถุชนดำเนินชีวิตโดยมุ่งแสวงหากามคุณ จึงเท่ากับฝากความสุขกับทุกข์ฝากชีวิตของตนไว้กับอารมณ์เหล่านั้น คราวใดกามคุณอารมณ์ พรั่งพร้อมอำนวย ก็สนุกสนานราเริงคราวใดกามคุณอารมณ์เหล่านั้นผันผวน พรวนแปรไป หรือขาดแคลน ไม่มีอารมณ์จะเสพเสวย

ก็ชบเซาเศร้าสร้อยหงอยละเหี่ย ต่างจากผู้รู้จักความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไป เฉพาะอย่างยิ่งสุขที่ไม่อาศัยเวทนา ซึ่งไม่ฝากชีวิตไว้กับอารมณ์เหล่านั้น ถึงแม้กามคุณอารมณ์จะเสื่อมสลาย พรวนแปรไปก็ยังคงเป็นสุขอยู่ได้ ผัสสะเป็นปัจจัยแก่เวทนา หมายความว่าเมื่อมีรับรู้อารมณ์แล้วก็ต้องมีความรู้สึกที่เป็นเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่สุขสบาย ก็ทุกข์ ไม่สบายหรือไม่ก็เฉยๆ

ผัสสะเป็นขั้นตอนสำคัญในกระบวนการรับรู้ เมื่อผัสสะเกิดขึ้นแล้ว กระบวนการธรรมก็ดำเนินต่อไปเริ่มแต่ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้น ปฏิกริยาอย่างอื่นของจิตใจ การจำหนายการนำอารมณ์นั้นไปคิดปรุงแต่ง ตลอดจนการแสดงออกต่างๆ ที่สืบเนื่องไปตามลำดับ ในกระบวนการนี้สิ่งที่ควรสนใจเป็นพิเศษในการศึกษาขั้นนี้คือความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามา ซึ่งเกิดขึ้นในลำดับถัดจากผัสสะนั่นเอง ความรู้สึกนี้ในภาษาธรรมเรียกว่า “เวทนา” แปลว่า การเสวยอารมณ์หรือการเสพรสอารมณ์คือความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้นโดยเป็น สุขสบาย ไม่สบาย หรือเฉยๆอย่างใดอย่างหนึ่ง เวทนานี้ถ้าแบ่งตามทางรับรู้ก็มี ๖ เท่าจำนวนอายตนะคือเวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางตา เกิดจากสัมผัสทางหู เป็นต้น<sup>๔๑</sup>

<sup>๔๑</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๓๔/๒๘๗

### เวทนาเป็นต้นเหตุของปัญหาของมนุษย์

พระพรหมคุณาภรณ์ให้ทัศนะไว้ว่า เวทนาคือสิ่งทำให้ชีวิตขึ้นกับสิ่งภายนอก ไม่เป็นตัวของตัวเอง เป็นทาสของวัตถุมักหลอกให้คิดว่าเราเป็นเจ้าของบังคับมันได้ แต่ยิ่งยึดถือครอบครองมันจริงจังมากเท่าใด เราก็ยิ่งหมดอำนาจในตัวกลายเป็นทาสของมันมากขึ้นเท่านั้น ความเป็นทาสหรือขึ้นต่อกามคุณนั้นเป็นไปทั้ง ๒ ขั้นตอนคือ ก่อนที่จะได้รับรู้และเสพเสวย มันเป็นตัวบังคับและกำหนดทิศทางให้เราวิ่งเล่นไปทำการต่างๆ เพื่อหาเอาเวทนาที่ชอบมาเสพเสวย ถ้าเป็นไปอย่างรุนแรงก็คือมีชีวิตอยู่เพื่อมันเท่านั้น ครั้นได้รับเอาเสพเสวยแล้วมันก็ปรุงแต่งเราให้วิ่งไปตามมันอีก โดยให้เกิดค้นหาตามรักโกรธเกลียด โลก หลง แล้วแสดงอาการต่างๆ ออกมาตามอำนาจของกิเลสเหล่านั้น เป็นไปตามกระบวนการที่ว่า ค้นหาปรุงให้หาเวทนา พอได้เวทนาแล้ว เวทนาทำให้เราปรุงแต่งค้นหาอีกวนเวียนเรื่อยไป และขั้นสุดท้าย ความเปลี่ยนแปลงผันผวนแปรไปของสิ่งเหล่านั้น แม้ที่เป็นไปตามธรรมดาของธรรมชาติ ก็มีอิทธิพลบีบคั้นเข้ามาถึงชีวิตจิตใจของเรา ทำให้เศร้าโศกขุ่นหมองทุกข์ระทมคับแค้นไปตามค้นหา ค้นหาหมายถึงความอยาก ความร่ำรอน ทะยานอยากคืออยากได้หรืออยากเอา อยากเป็นอยากไม่เป็น ต้องเสพ หรือความอยากได้สิ่งเสพเสวยที่อำนวยความสะดวกเวทนาอยากในภาวะมั่นคงถาวรของอดีต อยากให้อัตตาพรากร ชาติหาย สูญสิ้นไปจากภาวะที่ไม่น่าปรารถนา

### องค์ประกอบของเวทนา

การรับรู้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีองค์ประกอบเกิดขึ้นครบทั้งสามอย่างคือ อายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ ภาวะนี้ในภาษาธรรมมีคำเรียกเฉพาะว่า “ผัสสะ” หรือ “สัมผัส” แปลตามรูปศัพท์ว่าการกระทบ แต่มีความหมายทางธรรมว่า การประจวบหรือบรรจบพร้อมกันแห่งอายตนะ อารมณ์และวิญญาณ พุดอย่างเข้าใจกันง่ายๆ ผัสสะก็คือการรับรู้นั่นเอง ผัสสะ หรือสัมผัส หรือการรับรู้นี้มีชื่อเรียกแยกเป็นต่างๆ ไปตามทางรับรู้คืออายตนะนั้นๆ ครบจำนวน ๖ คือจักขุสัมผัส ฆานะสัมผัสชีวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส

ผัสสะการกระทบระหว่างอายตนะภายใน ภายนอก และวิญญาณทางอายตนะนั้นๆ ผัสสะคือกระบวนการแห่งการรับรู้ที่ดำเนินการได้ โดยการเข้าไปกระทบหรือประจวบกันระหว่างองค์ประกอบสามฝ่ายคืออายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ) กับอารมณ์หรืออายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์) และวิญญาณ (จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ

ฆานะวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ) เมื่อการรับรู้เกิดขึ้นครั้งใด เวทนาความรู้สึกที่เรียกว่า การเสวยอารมณ์ ก็จะต้องเกิดขึ้นในรูปในรูปหนึ่งคือสุขสบาย (สุขเวทนา) ไม่สบาย เจ็บปวด เป็นทุกข์ (ทุกขเวทนา) หรือไม่ก็เฉยๆ (อทุกขมสุขเวทนา หรืออุเบกขา

เวทนา) และโดยวิสัยแห่งปุถุชน กระบวนการย่อมไม่หยุดอยู่เพียงแค่นี้ จึงเกิดตัณหา อุปาทานตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

เวทนาจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยผัสสะคือการรับรู้ที่เกิดจากอายตนะมีตาเป็นต้น ประจวบกับอารมณ์มีรูปเป็นต้น แล้วเกิดการเห็นได้ยินเป็นต้น พุดง่าย ๆ หนึ่งว่า เวทนาต้องอาศัยอารมณ์ถ้าไม่มีอารมณ์เวทนาจึงเกิดขึ้นไม่ได้ เวทนาจึงแปลว่าเสวยอารมณ์หรือเสพอารมณ์ เมื่อเวทนาต้องอาศัยอารมณ์ สุขที่เป็นเวทนา ก็ต้องอาศัยอารมณ์<sup>๔๒</sup>

### ความสำคัญของเวทนาต่อโลก

อารมณ์ที่ปรากฏลักษณะอาการแก่มนุษย์ทางอายตนะต่างๆ การรับรู้อารมณ์เหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นช่วยให้มนุษย์มีความสามารถในการเกี่ยวข้องกับโลก ทำให้ชีวิตอยู่รอดและดำเนินไปด้วยดีในกระบวนการรับรู้นี้ เวทนา ก็เป็นส่วนประกอบสำคัญอย่างหนึ่งโดยทำหน้าที่เป็นเครื่องชี้บอกให้ทราบว่า อะไรเป็นอันตรายแก่ชีวิต ควรหลีกเลี่ยง อะไรก็ก่อทุกข์แก่ชีวิต ควรถือเอาประโยชน์ได้เวทนาจึงช่วยให้กระบวนการรับรู้ที่ดำเนินต่อไป สามารถสร้างความรู้ความเข้าใจที่ครบถ้วนบริบูรณ์เป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น แต่สำหรับมนุษย์ปุถุชน เวทนามิได้มีความหมายเพียงเท่านั้น คือมิใช่เพียงแค่ว่ากระบวนการรับรู้ได้มีส่วนประกอบเพิ่มเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง ที่ช่วยเสริมความรู้ให้สมบูรณ์อันจะทำให้มนุษย์มีความสามารถมากขึ้นในการดำเนินชีวิตที่ติงาม แต่เวทนายังหมายถึงการที่โลกมีอะไรอย่างหนึ่งเป็นผลตอบแทนหรือรางวัลแก่มนุษย์ในการเข้าเกี่ยวข้องกับโลกด้วย ผลตอบแทนที่ว่านี้คือความเอร็ดอร่อย ความชื่นใจที่เกิดจากอารมณ์ซึ่งเรียกว่า สุขเวทนา ในกรณีที่กระบวนการรับรู้ดำเนินมาตามลำดับจนถึงเวทนา ถ้ามนุษย์หันเข้าจับเวทนาไว้ตามความหมายในแง่นี้ มนุษย์ก็จะหันเหออกไปจากกระบวนการรับรู้ ทำให้กระบวนการธรรมอีกอย่างหนึ่งมีโอกาสเข้ามารับช่วงเล่นต่อไปแทนที่ โดยเวทนาจะกลายเป็นปัจจัยตัวเอกที่จะก่อให้เกิดผลสืบเนื่องต่อไป พร้อมกับกระบวนการรับรู้ ซึ่งกลายไปเป็นส่วนประกอบและเดินควบไปด้วย ก็จะถูกกำลังจากกระบวนการใหม่นี้บีบคั้นให้บิดเบือนและเอนเอียงจากความเป็นจริง กระบวนการรับช่วงที่ว่านี้ มักดำเนินไปแบบง่าย ๆ ง่ายๆ คือเมื่อรับรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว เกิดความรู้สึกสุขสบายชื่นใจ (เวทนา) ก็อยากได้ (ตัณหา) เมื่ออยากได้ก็ตั้งใจพัวพันจนถึงขั้นยึดติดถือมั่น (อุปาทาน) ค้างใจอยู่ ไม่อาจจะวางลงได้ ทั้งที่ตามความเป็นจริงไม่อาจถือเอาไว้ได้ เพราะสิ่งนั้นๆ ล่วงเลยผ่านพ้นหมดไปแล้วจากนั้นก็เกิดความครุ่นคิดสร้างภาพต่างๆ ที่ให้ตนอยู่ในภาวะครอบครองอารมณ์อันให้เกิดสุขเวทนานั้น พร้อมทั้งคิดปรุงแต่งสร้างวิธีการที่จะให้ได้อารมณ์และสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์นั้นแล้วลงมือกระทำการต่างๆ ทางกายบ้าง วาจาบ้าง เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ต้องการเพื่อจะได้เวทนาที่ขบใจนั้นยิ่งขึ้นไปอีก บังเกิดเป็นสุขทุกข์แบบซับซ้อนแรงสูง ที่เป็นผลเสกสรรของมนุษย์เองแล้วหมุนเวียนเข้าวงจรที่เริ่มจากเวทนาใหม่อีก กลายเป็น

<sup>๔๒</sup> อ่างแล้ว



สังสารวัฏวนอยู่อย่างนั้น ไม่สามารถก้าวต่อไปสู่ผลเลิศอย่างอื่นที่ชีวิตนี้ยังสามารถเข้าถึงได้ยิ่งกว่านั้นขึ้นไป

**เวทนาเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญต่อการพัฒนาทางธรรมในระดับที่สูงขึ้นไป หรือ วนเวียนในสังสารวัฏ**

โดยนัยนี้ จะเห็นว่าช่วงต่อที่กระบวนธรรมจะสืบทอดจากการรับรู้ (ผัสสะ) ต่อกันนั้นเป็นขั้นตอนที่สำคัญอย่างยิ่ง เรียกได้ว่าเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่เดียวและในภาวะเช่นนี้เวทนาเป็นองค์ธรรมที่มีบทบาทสำคัญมาก กระบวนธรรมที่ดำเนินต่อไปจะเป็นอย่างไร ต้องขึ้นต่อบทบาทของเวทนาว่าจะมีลักษณะอย่างไร พอที่สังเกตได้ว่า<sup>๔๓</sup>

ก. กระบวนธรรม ที่สืบทอดจากผัสสะ เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ ระหว่างกระบวนกรรับรู้ที่บริสุทธิ์กับกระบวนกรสังสารวัฏ ในกระบวนกรรับรู้บริสุทธิ์ เวทนามีบทบาทเป็นเพียงองค์ประกอบย่อยๆ อย่างหนึ่งซึ่งช่วยให้เกิดความรู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ ส่วนในกระบวนกรสังสารวัฏเวทนาเป็นปัจจัยตัวเอกที่มีอิทธิพลครอบงำความเป็นไปของกระบวนธรรมทั้งหมด กล่าวได้ว่ามนุษย์จะคิดปรุงแต่งอย่างไรและทำการอะไร ก็เพราะเวทนา และเพื่อเวทนา หรือชีวิตจะเป็นอย่างไร ก็เพราะเวทนา และเพื่อเวทนา นอกจากนั้นในกระบวนกรสังสารวัฏนี้ มนุษย์มิได้หยุดอยู่เพียงแค่ว่าเป็นผู้รับรู้อารมณ์เรียนรู้โลกเพื่อเกี่ยวข้องกับจัดการกับโลกอย่างได้ผลดีเท่านั้น แต่ได้ก้าวต่อไปสู่ความเป็นผู้เสพสวดยโลกด้วย

ข. กระบวนธรรม ที่สืบทอดจากผัสสะ เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อทางคุณค่าและประโยชน์ทางจริยธรรม ระหว่างความดีกับความชั่ว ระหว่างกุศลกับอกุศล ระหว่างความหลุดพ้นเป็นอิสระกับการหมกตมิดหม่นเวียนอยู่ในสังสารวัฏ.

สรุปว่า เวทนามีความสำคัญมากเพราะเป็นสิ่งมุ่งประสงค์ เสาะแสวงหมายถึงสุขเวทนา และเป็นสิ่งเกลียดกลัวเลื่องหนิหมายถึงทุกขเวทนา สำหรับสัตว์ทั้งหลายเมื่อรับรู้เกิดขึ้นแต่ละครั้ง เวทนาจะเป็นข้อต่อและเป็นต้นทางแยกที่ชี้แนะหรือส่งแรงผลักดันแก่องค์ธรรมอื่นๆ ว่าจะดำเนินไปในทางใดอย่างไร เช่น ถ้ารับรู้อารมณ์ใดแล้วสุขสบาย ก็จะกำหนดหมายเอาอารมณ์นั้นมากและในแง่หรือแนวทางที่จะสองเวทนานั้น และคิดปรุงแต่งเพื่อให้ได้อารมณ์นั้นมาเสพสวดยต่อไปอีกดังนี้ เป็นต้น

**เวทนาเป็นบันไดไต่ระดับสู่บรมสุข**

ความสุขเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นยิ่งในทางจริยธรรมและพระพุทธศาสนาที่สนับสนุนให้ปฏิบัติเพื่อเข้าถึงภาวะที่เสวยความสุขได้ในระดับต่างๆ มากมายหลายระดับ โดยเฉพาะเน้นให้พยายามบรรลุความสุขประณีตด้านในที่ไม่ต้องอิงอาศัยามิส ซึ่งมีประโยชน์ทางจริยธรรม (กามสุขไม่

<sup>๔๓</sup>นายวรรณสิทธิ์ ไวกะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหะ วิชาด, มูลนิธิแนวมหานีรานนท์, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ หจก. ทิพยวิสุทธ, ๒๕๕๗), หน้า ๑๘.

จำเป็นต้องสนับสนุน เพราะคนคอยแต่จะหมกมุ่นกันเกินพออยู่แล้ว) แต่กระนั้นก็ไม่สนับสนุนให้ติดพันในความสุขชนิดใดๆเลยยิ่งกว่านั้น พระพุทธศาสนาสนใจการสร้างความพร้อมที่จะมีความสุขหรือการทำตนให้พร้อมที่จะมีความสุข มากยิ่งกว่าการสร้างภาวะแห่งการเสวยสุขต่างระดับต่างประเภทนั้นเสียอีก ภาวะพร้อมที่จะมีความสุขนี้เมื่อบรรลุถึงแล้ว ผู้บรรลุสามารถเลือกเสวยความสุขระดับต่างๆที่ตนเองสร้างไว้ก่อนแล้วได้ตามที่พอใจ อนึ่งภาวะพร้อมที่เสวยสุขนี้เป็นความสุขเองด้วยในตัว และเป็นความสุขที่เหนือกว่าสุขอื่นทั้งหมด ทั้งนี้เพราะมันไม่มีสิ่งที่เป็นเชื้อมูลของความทุกข์เหลือติดอยู่ และเพราะการที่ไม่มีเชื้อทุกข์เหลืออยู่นี้เองจึงกลับทำให้ผู้บรรลุสามารถเสวยความสุขอย่างอื่นได้อย่างดีสมบูรณ์คือทำให้ความสุขเหล่านั้นไม่เป็นทางก่อโทษก่อทุกข์แก่ผู้เสวยมันหรือผู้ใดอื่นได้อีก ภาวะพร้อมที่จะเสวยสุขซึ่งเป็นความสุขด้วยในตัวของมันเองนี้คือลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของนิพพาน

### ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพรหมคุณาภรณ์ได้บรรยายการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาไว้ในธรรมบรรยายชุดการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๒ ประตู่การปฏิบัติเวทนานุปัสสนาก้เริ่มต้นที่ ปิติ และสุข เพราะปิตีกับสุขนี้จัดเข้าในเวทนานุปัสสนาในสติปัฏฐาน ปิตีเกิดขึ้นจากความสำเร็จตามที่เรากวาทเพียรปฏิบัติ

วิธีปฏิบัติต่อปิตี ก็ด้วยการให้รู้ชัดในปิตีทุกกลมหายใจเข้าออก ให้ปิตีคงอยู่ในการกำหนดการหายใจเข้าออกให้รู้ชัดในเวทนาที่เป็นปิตินั้นพร้อมกับเสวยปิตีสุข มีความรู้แนบแน่นชัดเจนจนชำนาญ และหมั่นฝึกจนเกิดความจัดเจนหรือวสี ทำไปตามลำดับ พอหายใจเข้าออกรู้ชัดปิตีแล้วต่อไปก็หายใจเข้าออกรู้ชัดความสุข แล้วก็ให้ปิตีและสุขนี้ปรากฏอยู่ในใจของตนเองตลอดเวลาที่หายใจเข้าออกจนชัดเจนชำนาญ

ต่อจากปิตีและสุขก็จะเข้าสู่การปฏิบัติ จิตสังขาร ซึ่งก็คือเวทนา คำว่ารู้ชัดในจิตสังขารก็คือการรู้สภาวะของปิตีและสุข ว่ามีสภาวะเป็นเช่นไร มีอาการเป็นเช่นไร มีรสเป็นอย่างไร ปิตินั้นมีอาการเป็นไปในลักษณะของปิตีทั้ง ๕ อย่างไม่รู้ส่วนสุขนั้นมีสภาวะแตกต่างจากปิตี คือ มีความสงบเราก็จะรู้ตามสภาพอย่างนั้น ส่วนรสนที่เกิดขึ้นนั้นมีอำนาจอย่างไร มีอิทธิพลในการปรุงแต่งจิตเราอย่างไร มีคุณมีโทษอย่างไร นี่คือสภาพที่เรียกว่ารู้ชัดในปิตีและสุข มิใช่เพียงการเสวยสภาวะของความอัมเอบและความสุขเท่านั้น

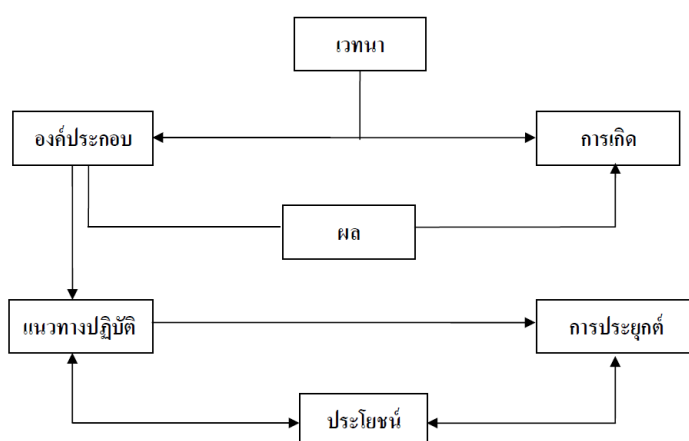
เมื่อเราอยู่ในสภาพธรรมที่เรียกว่า จิตสังขาร จนแนบแน่นชัดเจนชำนาญจนรู้คุณรู้โทษของปิตีและสุข จนถึงขนาดจัดการบริหารควบคุมจิตสังขารได้ เพื่อให้อยู่ร่องรอยของฝ่ายดีเพื่อความก้าวหน้าในลำดับถัดไป

การควบคุม บริหาร จัดการ ในภาษาวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้ให้เห็นสภาพตามความเป็นจริงของปิตีและสุข หรือ จิตสังขาร หรือ เวทนา สภาพตามความเป็นจริงที่ว่าคือ สามัญลักษณ์ อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อประจักษ์ในสามัญลักษณ์นี้แล้ว การปฏิบัติก็จะก้าวหน้าไปโดยลำดับ

สรุปว่า ในทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์(ปอปยุตโต)เวทนามีความสำคัญมากเพราะเป็นสิ่งมุ่งประสงค์ เสาะแสวงหมายถึงสุขเวทนาและเป็นสิ่งเกลียดกลัวเลื่องหนีหมายถึงทุกขเวทนา สำหรับสัตว์ทั้งหลายเมื่อรับรู้การเกิดขึ้นแต่ละครั้งเวทนาจะเป็นข้อต่อและเป็นต้นทางแยกที่ชี้แนะหรือส่งแรงผลักดันแก่องค์ธรรมอื่นๆ ว่าจะดำเนินไปในทางใดอย่างไร หากเกิดตัณหาและอุปาทานต่อเวทนานั้นๆก็จะหมุนวนสู่สังสารทุกข์ แต่ถ้าวางอุเบกขาอันเกิดจากการแทงตลอดด้วยปัญญา ก็จะถึงบรมสุขคือ พระนิพพาน

### ๒.๑๐.๒ ทัศนะของท่านพุทธทาสภิกขุ

กรอบแนวคิดเรื่อง “เวทนา” ในทัศนะของท่านพุทธทาสภิกขุ



พุทธทาสภิกขุ หรือ ในราชทินนามว่าพระธัมมโกศาจารย์เป็นปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาที่มีผลงานทางการเผยแผ่มากมายทั้งที่เป็นผลงานด้านการบรรยายธรรมเทศนา การแปลพระคัมภีร์สำคัญๆเช่น อริสัจจากพระโอษฐ์ ได้รับการยอมรับจากผู้สนใจศึกษาทางพระพุทธศาสนาและนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาทั่วโลก ทั้งยังได้รับการเชิดชูเกียรติคุณด้วยการถวายปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์จากมหาวิทยาลัยชั้นนำในประเทศได้รับการยกย่องให้เป็นบุคคลสำคัญของโลกจากองค์การสหประชาชาติอีกด้วย

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้ให้ทัศนะถึงเรื่องเวทนาอย่างชัดเจนไว้ในหนังสือคู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบ<sup>๔๔</sup>ซึ่งเป็นหนังสือบันทึกคำบรรยายธรรมที่ท่านได้บรรยายเรื่องการปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบ พอจำแนกให้เห็นความสำคัญของเวทนาในแง่มุมต่างๆ ดังนี้

### เวทนาเป็นสิ่งสำคัญในทางพุทธศาสนา

ท่านได้ให้ทัศนะไว้ในประเด็นนี้ว่า กิเลส ตัณหา อุปาทาน ความทุกข์ มันออกมาจากเวทนา และยังกล่าวซ้ำในเรื่องเดียวกันอีกว่า เวทนาเป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องเบื้องต้นของตัณหา ซึ่งเป็นอริยสัจจ์ คือสมุทัยให้เกิดทุกข์ และซ้ำในลำดับถัดมาอีกว่า ถ้าจะรู้ให้ได้ว่าตัณหาเกิดขึ้นอย่างไรก็ศึกษาเวทนา แล้วก็จะรู้เรื่องราว สุขเวทนาให้เกิดกิเลสประเภทหนึ่ง ทุกขเวทนาให้เกิดกิเลสประเภทหนึ่ง อทุกขมสุขเวทนามาก่อให้เกิดกิเลสประเภทหนึ่ง

### เวทนาเป็นสิ่งสำคัญในโลก

ท่านได้ให้ทัศนะท่านเองว่าแม้สัตว์โลกที่เรียกว่ามนุษย์จะมีปัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เป็นเครื่องอาศัยฝ่ายร่างกายแล้วก็ไม่เพียงพอที่จะทำให้มนุษย์อยู่เป็นปกติสุข จำเป็นที่มนุษย์จะต้องมีปัจจัยอาศัยทางด้านจิตใจอันได้แก่ ปิติ และสุข สิ่ง que เรียกว่า ปิติและสุขนี้จำเป็นสำหรับสิ่งมีชีวิต ลำพังปัจจัย ๔ ฝ่ายร่างกายยังไม่เพียงพอต่อการที่จะทำให้มนุษย์มีความสุข มนุษย์ยังจะต้องมีสิ่งประเล้าประโลมใจให้ใจมีปกติให้ใจเป็นสุข ถ้าขาดการประเล้าประโลมใจจิตมันก็จะกระสับกระส่าย แล้วก็จะมีผิปรกติ จะเป็นโรคประสาท จะเป็นบ้าก็ได้ สิ่งประเล้าประโลมใจนี้จึงนับเป็นปัจจัยที่ ๕ สำหรับชีวิตของมนุษย์ แม้แต่สิ่งประเล้าประโลมใจของปุถุชนหรือชาวโลกนี้ท่านก็กล่าวไว้ว่ามีหลายระดับ เช่น ขั้นต้นๆก็เป็นเรื่องความปลอดภัยฝ่ายกายที่ต้องอาศัยปัจจัย ๔ ต่อมาก็เป็นความยินดีพอใจในการเก็บ การสะสม ต่อมาก็เป็นเรื่องเกียรติยศชื่อเสียง การยอมรับของผู้คน และสุดท้ายก็เป็นเรื่องบุญเรื่องกุศลเพื่อความปลอดภัย เพื่อความสบายใจในสัมปรายภพ สรุปลงก็คือเรื่องสุขเวทนาและท่านยังยืนยันไว้อย่างหนักแน่นอีกว่าโลกทั้งโลกมนุษย์ทั้งหมดในโลกนี้เป็นไปตามอำนาจการปรุงแต่งของปิติและสุข คือ เวทนานั่นเอง

### เวทนาเป็นต้นเหตุของปัญหาของมนุษย์

ท่านกล่าวไว้ในธรรมบรรยายส่วนที่ ๒ เรื่อง เวทนานุปัสสนาในตอนหนึ่งว่า ปัญหาของมนุษย์นั้นมาจากเวทนา ปัญหาของมนุษย์มาจากความเป็นทาสของเวทนา คือ เวทนาเป็นตัวดึงเป็นตัว

<sup>๔๔</sup>พุทธทาส อินทปถญญ , คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบ,,(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๖ ) หน้า ๒.

จงให้คนทำอะไรก็ได้ ไม่ว่าจะเป็พาล บัณชิต ก็จะมีเวทนาในรูปแบบของตนจงหรือผลักไสให้ไปกระทำตามที่มีนต้องการ คนเป็นอันพาลก็ถูกจงตั้งให้คดโกง จี้ ปล้น ฉกชิงวิ่งราว ก็เพื่อให้ได้มาซึ่งเงินทองในการซื้อหาเวทนาที่น่ายินดี นำพอใจมาเสพเสวย ผู้เป็นบัณชิตหรือเป็นสัตตบุรุษก็แสวงหาสุขเวทนาด้วยการทำบุญทำกุศลเพื่อสุขเวทนาที่มีความบริสุทธิ์สะอาดยิ่งขึ้น

### เวทนาเป็นทั้งสิ่งที่ก่อให้เกิดสันติสุขและหายนะในชีวิตสัตว์โลก

และหายนะในชีวิตคนในสังคมนมนุษย์และในโลก ท่านพุทธทาสกล่าวไว้อย่างหนักแน่นมั่นคงว่า เวทนาเป็นสิ่งที่มิอำนาจ ที่จงบุคคลให้ประพฤติกกระทำสิ่งใดในโลกนี้ ถ้าเราควบคุมเวทนาหรือ ควบคุมความต้องการในเวทนาได้ จิตใจก็จะสงบ เป็นสุข เป็นความพักผ่อน แต่ถ้าควบคุมเวทนาไม่ได้ เวทนานั้นแหละจะกระตุ้นผลักไส ให้ไปทำตามทีเวทนาต้องการ ท่านมองว่าเวทนาเป็นเหยื่อของตัณหา ตัณหาเป็นตัวผลักไสคนให้ไปตามอำนาจ โดยใช้เวทนาเป็นเครื่องล่อ เป็นเครื่องชักจูง โลกจะสงบสันติอยู่ได้ก็ด้วยการรู้จัก ควบคุมบริหารในความต้องการทางเวทนา จะวิบัติขัดแย้งเช่นฆ่าราวีกันก็ด้วยเหตุคือ เวทนา

### ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ปีติ สุข คือเวทนา ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามนัยแห่งอานาปานสติ ท่านพุทธทาสให้ทัศนะในธรรมบรรยายคู่มือการปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบไว้ว่า ปีติ เป็นข้อแรกของหมวดเวทนา ถัดไปคือ สุข ทั้งปีติและสุข เป็นเครื่องปรุงแต่งจิต โดยท่านกล่าวว่าปีตินั้นเป็นความสุขที่ยังคงฟุ้งซ่าน หรือความสุขที่กำลังฟุ้งซ่านอยู่ ถ้าหยุดฟุ้งซ่านก็กลายเป็นความสุขสงบ การหวนไหว้อยู่เป็นลักษณะของปีติ ซึ่งมีอยู่ ๕ ระดับด้วยกัน ได้แก่ ปีติเล็กน้อย เรียกขุททกาปีติ ปีติชั่วขณะหรือชั่วคราว เรียกขณิกปีติ ปีติเป็นครั้งๆหยุดเป็นตอนๆ เรียกโอกันติกะปีติ ถ้าอย่างโลดโผนรุนแรงโคลงเคลงไปมา เรียกอุพเพกคาปีติ(ในหนังสือคู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบเขียนว่าบุพเพกปีติ) ถ้าซาบซ่านไปหมดทั้งเนื้อทั้งตัว เรียก พรณาปีติ

เมื่อปีติเหล่านี้เกิดขึ้นเบื้องต้นให้ตั้งมั่นเพื่อให้รู้ธรรมชาติของปีติให้เพียงพอเสียก่อน ทำความรู้จักว่าปีตินั้นมีลักษณะอย่างไร มีอาการอย่างไร มีอิทธิพลอย่างไร แล้วมันปรุงแต่งจิตปรุงแต่งความนึกคิดอย่างไร

ขั้นต่อมาก็ให้กำหนด จนสามารถกำหนดให้เกิดก็ได้ กำหนดให้ระงับดับหายไปก็ได้ กล่าวคือสามารถบังคับการเกิดการดับของปีติได้ตามต้องการ จนกระทั่งปีติ สงบระงับไปตามลำดับจนถึง สุข ท่านพุทธทาสเรียกปีติว่าเป็นสุขที่ยังฟุ้งซ่าน เป็นสุขที่ยังไม่เป็นสุข ปีติเป็นความยินดีพอใจในความสำเร็จที่เป็นขึ้นเป็นอัน ประสบความสำเร็จในสิ่งใดก็จะเกิดปีติในสิ่งนั้น ปีตินั้นนับเป็นขั้นที่หนึ่งของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อปีติระงับดับไปก็จะเกิดสภาวะที่เรียกว่า สุข เกิดขึ้น เมื่อเกิดสภาวะที่เรียกว่า สุข นี้ท่านก็แนะนำให้ตั้งมั่นเพื่อเรียนรู้สภาพธรรมที่เป็นสุขนี้จนรู้อาการ รู้อิทธิพล รู้หน้าที่การงานของ

ความสุขอย่างแจ่มชัดก่อน และต้องให้ชัดยิ่งกว่าปิติ เพราะสุขนี้มันมีอำนาจชักจูงและครอบงำจิตได้ยิ่งกว่าปิติ สุขชนิดนี้ยังเป็นความสุขที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นความสุขที่ไม่จริง ไม่จริงยั่งยืน

สิ่งที่ทำให้เรายินดีพอใจในความสุข หรือ สุขเวทนา หรืออำนาจของความสุข เรียก อัสสาทะ ท่านพุทธทาสเรียกว่า เสน่ห์ หากเรายินดีพอใจกับอัสสาทะหรือเสน่ห์ของความสุขนี้ ก็จะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเราไม่ก้าวหน้า หรือสะดุดหยุดลง เราจึงจำเป็นจะต้องรู้จักฝั่งหนึ่งของความสุข นั่นก็คือความเป็นโทษ ในภาษาบาลีเรียก อาทีนวะ

### สามัญญลักษณะคือตัวทำลายอำนาจของปิติและสุข

การกำหนดรู้สภาวะปิติและสุขด้วยปัญญา จนเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา หรือ เห็นอนิจจลักษณะของเวทนาจะทำให้เราถอนความยินดีพอใจ ความไม่ยินดีพอใจ และความวางเฉยต่อปิติและสุข

### การกำหนดเวทนา(ปิติและสุข)ได้เป็นจุดเริ่มต้นของวิปัสสนาที่พอตัว

ปิติและสุขเป็นเวทนาปรุงแต่งจิต คือปรุงแต่งให้เกิดความคิดความนึกสารพัด จนควบคุมไม่ไหว ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย เป็นเรื่องใหญ่โตที่สุดของมนุษย์ทั้งโลก หากควบคุมไม่ได้มนุษย์ทั้งหลายก็จะไหลไปตามอำนาจเรียกว่าไหลไปในวัฏฏะอำนาจของเวทนาผลักไสให้จิตมนุษย์ไหลไปในวัฏฏะอย่างน่ากลัวที่สุด การกำหนดปิติและสุข ซึ่งเป็นจิตสังขารจนเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นการทำลายอำนาจอิทธิพลของเวทนาไม่ว่าจะเป็นปิติหรือสุขคือ อัสสาทะ และ เห็น อาทีนวะของเวทนา ทั้งยังทะลุไปถึง การรู้สภาพจริงของจิตสังขารและภาวะการระงับของจิตสังขารด้วย เป็นการทำลายวัฏฏะทำลายอำนาจอิทธิพลของเวทนา อันจะเป็นเหตุให้สามารถบังคับจิตได้ ถ้าเราบังคับการปรุงแต่งของจิตได้ก็เท่ากับการบังคับจิตได้โดยตรง และนี่คือประโยชน์สำคัญของเวทนานุปัสสนา

สรุป ทศนะของท่านพุทธทาสเห็นว่า เวทนา เป็นเรื่องสำคัญ เป็นเรื่องหลักทั้งในสติปัญญา เป็นเรื่องสำคัญเป็นหัวใจในพระพุทธานุสสติอีกเรื่องหนึ่ง กิเลส ตัณหาอุปาทาน ความทุกข์มีต้นเหตุมาจากเวทนา เวทนาเป็นเรื่องเบื้องต้นของตัณหา เป็นสมุทัยให้เกิดทุกข์ ถ้าจะรู้ได้ว่าตัณหาเกิดขึ้นอย่างไรก็ศึกษาเรื่องเวทนา

### ๒.๑๐.๓. ศรีสัตยานารายณ์ โโกเอ็นก้า

ศรีสัตยานารายณ์ โโกเอ็นก้าเป็นชาวอินเดียที่ถือกำเนิดในประเทศพม่าเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๖๗ ท่านได้ประกอบธุรกิจจนประสบความสำเร็จมีชื่อเสียงมากตั้งแต่วัยหนุ่ม ทั้งยังได้รับเลือกให้เป็นผู้นำชุมชนชาวอินเดียในพม่า รวมทั้งเป็นประธานองค์กรต่างๆ อาทิเช่น หอการค้า มารวารีแห่งพม่าและสมาคมพานิชย์และอุตสาหกรรมแห่งร่างกุ้ง นอกจากนี้ยังร่วมเดินทางไปต่างประเทศกับคณะผู้แทนการค้าของสหภาพพม่าในฐานะ ที่ปรึกษาอยู่บ่อยๆ

เมื่ออายุ ๓๑ ปี อาจารย์โกเอ็นก้าได้ทดลองเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร ๑๐ วันเป็นครั้งแรกกับอาจารย์อุบาซิ่น (วิปัสสนา-จารย์ที่ชาวพม่าให้ความเคารพนับถืออย่างยิ่งผู้หนึ่ง) หลังจบจากการปฏิบัติตามหลักสูตร ๑๐ วันแล้ว อาจารย์โกเอ็นก้าเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในเนื้อหาสาระของคำสอนและในแนวทางปฏิบัติเป็นอย่างมาก จึงพิจารณาตัวเข้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจัง จนต่อมาอาจารย์อุบาซิ่นได้แต่งตั้งให้ท่านทำหน้าที่เป็นอาจารย์ผู้ช่วยสอน

ปีพ.ศ.๒๕๑๒ ท่านได้เดินทางกลับไปยังประเทศอินเดียเพื่อเยี่ยมมารดาที่ล้มป่วย ระหว่างที่อยู่ในอินเดีย ได้จัดอบรม วิปัสสนาให้แก่มารดาและญาติพี่น้อง ซึ่งปรากฏว่ามีผู้ให้ความสนใจเป็นอันมาก นับจากนั้นขบวนการเอหิภัสสิกโกก็ได้เริ่มต้น จากปากต่อปากที่บอกต่อกันไป ทำให้มีผู้มาขอเข้าปฏิบัติกันมากขึ้น

ปี พ.ศ.๒๕๑๗ ท่านจึงได้ก่อตั้งสถาบันวิปัสสนานานาชาติ "ธรรมศิริ" ขึ้นที่เมืองอิกัตปุรี ใกล้ๆ กับเมืองบอมเบย์ ประเทศอินเดียนับจากนั้นมาก็ได้มีการจัดอบรมวิปัสสนาหลักสูตร ๑๐ วัน และหลักสูตรระยะยาวต่อเนื่องเรื่อยมา ปีพ.ศ.๒๕๒๒ ท่านเริ่มเดินทางไปเผยแผ่วิปัสสนาตามประเทศต่างๆ ทั่วโลก ท่านได้อำนวยการสอนวิปัสสนาหลักสูตร ๑๐ วันในประเทศอินเดียและประเทศอื่นๆ ทั้งในซีกโลกตะวันตกและตะวันออกกว่า ๔๐๐ หลักสูตร หลักการสอนของท่านโกเอ็นก้าได้รับการยอมรับโดยทั่วไป ทั้งในอินเดีย ซึ่งเป็นประเทศที่ยังคงมีความแตกต่างทางด้านชนชั้นและศาสนาอย่างมาก และจากทั่วโลก ทั้งนี้เพราะคำสอนที่มีลักษณะเป็นสากล มิได้ขัดต่อหลักศาสนาใด ท่านเน้นเสมอว่ามนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะเชื่อชาติใด นับถือศาสนาใด และมีผิวสีอะไร ต่างก็มีความทุกข์ในรูปแบบเดียวกันทั้งสิ้น ในเมื่อความทุกข์ของมนุษย์เป็นสากล วิธีการปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากความทุกข์จึงต้องเป็นสากลเช่นกัน

ต่อมาท่านได้เริ่มแต่งตั้งอาจารย์ผู้ช่วยให้ช่วยดำเนินการอบรมแทนท่าน โดยใช้เทปและวิดีโอคำสอนปฏิบัติและธรรมบรรยายของท่านเป็นแนวทางในการสอน เพื่อรองรับกับความต้องการที่จะเข้าอบรมซึ่งเพิ่มสูงขึ้น ทุกวันนี้มีอาจารย์ผู้ช่วยกว่า ๑,๐๐๐ ท่าน และอาสาสมัครช่วยงาน ต่างๆ อีกนับพันๆ คน มีการจัดอบรมวิปัสสนาในประเทศต่างๆ กว่า ๙๐ ประเทศทั่วโลก ทั้งในทวีปยุโรป อเมริกา ออสเตรเลีย เอเชีย และทวีปแอฟริกา แม้แต่ในประเทศที่มีศาสนาอิสลามเป็นศาสนาหลัก เช่น ประเทศอิหร่าน สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ โดยมีการ ก่อสร้างศูนย์วิปัสสนาทั้งสิ้น ๘๐ แห่ง ใน ๒๑ ประเทศทั่วโลก ในแต่ละปีจะมีการจัดอบรมหลักสูตรวิปัสสนาทั่วโลกกว่าหนึ่งพันหลักสูตร โดยไม่มีการเรียกเก็บเงินค่าอบรม ที่พักหรือค่าอาหารใดๆ ขึ้นอยู่กับความสมัครใจที่จะบริจาค ทั้งตัวท่านอาจารย์ โกเอ็นก้าเองและอาจารย์ผู้ช่วยต่างๆ ก็ไม่ได้รับค่าตอบแทนใดๆ จากการอบรมดังกล่าวแม้แต่หน่วย

ที่ผ่านมา อาจารย์โกเอ็นก้าได้รับเชิญให้ไปแสดงปาฐกถาธรรมตามสถาบันต่างๆ รวมทั้งในเวทีเศรษฐกิจโลกที่เมืองดาวอส ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ และการประชุมสุดยอดสันติภาพโลก สหประชาชาติใหม่ที่สหประชาชาติด้วย

สำหรับในประเทศไทยมีศูนย์ปฏิบัติธรรมตามแนววิปัสสนากรรมฐานสอนโดยอาจารย์โกเอ็นก้าอยู่ ๙ แห่ง ภาคเหนือ ๒ แห่ง คือ ธรรมอาภา จังหวัดพิษณุโลก ธรรมสีมันตะ จังหวัดลำพูน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ๒ แห่ง คือ ธรรมสุวรรณา จังหวัดขอนแก่น ธรรมปุณดี จังหวัดอุดร ภาคตะวันออก ๒ แห่ง คือ ธรรมกมลา จังหวัดปราจีนบุรี ธรรมจันทร์ประภา จังหวัดจันทบุรี ภาคตะวันตก ๑ แห่ง คือ ธรรมกาญจนา จังหวัดกาญจนบุรี กรุงเทพฯและปริมณฑล ๑ แห่ง คือ ธรรมธานี เขตมีนบุรี และ ภาคใต้ คือ ธรรมปุราโน จังหวัดนครศรีธรรมราช

อาจารย์โกเอ็นก้าถึงแก่กรรมอย่างสงบเมื่อคืนวันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๖ ด้วยวัย ๙๐ ปี พิธีฌาปนกิจได้จัดขึ้นที่อินเดียในวันอังคารที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๖ เวลา ๑๐.๓๐ น. (ตรงกับเวลา ๑๒.๐๐น. ในประเทศไทย)

### **ทัศนะศรีสัตยานารายณ์ โกเอ็นก้า ต่อเวทนานุปัสสนา**

เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่าการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในสายอาจารย์อูบาชิน สอนโดยอาจารย์สัตยานารายณ์ โกเอ็นก้า อาศัยเวทนานุปัสสนาเป็นองค์กรรมฐานในการกำหนดรู้โดยตรง ตามทัศนะในแง่มุมต่างๆ ดังนี้

### **เวทนาเป็นปฏิฐานที่สำคัญที่สุดในบรรดาปฏิฐานทั้ง ๔**

ในหนังสือธรรมบรรยายฉบับย่อมหาสติปฏิฐานสูตร ทางสู่ความหลุดพ้น อาจารย์โกเอ็นก้าได้กล่าวไว้ว่า การปฏิบัติกายนุปัสสนาจะสมบูรณ์ไปไม่ได้ ถ้าไม่มีเวทนานุปัสสนา เพราะอนุปัสสนา คือการตามรู้ความจริงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งหมายถึงการมีสติรู้ความรู้สึกต่างๆ ที่ร่างกายแท้จริงแล้วเวทนา หรือความรู้สึกทางกายนั้นมีบทบาทสำคัญที่สุดในสติปฏิฐานทั้ง ๔ เพราะจิตและสิ่งที่อยู่ภายในจิตล้วนแต่ทำให้เกิดเวทนาหรือความรู้สึกทางกายด้วย หากไม่ให้ความสนใจต่อความรู้สึก การปฏิบัติสติปฏิฐานก็จะเป็นแต่เพียงการละเล่นทางเขวาร์ปัญญาเท่านั้น<sup>๔๕</sup>

ในทัศนะนี้ อาจารย์โกเอ็นก้าเห็นว่า ความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ตลอดเวลาในกายในใจของมนุษย์คือ เวทนาหรือความรู้สึก ความรู้สึกเกิดขึ้นได้จาก ๒ ทาง คือ ทางกาย กับทางใจ และความรู้สึกนี้มีผลเนื่องกัน กล่าวคือเมื่อใดมีความรู้สึกทางกายเกิดขึ้นทางใจก็จะมีปฏิกิริยาสอดรับทันที เช่น เมื่อกายถูกเข้ากั้ววัตถุที่น่ายินดีพอใจ ใจก็จะมีปฏิกิริยาทันที ในขณะที่เดียวกัน ถ้าเมื่อใดใจมีความรู้สึกเกิดขึ้นก็จะส่งผลมาทางกาย ในรูปความรู้สึกต่างๆ เช่นหากยินดีพอใจก็จะมีอาการบ่งบอก

<sup>๔๕</sup> สุทธิ ชโยดม (แปล) , ธรรมบรรยายฉบับย่อ มหาสติปฏิฐานสูตรสู่ความหลุดพ้น , (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๐) , หน้า ๘๙



ทางสีหน้าท่าทางว่ามีความยินดีพอใจ แต่ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่น่ายินดีพอใจก็จะเกิดความตึงเครียด แน่นตรงนั้น ตึงตรงนี้ทางกายด้วย

### เวทนา ทำให้ประจักษ์ต่ออนิจจลักษณะชัดเจนที่สุด

อาจารย์โกเอ็นก้า กล่าวในธรรมบรรยายชุดเดียวกันนี้อีกว่า การปฏิบัติตามแนวทางของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมในแนวทางนี้ให้ความสำคัญกับเวทนามากที่สุด เพราะเวทนาทำให้เราสามารถประจักษ์ในอนิจจัง คือการเกิดขึ้นและดับไป (สมุทยะวยะ) ได้อย่างชัดเจน ความเข้าใจเกี่ยวกับเวทนาจึงจำเป็นอย่างที่สุด<sup>๔๖</sup>นามธรรมในเราที่พระผู้มีพระภาคตรัสแนะให้ดูเข้ามาเพื่อแกะความยึดมั่นถือมั่นออกเป็นขั้นแรกนั้นก็คือ เวทนา อันเป็นที่มาของ “เวทนานุปัสสนา” หมายถึงการเฝ้ารู้ เฝ้าพิจารณาเวทนาโดยสักแต่ว่าเป็นภาวะเกิดดับ ไม่เที่ยง ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา<sup>๔๗</sup>

### เวทนา คือฐานใหญ่ของสติปัญญา

อาจารย์โกเอ็นก้าได้กล่าวในธรรมบรรยายไว้อย่างชัดเจนและมั่นใจว่า ถ้าไม่มีเวทาก็ไม่มีสัมปชัญญะ และถ้าไม่มี สัมปชัญญะ เสียแล้วก็จะไม่มี ปัญญา และหากขาดปัญญา ก็จะไม่มีการวิปัสสนา ซึ่งถ้าไม่มี วิปัสสนา ก็จะไม่มีการหลุดพ้น<sup>๔๘</sup>ในทัศนะนี้ดูเหมือนว่าอาจารย์โกเอ็นก้าจะมีทัศนะที่เป็นในทิศทางเดียวกับปราชญ์บรรพชิตทั้ง ๒ ท่าน ในประเด็นที่ว่า เวทนา เป็นฐานใหญ่ฐานสำคัญถึงท่านพุทธทาสจะใช้คำว่า เป็นฐานสำคัญที่สุดฐานหนึ่งในสติปัญญา แต่อีกในที่แห่งหนึ่งท่านก็กล่าวเวทนาเป็นเรื่องใหญ่โตที่สุด เป็นเรื่องของมนุษย์ทั้งโลก<sup>๔๙</sup>

### การวางเฉย(อุเบกขา)ต่อเวทนาที่เกิดขึ้น กับการวางเฉยด้วยอุบายวิธีอื่นมีผลต่างกัน

อาจารย์โกเอ็นก้า ให้ทัศนะในเรื่องการพัฒนาอุเบกขาจิตซึ่งเป็นองค์ธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ว่า ผู้ปฏิบัติบางคนอาจพัฒนาอุเบกขาได้ทั้งๆที่ไม่มีความเข้าใจในอนิจจังด้วยการใช้วิธีกล่าวชักนำจิตซ้ำๆให้จิตสงบและไม่มีปฏิกริยาปรุงแต่งโต้ตอบต่อสิ่งที่มากระทบ มีคนจำนวนมากที่พัฒนาอุเบกขาด้วยวิธีนี้ ซึ่งเมื่อเกิดการผันผวนปรวนแปรในชีวิตดูเหมือนว่าเขาก็สามารถรักษาความสมดุลแห่งจิตไว้ได้ แต่ในส่วนตัวของจิต การทำปฏิกริยาตอบโต้จะยังคงมีอยู่เช่นเดิม ทั้งนี้เพราะจิตส่วนลึกนั้นจะติดต่อยู่แต่เฉพาะกับเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกายเท่านั้น หากปราศจากสัมปชัญญะแล้ว รากเหง้าของกิเลสก็จะไม่ถูกขุดลอกออกไป การเฝ้าดูเวทนาด้วยจิตที่วาง

<sup>๔๖</sup>หน้าเดียวกัน

<sup>๔๗</sup>ดังตฤณ , มหาสติปัญญาสูตร , พิมพ์ครั้งที่ ๙, ( กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๘ ), หน้า ๒๕๓.

<sup>๔๘</sup>อ้างแล้ว

<sup>๔๙</sup>พุทธทาสภิกขุ , คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณแบบ , ( กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๒๔ ), หน้า ๙๒

อุเบกขาก็จะเห็นความจริงแท้ของเวทนา เมื่อรู้ความจริงแท้จิตย่อมเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายแล้วย่อมคลายกำหนด ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกล่าวไว้ในปฏิฐานทั้ง ๔ เช่นเดียวกันหมดคือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา วิเนยย โลก อภิชชา โทมนัสสัง แปลว่า การมีความเพียร มีความรู้ตัว(เวทนา) มีสติ ถอนความยินดีพอใจ และความไม่ยินดีพอใจออกจากโลก(แห่งรูป นาม= เวทนา)เสียได้<sup>๕๐</sup>

สรุปก็คือ การวางอุเบกขาด้วยอุบายวิธีอื่นอันมิใช่การวางอุเบกขาต่อเวทนานั้น ไม่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสาร์อกกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ ทำได้เก่งที่สุดก็คือการกดข่มกิเลสไว้ซึ่งรอเวลาที่จะประทุเมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อม ต่างกับการวางเฉยต่อเวทนาด้วยการเฝ้าดูเฝ้ารู้จนประจักษ์แจ้งว่า เวทนานี้ก็อยู่ภายใต้สามัญลักษณ์ เมื่อจิตประจักษ์อย่างนี้ความอุปาทานยึดมั่นต่อรูปนามย่อมละวางจางคลายและสิ้นไปในที่สุด

### เวทนาเป็นปรากฏการณ์ที่เป็นไปพร้อมกันทั้งทางกายและทางจิต

การปฏิบัติเพื่อให้รู้ความจริงในเรื่องของกายและจิตหรือรูปและนามนี้ ท่านจำเป็นจะต้องไปให้ถึงระดับที่ลึกที่สุดของจิต ซึ่งเชื่อมโยงอยู่กับเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดทางกาย<sup>๕๑</sup> เวทนามิใช่เป็นแต่เพียงปรากฏการณ์ทางจิตหรือทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นปรากฏการณ์ทั้งทางจิตและทางกายร่วมกัน ในแง่นี้การสอนวิปัสสนากรรมฐานโดยทั่วไปอาจารย์ผู้สอนในแนวสติปัฏฐาน ๔ มักจะสอนย้ำเสมอว่า กายคือผู้ถูกรู้ จิตคือตัวรู้ ฟังดูเหมือนว่ามีสิ่งที่เกิดก่อนและเกิดสิ่งทีตามมาอีกทีหนึ่ง หากดูที่คณะของอาจารย์โกเอ็นก้าก็จะเห็นว่า ทั้งภาวะรู้ ( จิต ) และสิ่งที่ถูก( รูป กาย ) รู้เป็นไปพร้อมกัน

### เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการปฏิบัติวิปัสสนาที่จะต้องมียู่ในทุกอนุปัสสนา

อาจารย์โกเอ็นก้าได้กล่าวถึงจิต ๒ ระดับคือ ระดับจิตสำนึก และจิตไร้สำนึกไว้ว่า จิตระดับลึกที่สุด เรียกว่าจิตไร้สำนึก จะคอยรู้เวทนาทางกายอยู่ตลอดเวลา ตัวอย่างเช่น ขณะเมื่อคนกำลังหลับสนิท จิตสำนึกก็จะหลับไปด้วย เมื่อมียุ่งมากจิตไร้สำนึกของคนๆนั้นจะรู้และมีปฏิกิริยาตอบโต้ทันทีในขณะที่จิตสำนึกไม่รู้ แม้ในขณะที่ตื่นอยู่จิตไร้สำนึกก็ยังคงมีปฏิกิริยา ยกตัวอย่างเวลาเรานั่งนานๆจิตสำนึกจะไม่รู้แต่จิตใต้สำนึกจะเป็นตัวปฏิบัติด้วยการขยับหรือเปลี่ยนท่านั่งโดยอัตโนมัติ

ดังนั้นไม่ว่าจะปฏิบัติกายานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา หรือธัมมานุปัสสนาก็ตาม สิ่งที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติตามแนวทางที่สอนโดยอาจารย์โกเอ็นก้า คือ จะต้องมียุทธานุปัสสนา

<sup>๕๐</sup>อ้างแล้ว

<sup>๕๑</sup>อาจารย์โกเอ็นก้า , **ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน** , ( กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์ดี) , หน้า

เกี่ยวข้องกับเสมอ เพราะเวทนาที่กายนั้นจะมีอยู่ตลอดเวลา ถ้าเข้าใจหัวใจในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาและปฏิบัติถูกต้องตามขั้นตอน ผลการปฏิบัติก็จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติที่นี้ เติญนี้ ภายในชีวิตนี้<sup>๕๒</sup>

**เวทนาทางกายคืออนุปัสสนาที่จะขุดรากถอนโคนอนุสัยกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ให้สิ้นเกลี้ยง**

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้ากล่าวไว้ในธรรมบรรยายวันที่ ๕ ของการอบรมปฏิบัติสติปัฏฐาน ๘ วันว่า การปฏิบัติบางวิธีจัดได้แต่เฉพาะกิเลสชั้นหยาบๆตื้นๆไปไม่ถึงชั้นอนุสัยกิเลส ท่านเปรียบเทียบความทุกข์หรือกิเลสเหตุแห่งทุกข์เหมือนกับรอยขีด เช่น รอยขีดในน้ำ รอยขีดในทราย และรอยขีดในหิน เปรียบการปฏิบัติกรรมฐานคือเครื่องลบรอยขีด หากเป็นรอยขีดในน้ำก็จะเข้าหากันทันทีเมื่อการขีดผ่านไป รอยขีดในทรายรุ่งเช้าวันถัดไป เมื่อมีลมพัดเอาทรายจากที่อื่นมา รอยทรายที่ขีดไว้ก็จะลบเลื่อนไป ส่วนรอยขีดในหินนั้นลบยากและนานมากกว่าจะลบออกได้ แต่การปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้เวทนาจะเป็นการลบรอยขีดในหินขึ้นโดยลำดับ จนรายนั้นลบไปหายไปในที่สุด โดยอาศัยความพากเพียร อดทน การสังเกตความรู้สึกตัว(เวทนา-สัมปชัญญะ) มีสติการระลึกอยู่กับเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยใจที่เป็นกลางและวางอุเบกขา อนุสัยกิเลสที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ที่ฝังแฝงอยู่ในส่วนลึกสุดของจิตก็จะค่อยๆหลุดลอยขึ้นมาแล้วก็สลายไป ลอยขึ้นมาชั้นแล้วชั้นเล่าแล้วก็สลายตัวไป

เมื่อกิเลสหลุดลอยออกไปผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเบากาย เบาใจ จิตสดใสบึกบาน การสังเกตเวทนาด้วยจิตที่เป็นกลางและวางอุเบกขา จึงเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาที่ทำได้ทั้งในรูปแบบวิธีการและการปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ความคิดก็ตาม อารมณ์ที่พุ่งออกแสดงตนออกไปแล้วก็ตาม ความทุกข์ที่ฝังแฝงในกายในใจก็ตาม อาศัยการสังเกตเวทนา อาศัยสติ อาศัยสมาธิ(อยู่กับสภาวะเวทนา) และวางใจเป็นกลาง ถอนความยินดีพอใจ ถอนความไม่ยินดีไม่พอใจออกเสียได้ ชีวิตก็จะมีความสุข ถึงความหลุดพ้น คือ พ้นไปจากกองทุกข์โดยลำดับ

จากการศึกษาเวทนานุปัสสนาในทัศนะของปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา ๓ ท่าน กล่าวคือ พระพรหมคุณาภรณ์ ( ป.อ.ปยุตฺโต ) พระธัมมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ ) และอาจารย์โกเอ็นก้า มีความเห็นไปในทิศทางเดียวกันถึงความสำคัญของเวทนานุปัสสนาในฐานะที่เป็นธรรมครอบงำโลก กล่าวคือ สุขเวทนาเป็นอิฏฐารมณ์ความปรารถนาาร่วมกันของสัตว์โลกทั้งมวล ทุกขเวทนาเป็นอนิฏฐารมณ์ คือ ความไม่ยินดีความไม่ปรารถนาของสัตว์ทั้งโลก ส่วนที่แตกต่างกันคือฐานและวิธีปฏิบัติ ฝ่ายบรรพชิตทั้ง ๒ รูป เอาฐานปฏิบัติที่องค์ฌาน มี ปิติและสุขเป็นองค์กำหนดรู้หลัก ส่วนอาจารย์โกเอ็นก้าเอาความรู้สึกทางกายเป็นฐานกำหนดรู้หลัก ส่วนที่แตกต่างกันอีกอย่างหนึ่ง กล่าวคือ เป็นที่รับรู้ทั่วไปว่าปราชญ์บรรพชิตทั้ง ๒ รูป เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านปริยัติ ส่วนอาจารย์โกเอ็นก้าเป็นวิปัสสนาจารย์ที่มุ่งมั่นทุ่มเทในภาคปฏิบัติเป็นด้านหลัก นัยของทัศนะบางประการจึงดูเหมือนว่า

<sup>๕๒</sup>เรื่องเดียวกัน

จะมีน้ำที่ละเอียดพิสดารยิ่งหย่อนกว่ากัน แต่หากพิจารณาโดยแยกคอบแล้วก็จะเห็นความกลมกลืน  
เป็นไปในทิศทางเดียวกันทั้งสิ้น

## บทที่ ๓

### ผลการศึกษาหลักการและวิธีการกำหนดเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าหลักการวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และหลักการ วิธีการกำหนดเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อันมีมหาสติปัฏฐานสูตร สติปัฏฐานสูตร พระสูตรที่เกี่ยวข้อง การปฏิบัติของพระเถระเถรีในครั้งพุทธกาล หลักการ วิธีการกำหนดเวทนาของสำนักปฏิบัติธรรม ๔ แห่งทั้งยังได้สัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอน และผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังที่จะได้นำเสนอผลการศึกษาตามลำดับ ดังนี้

#### ๓.๑ หลักการและวิธีการเจริญวิปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรอื่นๆ

##### โดยสังเขป

การเจริญวิปัสสนาเป็นวิธีการในการสังเกต ฝ้าดู สภาพความจริงที่เกิดกับกาย ใจ หรือ รูป นาม โดยอาศัยความเพียรพยายาม การถึงพร้อมด้วยความรู้ตัวการมีความระลึกอยู่กับสภาพธรรมอันเป็นปัจจุบัน ด้วยใจที่เป็นกลางคือไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งเกิดขึ้น ผลของการปฏิบัติอย่างถูกต้อง จะก่อให้เกิดความรู้แจ้งหรือปัญญาคือเห็นสภาพต่างๆที่เกิดขึ้นกับกายใจตามความเป็นจริงทุกแห่งทุกมุมอันได้แก่การเห็นความเป็นธรรมดาหรือสามัญลักษณะหรือสภาพธรรมที่เราเรียกว่าไตรลักษณ์ ส่วนสติปัฏฐาน ๔ เป็นคำเรียกขาน เพื่อกำหนดชี้ชัดจำแนกฐานในการปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติได้รู้ว่าสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ที่เรียกว่า กายก็ตาม เวทนาก็ตาม จิตก็ตาม ธรรมก็ตาม เป็นฐานของการเรียนรู้ที่จะทำให้เรา รู้แจ้งในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนถึงความพ้นทุกข์ในที่สุด ซึ่งเป็นเรื่องเดียวกันกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้นเมื่อนำคำว่า วิปัสสนาภาวนา กับ สติปัฏฐาน ๔ มารวมกันจึงเป็นวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีหลักการปฏิบัติดังนี้

##### ๓.๑.๑. หลักการและวิธีการเจริญวิปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร<sup>๘๑</sup>มหาสติปัฏฐานสูตร แปลว่าพระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ เป็นชื่อที่ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกुरु ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกुरु โดยทรงปรารภพุทธบริษัทชาวกัมมาสธัมมะ ว่าเป็นผู้มีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐาน แม้แต่ในชั้นพวาทาสกรรมกรและประชาชนทั่วไป

<sup>๘๑</sup>ที.ม (บาลี) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๒๔๘-๒๖๙

ก็พูดกันแต่เรื่องสติปัญญา รูปแบบของมหาสติปัญญาสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง ตอบเอง มีอุปมาอุปไมยผสมอยู่ เป็นกระบวนการบรรยายที่สมบูรณ์แบบ มีทั้งภาค อุทเทส ภาคนิเทศ และภาค อานิสงส์ เป็นการบรรยายวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่าย ปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้เสนอเนื้อหาแต่พอสังเขป เพราะมีกล่าวไว้ในบทที่สองโดยละเอียดแล้ว

### ๓.๑.๑.๑.เป้าหมายในการปฏิบัติสติปัญญา

ในบทอุทเทสแห่งมหาสติปัญญาสูตร พระพุทธทรงตรัสแก่ชาวกูรูว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุฉวยธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัญญา ๔ ประการ เราจะเห็นว่าในเบื้องต้นก่อนตรัสถึงสติปัญญาทั้ง ๔ นั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสเป้าหมาย หรือ เป้าประสงค์ของการปฏิบัติเป็นลำดับแรก เพื่อทรงยืนยันว่า สติปัญญาทั้ง ๔ นี้ เป็นไปเพื่อประโยชน์ เป็นไปเพื่อความสุข และเพื่อความล่วงทุกข์ของเหล่าสัตว์ และทรงยืนยันว่า ทางนี้เป็นทางเดียวที่จะทำให้บรรลุถึงที่สุดแห่งทุกข์คือพระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดในคำสอนของพระองค์

### ๓.๑.๑.๒.หลักการในการปฏิบัติวิปัสสนาในมหาสติปัญญาสูตร

#### (๑) หลักการปฏิบัติในปัญญาทั้ง ๔

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงหลักการในการปฏิบัติในบทอุทเทสว่า สติปัญญา ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑.พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ สติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒.พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่มี ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓.พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔.พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

จากบทอุทเทสที่กล่าวมา เราจะเห็นหลักการในการปฏิบัติสติปัญญาที่พระพุทธองค์ทรงประทานไว้มีอยู่ ๔ ประการด้วยกัน คือ ทุกปัญญา ผู้ปฏิบัติจะต้อง ๑.มีความเพียร ๒.มีสัมปชัญญะ ๓.มีสติ ๔.กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

#### (๒) หลักการในการเลือกสถานที่สำหรับการปฏิบัติ

ในการเลือกสถานที่นั้นพระพุทธองค์ทรงแนะนำหลักการเลือกสถานที่เพื่อให้เป็นที่ สะดวกสบาย เอื้ออำนวย สอดคล้องต่อการปฏิบัติในแต่ละหมวดแต่ละชนิดของกรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติ

เลือก เช่น หากเลือกปฏิบัติในอานาปานบรรพ ก็ทรงแนะนำว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดีในอสุภบรรพ ก็ทรงแนะนำให้สู่ป่าช้า เป็นต้น

เห็นได้ชัดเจนว่าแม้แต่สถานที่ในการปฏิบัติก็จำเป็นที่ผู้ปฏิบัติจะต้องคำนึงถึง สถานที่ที่พระองค์ทรงแนะนำเป็นสถานที่สงบ ไม่มีสิ่งรบกวน หรือมีสิ่งรบกวนน้อย เพราะหากสถานที่ไม่เอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติ การปฏิบัตินั้นก็อาจไม่ประสบผลสำเร็จตามควรแก่การปฏิบัติ

### (๓) หลักการเลือกประเภท ชนิดของกรรมฐาน อริยาบถท่าทางในการปฏิบัติ

กรรมฐานต่างๆที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร โดยเฉพาะใน กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีถึง ๖ ประเภทกรรมฐาน คือ อานาปานสติกัมมัฏฐาน อริยาบถกัมมัฏฐาน สัมปชัญญกัมมัฏฐาน ปฏิกุศลกัมมัฏฐาน ธาตุกัมมัฏฐาน อสุภกัมมัฏฐาน กรรมฐานเหล่านี้ต้องเหมาะสมสอดคล้องกับจริตนิสัยของผู้ปฏิบัติ นอกจากเหมาะสมสอดคล้องแล้วก็ยังคงต้องปฏิบัติให้ถูกวิธี ด้วยเช่น การเดิน การยืน การนอน การนั่ง การดูซากศพ เป็นต้น

#### ๓.๑.๑.๓. วิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานในแต่ละหมวด

##### ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้แสดงการปฏิบัติที่มีสติเป็นไปในกายที่เป็นไปในหมวดของอริยาบถทั้ง ๔ ประการ คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน ก็รู้ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ในอาการของอริยาบถนั้นตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันในอริยาบถที่ปรากฏเป็นปัจจุบันขณะ ความยึดถือความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ปัญญาที่รู้แจ้งอย่างนี้วิปัสสนาญาณที่ปรากฏย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติรู้อาการของอริยาบถทั้ง ๔ นั้นตามเป็นจริง

๑) อริยาบถปัพพะการปฏิบัติในอริยาบถยืนนี้ให้โยคิตาความเข้าใจในการกำหนดรู้ในอริยาบถยืนดังนี้

ก. การกำหนดอริยาบถยืนเมื่อกำหนดสติระลึกรู้การยืนก็ให้ใส่ใจกำกับอาการยืนนั้นให้สติรับรู้อาการให้เห็นปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ได้ปรากฏความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาให้ทราบชัดเจนไปอย่างนี้ดังปรากฏยืนยันดังเนื้อที่แสดงไว้ว่า เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’ เมื่อกำหนดรู้การยืนก็ให้ใส่ใจในอาการนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้อริยาบถของการเดินต่อไป

ข) การกำหนดอริยาบถเดินการกำหนดรู้การเดินจงกรมก็เช่นกันควรใส่ใจในขณะที่กำหนดกำกับความรู้เท่าทันในขณะรับรู้ความเป็นไปของการเคลื่อนไหวให้ต่อเนื่องสม่ำเสมออย่างให้ขาดตอน จากการมีสติกำหนดรู้ ว่า เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’ ในเดินจงกรม การกำหนดรู้การเดินจงกรมนี้ยังมีการแสดงรายละเอียดมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติต่อเนื่องในการกำหนดรู้รูปร่างได้อย่างชัดเจนในปัจจุบันขณะที่กำลังปรากฏอาการจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งของการเดินของการเดินจงกรม

ในคัมภีร์ฎีกาว่า ขณะเดิน การยก เกิดจากธาตุไฟเป็นหลักธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบาว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏของธาตุไฟ ว่ามีการให้ถึงความอ่อน หรือ การพุ่งขึ้นสูง เป็นเครื่องปรากฏ เกิดจากธาตุลมเป็นหลักธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดันตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ

เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืนและเดินที่มีความสัมพันธ์ในระยะที่กำหนดแล้ว ทำให้การกำหนดรู้อิริยาบถยืนและเดินได้จนเกิดต่อเนื่องนั้นแล้วทำให้วิริยะมีกำลังสม่ำเสมอแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่ออิริยาบถนั่งต่อไป

ค) การกำหนดอิริยาบถนั่งการกำหนดรู้ว่าการนั่งถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะหลักจากที่เราเดินจนจนความเพียรในการให้วิริยะสม่ำเสมอแล้วทำให้การรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดจากการเดินมีผลต่อการนั่งกำหนดรู้ชัดเจนอาการของการกำหนดรู้ก็จะปรากฏความรู้เห็นตามเป็นจริงว่า เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ อยู่ ฯลฯ ผู้ปฏิบัติได้ออย่างนี้จึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้คำว่า การนั่งคือ, นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดารงสติไว้เฉพาะหน้าเมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งได้อย่างต่อเนื่อง ก็ทำให้การปฏิบัติเป็นอย่างไรไม่ขาดตอน ความเกื้อกูลที่จะเกิดต่อจากการนั่งปฏิบัติก็เป็นเหตุปัจจัยต่อการกำหนดรู้อาการนอนอย่างมีสติรู้เท่าทันต่อไป

ง) การกำหนดอิริยาบถนอนในการกำหนดรู้อิริยาบถนอนถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งไม่น้อยไปกว่าอิริยาบถ อื่นๆ ที่กล่าวมาแล้วเพราะนักปฏิบัติ ย่อมไม่ละเลยจากการกำหนดรู้ในหลักของการปฏิบัติที่กล่าวไว้ว่าต้องปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งถึงเวลาเข้านอนให้ปฏิบัติอย่างนี้จนเป็นปกติวิสัยของการกำหนดรู้สติตื่นอยู่เสมอว่า เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’ คำว่าการนอนคือ , เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ว่าการนอนอยู่<sup>๘๒</sup> หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยจนกว่าจะหลับไป แน่นนอนว่าการกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น จะเป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ที่ไม่ได้ดังที่พระพุทธรองค์ได้แสดงหลักการที่จะทำให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องที่เป็นในอิริยาบถน้อยใหญ่ที่เป็นไปหมวดสัมปชัญญะดังต่อไปนี้

๒) สัมปชัญญะปัพพะการกำหนดรู้ในสัมปชัญญะ หรืออิริยาบถย่อยนี้ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจที่เข้าไปประลักษ์ด้วยโยนิโสมนสิการในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ ความรู้ทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐานคือ อิริยาบถย่อยต่างๆ ประกอบด้วยที่รู้เท่าทันว่า การทำความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตร และจีวร การฉัน การตีม การเคี้ยว การยิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถย่อยต่างๆ นี้ ด้วยมีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดในอิริยาบถย่อย ทำให้เกิดปัญญา เห็น

<sup>๘๒</sup>ที่. ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๕/๓๐๔.



ประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหวของอริยาบถต่างๆ ละเอียดสมบูรณ์ไปอีก เพิ่มความเข้มข้นของการทำงานของสติในการพิจารณา รูป ส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และ นาม คือ จิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอริยาบถต่างๆ สัมปชัญญะมี ๔ อย่าง คือ

- ๑) สาทถสัมปชัญญะ
- ๒) สัมปายะสัมปชัญญะ
- ๓) โคจรสัมปชัญญะ
- ๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ

การกำหนดรู้ในอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้นั้นเกิดความชัดเจนด้วยสติในความจริงที่แสดงออกมาของรูปนามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งในส่วนเล็กน้อยลงไปตามลำดับของความละเอียดดังปรากฏในหลักของการกำหนดรู้อริยาบถย่อยไว้ว่า ผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไปและถอยกลับในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้เอววะเข้าและเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวรในการกิน ต้ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดังพรรณนามา ฉะนั้น ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่<sup>๘๓</sup>

จากการที่ใส่ใจกำหนดรู้ในอริยาบถย่อยได้อย่างต่อเนื่องนั้น ทำให้สติสัมปชัญญะเกิดกำลังในการกำหนดรู้อารมณ์ปรมาตม์ที่ละเอียดยิ่งขึ้นที่เราเรียกว่าธาตุมนสิการปัพพะ จึงเป็นอารมณ์วิปัสสนาแท้ๆ ของการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาต่อไป

๓) ธาตุมนสิการปัพพะในการกำหนดรู้พิจารณาความเป็นไปในธาตุทั้ง ๔ นั้นต้องพยายามทำความเข้าใจในการกำหนดให้เข้าถึงตัวสภาวะเหล่านี้ ที่แสดงในขณะที่กำหนดรู้ว่า เป็นเพียงอาการอย่างหนึ่งเท่านั้นหาความเป็นอิสระของตัวมันเองไม่ได้ดังปรากฏหลักฐานที่แสดงไว้ดังนี้ว่า ความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’ จากนั้นทรงแสดงอุปมาความหมายของสภาวะธาตุเหล่านั้นไว้ดังนี้ คือ คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นความเป็นจริงของกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำธาตุไฟ ธาตุลมอยู่อาการที่ปรากฏนั้นก็ เป็นสภาวะเท่านั้นเอง ไม่ควรเข้าไปยึดถือด้วยความเห็นผิดในขณะที่ปรากฏอาการที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง

เมื่อการกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ นี้เป็นไปอย่างละเอียดต่อเนื่องแล้ว ธาตุที่เห็นได้ง่ายที่สุดคือ ธาตุลมหรือวาโยธาตุ ซึ่งมีลักษณะความตึง ความหย่อน เป็นต้น และเมื่อกำหนดธาตุลมได้ชัดเจนแล้ว

<sup>๘๓</sup>ม. ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔.

การรู้ลักษณะเฉพาะของธาตุอื่นๆ ก็จะค่อยๆ ตามมาเอง เพราะธาตุทั้ง ๔ นี้ เกิดร่วมกันและไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เรียกว่า อวินิโกครูปวาทโยธาตุกรรมฐานเมื่อผู้ปฏิบัติสามารถรู้เห็นความเป็นไปของร่างกายที่เป็นสักแต่ว่าธาตุเท่านั้น จนมีปัญญาแยกความเป็นระหว่างกายกับจิตจนเห็นเพียงสภาวะธาตุที่เกิดขึ้น เมื่อมีการเฝ้าดูกายเหล่านี้ทั้งภายนอกภายในจนเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป การมองเห็นด้วยปัญญาก็ปรากฏขึ้นความยึดมั่นถือมั่นก็ขาดหายไปจากจิตของเรานั้นเอง การกำหนดรู้ที่เป็นไปอย่างนี้ก็สอดคล้องกับการมีสติกำหนดรู้ธาตุกรรมฐาน

เมื่อพลังของปัจจัยดังกล่าวแก่กล้าพอเพียงแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเห็นความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตนของรูปธรรมและนามธรรม มีสัมมาทิฐิและวิชชาญาณเกิดขึ้น จนสามารถบรรลุถึงมรรคผล นิพพานได้ในที่สุดเมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญกายนุสสนาสติปัญญา คือหมวดอริยาบถปัพพะสัมปชัญญะ ธาตุปัพพะมาตามลำดับจะเห็นได้ชัดเจนว่ามุ่งให้พิจารณาในกายของตนเองเป็นหลัก เพื่อจะสามารถที่จะมองเห็นด้วยวิปัสสนาภาวนาปัญญาว่า รูปทั้งหลายเหล่านี้ มีความแปรปรวนแตกดับอยู่ตลอดเวลาไม่ควรเข้าไปยึดถือว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพราะตกอยู่ในสภาวะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตาของรูปก็ปรากฏขึ้น จากนั้นก็จะสามารถพิจารณาเวทนานุสสนาที่จะปรากฏได้อย่างเข้าใจไม่มีอคติต่ออาการที่เกิดขึ้นของเวทนาต่อไป

## ๒) เวทนานุสสนาสติปัญญา

การกำหนดรู้เวทนาที่ต้องอาศัยความเพียรและกำลังใจของผู้ปฏิบัติที่เข้มแข็งเป็นอันมาก เพราะสภาวะของเวทนานั้น โดยส่วนมากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้งใหม่และเก่า ถ้าไม่สามารถตามรู้ เท่าทันอาการของเวทนาแล้ว ความซื่อตรงกับการปฏิบัติก็จะอ่อนกำลัง เพราะมองว่าเวทนาเป็นตัวปัญหาที่เข้ามารบกวนจิตใจอยู่ตลอดเวลาที่กำหนดรู้ที่เป็นไปในอริยาบถน้อยใหญ่อย่างต่อเนื่อง ความเป็นศัตรูก็จะเกิดขึ้นกับทุกขเวทนาเมื่อรับรู้อยู่

ส่วนสุขเวทนาเมื่อเกิดขึ้นความพอใจยินดีก็จะแล่นเข้ามาเป็นพวกพ้องเจ้าของมิตรสหายที่เข้าใจกันดี แต่ไม่อยู่นานวันก็จากไปเพราะความเกิดดับเนืองๆ ส่วนอุเบกขานั้นก็ไม่แสดงตัวออกมาชัดเจนในขณะที่กำหนดรู้ ถ้าไม่เท่าทันก็มองไม่ออกกลายเป็นไม่ใส่ใจปล่อยไปเฉยๆ ทำให้ขาดการกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้นอยู่ว่า ธรรมวินัยนี้หรือในพระศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขเวทนาอยู่<sup>๘๔</sup>

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุสสนาว่า อธิภิกขเวภิกขุสุขุ วา เวทนัเวทยมาโน สุขุเวทนั เวทยามีติ ปชานาติ. ทุกข์ วา เวทนัเวทยมาโน ทุกข์เวทนั เวทยามีติ ปชานาติ. อทุกขมสุขุ วา เวทนัเวทยมาโน อทุกขมสุขุเวทนั เวทยามีติ ปชานาติ.

<sup>๘๔</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

“เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”

การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่างคือ

- (๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกายและทางใจ
- (๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายและทางใจ
- (๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์

การพิจารณาเวทนาให้ละเอียดออกอีก เป็น ๕ อย่าง คือ

- (๑) สุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย
- (๒) ทุกขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย
- (๓) โสมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ
- (๔) โทมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ
- (๕) อุเบกขาเวทนา ได้แก่ ไม่สุข ไม่ทุกข์ รู้สึกเฉยๆ

คัมภีร์พระอภิธรรมอธิบาย การพิจารณาเวทนา ๙ อย่าง คือ<sup>๘๕</sup> เวทนาที่อิงกามคุณ (สามิสสุข) หมายถึง ความพอใจและไม่พอใจกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส แลสัมผัส ได้แก่

- (๑) เสวยสุขเวทนาอยู่ มีสติระลึกชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา
- (๒) เสวยทุกขเวทนาอยู่ มีสติระลึกชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนา
- (๓) เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ มีสติระลึกชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา
- (๔) (๕) (๖) เป็นเวทนาทั้ง ๓ ดังกล่าวในข้อ (๑) (๒) (๓) มีอามิส
- (๖) (๘) และ(๙) เวทนาทั้ง ๓ ดังกล่าวในข้อ (๑) (๒) (๓) ไม่มีอามิส

พระพุทธองค์ตรัสถึงขันติสังวรว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก โรคมักเกิดในกายนี้ เมื่อยังมีกายอยู่ก็จะมีเวทนาแน่นอน ในปัจจุบันมีการตำหนิว่า การอดทนต่อเวทนานี้เป็นอัตตภิณฑลคุณโยค คือ การเบียดเบียนตนให้ลำบาก แล้วสอนให้พิจารณาสาตกสัมปชัญญะและสัพพายสัมปชัญญะ ทั้งยังแนะนำไม่ให้อดทนต่อเวทนานั้น วิธีปฏิบัติดังกล่าวไม่สอดคล้องกับข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ และขัดแย้งกับพระพุทธดำรัสที่สอนให้กำหนดรู้เวทนาชั้นธว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญาพึงรู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญา รู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริงอยู่ ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมรู้แจ้งเวทนาที่ไม่เที่ยงนั้นเที่ยวว่าเป็นของไม่เที่ยง ปัญญาที่รู้แจ้งดังกล่าวของภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฐิ

<sup>๘๕</sup>อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

### ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้อาการของจิตที่มีธรรมชาติรับรู้อารมณ์ การใส่ใจในอารมณ์ เหล่านั้นด้วยการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต ความเป็นไปที่คุ้นเคยในการรับอารมณ์ที่ไม่ขาดการกำหนดรู้ด้วยโยนิโสมนสิการทำให้เกิดความนึก คิด ถือเอาเป็นเจ้าของในขณะที่รับรู้ทางทวารทั้งที่เป็รับอารมณ์นั้นเข้ามาอย่างเท่าทันด้วยการกำหนดรู้ด้วยสติที่เป็นไปในการรับรู้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นความจริงที่เกิดกับจิตก็สามารถเข้าใจในการละความยินดีในโลกได้ดังมีการแสดงการกำหนดรู้อาการของจิตด้วยสติไว้ดังนี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตเต จิตตานุปัสสี วหฺรติ อาตปปี สมปชาโน สติมาวิเนยโยโลกะ อภิขมาโทมนสฺสมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิขมาและโทมนสฺสในโลกเสียได้ สติตั้งมั่นพิจารณาเนืองๆ ซึ่งจิต คือ วิญญานชั้นที่ ๑๖ ประการ ได้แก่

- (๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้นให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- (๒) เมื่อจิตปราศจากราคะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- (๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้นให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- (๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโทสะ
- (๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- (๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
- (๗) เมื่อจิตหตฺถุและท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหตฺถุ และท้อถอย
- (๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่านให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- (๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- (๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- (๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอฺตุตฺตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- (๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนฺตุตฺตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- (๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตสงบ
- (๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่สงบ
- (๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
- (๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจาก

กิเลส<sup>๘๖</sup>

<sup>๘๖</sup>ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๗-๓๑๕.

#### ๔) ฐัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมเนืองๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นีวรณ ๕ ประการอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

สติตั้งมั่นพิจารณาเนืองๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ฐัมเมสุ ฐัมมานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยโยโลกอภิชฌาโทมนัสสัสมายความว่า มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้”

**ก. นีวรณธรรม** ธรรมเป็นเครื่องกั้น ที่ห้าม ไม่ให้บรรลุคุณธรรม มีมาน เป็นต้น ซึ่งมีสภาวะธรรมดังนี้

(๑) กามฉันทนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุคุณธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์

(๒) พยาบาทนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุคุณธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาทจองล้างจองผลาญผู้อื่น

(๓) ถีนมิตถนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุคุณธรรม มีอาการหดหู่และท้อถอยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

(๔) อุทธัจจกุกกุกจนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุคุณธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

(๕) วิจิกิจฉานีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุคุณธรรม ได้แก่ ความสงสัย ลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)<sup>๘๗</sup>

**ข. อุปาทานชั้น ๕** ชั้น ๕ เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานชั้น ๕ คือ

(๑) รูปชั้น ได้แก่ รูป ๒๘

(๒) เวทนาชั้น ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง

(๓) สัญญาชั้น ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง

(๔) สังขารชั้น ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง

(๕) วิญญาณชั้น ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง

**ค. อายุตนะ ๑๒** อายุตนะภายใน ๖ และอายุตนะภายนอก ๖ คือ

<sup>๘๗</sup>อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๑/๕๙๕.

อายตนะภายใน ๖ คือ      อายตนะภายนอก ๖ คือ

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| (๑) จักขายตนะ | (๑) รูปายตนะ     |
| (๒) โสทายตนะ  | (๒) สัททายตนะ    |
| (๓) ฆานายตนะ  | (๓) คันธายตนะ    |
| (๔) ชิวหายตนะ | (๔) รสายตนะ      |
| (๕) กายายตนะ  | (๕) โผฏฐัพพายตนะ |
| (๖) มนายตนะ   | (๖) อัมมายน      |

**ง. โโพชฌงค์ ๗** โโพชฌงค์ เป็นสภาพที่ทำให้รู้อารมณ์ได้ด้วยการศึกษาปฏิบัติภาวนาสติปัญญา ๔ เป็นเหตุให้เกิดการตรัสรู้หรือริยสัง ๔ หมายความว่า ธรรมอันเป็นองค์ประกอบของธรรมหมวดที่เป็นเหตุให้รู้หรือริยสัง ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ซึ่งรายละเอียดดังต่อไปนี้ คือ

โพชฌงค์ องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้มี ๗ คือ

- (๑) สติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้
- (๒) อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือการเพียรธรรม
- (๓) วิริยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร
- (๔) ปีติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิ่มใจ
- (๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกายใจ
- (๖) สมာธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น
- (๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง<sup>๘๘</sup>

**จ. อริยสัง ๔** อริยสัง ความจริงอันประเสริฐ มี ๔ อย่าง คือ

(๑) ทุกขอริยสัง ความจริงอันประเสริฐ ทุกข์ ได้แก่ ความแก่ ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ เป็นต้น ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

(๒) ทุกขสมุทัยอริยสัง ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

(๓) ทุกขนิโรธอริยสัง ความจริงอันประเสริฐ คือความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ความหลุดพ้น ปลอดภัยเป็นอิสระ คือ พระนิพพาน

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง ความจริงอันเป็นประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘

สรุป ในมหาสติปัญญาสูตรได้อธิบายหลักการ วิธีการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้อย่างครบถ้วน และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เพียงจะต้องทำความเข้าใจในการแปลสำนวนภาษา

<sup>๘๘</sup>ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

ที่อาจแตกต่างกัน แม้สำนวนภาษาอาจแตกต่างกันในแง่อักขระพยัญชนะ แต่ความมุ่งหมายเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

### ๓.๒ หลักการเจริญเวทนานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึง การเจริญเวทนานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งได้ทรงตรัสไว้ในอภิธรรมวิภังค์ ทั้ง ๙ บรรพว่า

“กถถจ ปน ภิกขเวภิกขุ เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริตติ.อิธภิกขเว ภิกขุ”

(๑) สุขิ วา เวทนเวทยมาโน สุขิเวทน เวทยามีติ ปชานาติ.

(๒) ทุกขิ วา เวทนเวทยมาโน ทุกขิเวทน เวทยามีติ ปชานาติ.

(๓) อทุกขมสุขิ วา เวทนเวทยมาโน อทุกขมสุขิเวทน เวทยามีติ ปชานาติ.

(๔) สามิสสิ วา สุขิเวทนเวทยมาโน สามิสสิสุขิเวทน เวทยามีติ ปชานาติ.

(๕) นิรามิสสิ วา สุขิเวทนเวทยมาโน นิรามิสสิสุขิเวทน เวทยามีติ ปชานาติ.

(๖) สามิสสิ วา ทุกขิเวทนเวทยมาโน สามิสสิทุกขิเวทน เวทยามีติ ปชานาติ.

(๗) นิรามิสสิ วา ทุกขิเวทนเวทยมาโน นิรามิสสิทุกขิเวทน เวทยามีติ ปชานาติ.

(๘) สามิสสิ วา อทุกขมสุขิเวทนเวทยมาโน สามิสสิอทุกขมสุขิเวทน เวทยามีติ ปชานาติ.

(๙) นิรามิสสิ วา อทุกขมสุขิเวทนเวทยมาโน นิรามิสสิอทุกขมสุขิเวทน เวทยามีติ ปชานาติ.<sup>๘๙</sup>

นาติ.<sup>๘๙</sup>

ในอรรถกถาที่มกนิกาย มหาวรรค เล่ม ๒ ภาค ๒ ข้อที่ ๒๒๘ หน้าที่ ๒๒๑ พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงการเจริญเวทนานุปัสสนาภาวนาสติปัฏฐาน ๔ อย่างไร

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย” ก็อย่างไร ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนา (ความเสวยอารมณ์) ในเวทนาเนื่องๆ อยู่

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลายภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราเสวยทุกขเวทนา เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา (ไม่สุขไม่ทุกข์) ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา หรือเมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส (คือเจือกามคุณ) ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส (คือไม่เจือกามคุณ) ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส คือ เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส หรือ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เรา เสวยอทุกขมสุข

<sup>๘๙</sup>พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, พระคัมภีร์สาราภิกวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสารสันไทย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๒๙-๒๓๐.

เวทนามีอามิส หรือ เมื่อเสวย อทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ดังนี้

“อนึ่ง” ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง ก็หรือสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า เวทนามีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหา และทิวฏฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเรื่อยๆ อยู่อย่างนี้แล”

### ๓.๒.๑. หลักการกำหนดเวทนา

การเจริญเวทนา หมายถึง การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มี กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อย่อลงแล้ว เหลื่อนามกับรูป คือ การกำหนดรู้ตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกาย จัดเป็น “รูป” ส่วน เวทนา จิต ธรรม จัดเป็น “นาม” ที่มี ความ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ดังนั้น การกำหนด สุข ทุกข์ อูเบกขาที่เกิดขึ้น คือ การรู้รูปนาม ที่เกิดขึ้นทางกายและใจ เช่น เมื่อมีสุขเวทนาเกิดขึ้นก็กำหนดรู้เท่าทันต่อสุขเวทนาที่เกิดขึ้นว่า สุขหนอๆ เมื่อมีทุกข์เวทนาเกิดขึ้นก็มีสติรู้เท่าทันต่อทุกข์เวทนาว่า ทุกข์หนอๆ หรือเมื่ออูเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็มีสติรู้เท่าทันต่ออูเบกขาเวทนาที่เกิดขึ้นว่า เฉยหนอๆ ดังนี้

พระพุทธองค์ตรัสถึงการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า อิธภิกขเวภิกขุสุخي วา เวทนเวทยมาโนสุخيเวทน เวทยามีติ ปชานาติ. ทุกข์ วา เวทนเวทยมาโน ทุกข์เวทน เวทยามีติ ปชานาติ. อทุกขมสุขิ วา เวทนเวทยมาโน อทุกขมสุขิเวทน เวทยามีติ ปชานาติ. <sup>๙๐</sup>

ความหมายว่า ภิกษุในศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ย่อมรู้ชัดว่า เสวยทุกข์เวทนาอยู่ เมื่อเสวยอูเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอูเบกขาเวทนาอยู่

ในเวลาเสวยเวทนา คือ มีความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่งที่เป็น สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ พึงตามรู้สภาวะนั้นโดยกำหนดว่า “สุขหนอๆ ” “ทุกข์หนอๆ ” หรือ “เฉยหนอๆ ” สักแต่เพียงเวทนาที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเท่านั้น (สังขตธรรม) เวทนานี้ เมื่อเกิดขึ้น ก็เพราะด้วยเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น เมื่อตั้งอยู่ ก็ด้วยเหตุปัจจัยให้ตั้งอยู่ เมื่อดับก็ด้วยเหตุปัจจัยให้ดับไปในที่สุด เพราะเหตุแห่งไตรลักษณ์ ๓ ประการ

<sup>๙๐</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.



### ๑) การกำหนดรู้สุขเวทนา

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงการเจริญสุขเวทนาว่า อธิภิกขเวภิกขุสุโข วา เวทนเวทยมาโน สุขเวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ. ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนา อยู่

สุขเวทนา หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย อันได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือ ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ อันได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดี ในความจริงเด็กที่ยังไม่อดนมหรือ คนทั่วไป ก็รู้ได้ว่า เป็นสุข แต่เป็นการรู้โดยความมีตัวตน ว่าเราเป็นสุข และความสุขนี้ก็เป็นของเที่ยง ไม่แปรปรวน และเป็นการไม่รู้ ว่าสุขเวทนาเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย จึงไม่อาจ ละอัตตสัญญา คือ ความสำคัญว่ามีตัวตน

นักปฏิบัติที่ตามรู้เวทนาตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรม ที่เกิดขึ้นจากระยะหนึ่งไปสู่ระยะหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา ผู้เสวยเวทนานั้นๆ อยู่ตั้งสาธกในคัมภีร์อรุทธกถาว่า

“วตถอารมณกตวา เวทनाव เวทยตีติ สลลกุเขนโตเอสสุขํเวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ เวทิตพโพ”

พึงทราบว่า ภิกษุผู้กำหนดอยู่ว่า เวทนาเท่านั้นย่อมเสวยอารมณ์โดยรับเอาอารมณ์อันเป็นเหตุแห่งความสุข ย่อมรู้ชัดเสวยสุขเวทนาอยู่

คำกล่าวที่ว่า เวทนาเท่านั้นย่อมเสวยอารมณ์ หมายถึง การรับรู้ลักษณะพิเศษของเวทนา และคำกล่าวที่ว่า โดยรับเอาอารมณ์อันเป็นเหตุแห่งความสุข หมายถึง การรับรู้เหตุใกล้ของเวทนา คือ อารมณ์ที่น่าชอบใจ ดังนั้น เมื่อมีสุขเวทนา เกิดขึ้น นักปฏิบัติกำหนดรู้เท่าทันต่อสุขเวทนาว่า “สุขหนอ” “ดีใจหนอ” “อัมใจหนอ” ดังนี้เป็นต้น เพื่อรู้เท่าทันต่อเวทนาที่เกิดขึ้น

### ๒) การกำหนดรู้ทุกข์เวทนา

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงการเจริญทุกข์เวทนาดังนี้ว่า “อธิภิกขเวภิกขุทุกโข วา เวทนเวทยมาโน ทุกข์เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ” ภิกษุในศาสนานี้ เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ย่อมรู้ชัดว่า เสวยทุกข์เวทนาอยู่

ทุกข์เวทนา หมายถึง ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ทางกาย ซึ่งเรียกว่า กายิกทุกข์ เช่น ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ ซึ่งเรียกว่า เจตสิกทุกข์ เช่น โทมนัส ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ไม่สบายใจ ร้อนใจ วิตกกังวล เป็นต้น

นักปฏิบัติพึงตามรู้ ทุกข์เวทนาตามอาการนั้นๆ ว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “ชาหนอ” “คันหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกเสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” หรือ “เศร้าโศกหนอ” “เสียใจหนอ” “กลัวหนอ” “ไม่สบายใจหนอ” “ร้อนใจหนอ” “หวงหนอ” ฯลฯ

ในบางแห่งกล่าวว่า การเจริญวิปัสสนาคือ การทอ่งบ่นสาธยายคำบัญญัติว่า รูป นาม ธาตุดิน ธาตุน้ำ ผัสสะ เวทนา สุข ทุกข์ ความเห็นดังกล่าวไม่ถูกต้อง เพราะการรับรู้สภาวะธรรมของรูป นามเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ การรับรู้คำบัญญัติ ผู้ที่อดทนตามรู้ทุกขเวทนาว่า “ปวด หนอ” ย่อมสามารถรับรู้ลักษณะพิเศษ คือ ความอดทนได้ยากของทุกขเวทนาและลักษณะทั่วไป คือ ไตรลักษณ์ได้ แม้จะไม่ทราบว่าสิ่งนี้เรียกว่า ทุกขเวทนา ก็จัดว่าได้รับรู้สภาวะที่แท้จริงของทุกขเวทนา แล้ว

อนึ่ง คำบัญญัติหรือโวหารที่เป็นสื่อในภาษาต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นภาษาบาลีหรือภาษาถิ่น ใดๆ แม้จะมีความสำคัญมาก เช่น ภาษาบาลีนั้นมีประโยชน์เกื้อกูลเป็นอย่างมากสำหรับโยคีผู้เข้าใจ ภาษาบาลี แต่ถึงกระนั้นก็ไม่ใช่เป็นวัตถุประสงค์หลักในการกำหนดรู้รูปนาม แม้ในกรณีของภาษาอื่นๆ การรู้เช่นนี้แล จะเป็นรากฐานในการพัฒนาวิปัสสนาญาณให้เจริญยิ่งขึ้น โดยไม่เสื่อมถอย ดังนั้น การสอนให้ปฏิบัติโดยการให้โยคีกำหนดออกเสียง เป็นคำบัญญัติในรูปของภาษาใดภาษาหนึ่งนั้น จึงไม่ใช่ วัตถุประสงค์หลักของการปฏิบัติ ยิ่งหากไปกำชับว่า โยคีต้องกำหนดออกเสียงเป็นภาษาบาลีเท่านั้น จึงจะสามารถรู้สภาวะของรูปนาม ด้วยแล้วยังเป็นการสอนที่ผิดโดยแท้<sup>๙๑</sup>

### ๓) การกำหนดรู้อุเบกขาเวทนา

พระพุทธองค์ทรงตรัสการเจริญอุเบกขาเวทนาตั้งนี้ว่า “อิทธิกขเวกิกขอทุกขมสุขุเวทนา เวทยมาโน อทุกขมสุขุเวทนา เวதியามิติ ปชานาติ” ภิคุในศาสนา นี้ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เรา เสวยอุเบกขาเวทนา

อุเบกขาเวทนา หมายถึง ความเฉยแห่งใจ เมื่อเสวยอารมณ์แห่งอุเบกขาเวทนา หรือรับรู้ อารมณ์ฝ่ายอุเบกขา คือ ความรู้สึกเป็นกลางๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ในบาลีเรียกว่า อทุกขมสุขุเวทนา ก็ อุเบกขาเวทนานี้ เป็นความเฉยแห่งใจมีสภาพเสวยอารมณ์กลางๆ เป็นลักษณะ แบ่งออกเป็น ๖ ชนิด คือ อุเบกขาทางตา เห็นสีเฉยๆ อุเบกขาทางหู ได้ยินเสียงเฉยๆ อุเบกขาทางจมูกได้กลิ่นเฉยๆ อุเบกขา ทางลิ้น รู้รสเฉยๆ อุเบกขาทางกาย รู้สัมผัสแล้วเฉยๆ (สุขก่อนแล้วเฉยทีหลัง) อุเบกขาทางใจ นึกคิด เฉยๆ<sup>๙๒</sup> เมื่อเวทนาชนิดนี้เกิดขึ้น ก็ให้มีสติระลึกกำหนดรู้เท่าทันว่า “เฉยหนอๆ”

คำว่า อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาประเภทนี้ ไม่ประจักษ์ ชัดเจนเหมือนสุขเวทนา และทุกขเวทนา ในอรรถกถาที่อธิบายจุฬาลงกูตสูตร สังคีตสูตร และพหุ ธาตุกสูตร กล่าวถึงอุเบกขาเป็นสิ่งที่รู้ได้ยากเหมือนอวิชาที่เกิดขึ้นพร้อมกับโลภะ และโทสะ หมายความว่าในเวลาเกิดโลภะและโทสะนั้น มีอวิชาเกิดร่วมด้วยโดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของความโลภ และ ความโกรธ ทำให้บุคคลพอใจที่จะโลภและโกรธ อุเบกขาก็เช่นเดียวกัน ไม่ประจักษ์ในเวลาปกติ แต่จะ

<sup>๙๑</sup> พระมหาโสภณเถระ, วิปัสสนาธุระ, หน้า ๒๙๕-๒๙๖.

<sup>๙๒</sup> พระครูฉันทวิริทธิ์, หลักการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัฏฐานสูตร) พระพุทธเจ้าทรง ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชนากานต์ พรินต์ติ้ง, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘๓.

ปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือ ทุกขเวทนานั้นหายไปแล้ว เมื่อนักปฏิบัติบรรลุญาณขั้นที่ ๔ เป็นต้นไปแล้ว อุเบกขาเวทนา อาจจะปรากฏชัดในบางครั้ง นักปฏิบัติพึงรู้อุเบกขาว่า เฉยหนอๆ

### เวทนา ๕

เวทนา ๕ คือ หมายถึง สุข ทุกข์ อุเบกขา โสมนัส (ความดีใจ) และโทมนัส (ความเสียใจ) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับเวทนา ๔ ดังนั้นการกำหนดรู้ต่อเวทนาซึ่งสามารถกำหนดรู้เท่าทันต่อปัจจุบัน อารมณ์ มีรายละเอียดในหมวดเวทนาอิงอามิสและไม่อิงอามิสดังที่จะกล่าวต่อไป

### เวทนา ๔

ในเวทนา ๔ วิธีการกำหนดรู้เวทนา ๓ ประการแรก คือ

- ๑) กำหนดรู้สุขเวทนา
- ๒) กำหนดรู้ทุกข์เวทนา
- ๓) กำหนดรู้อุเบกขาเวทนา

ได้อธิบายไว้แล้วก่อนหน้านี้ และต่อจากนี้จักได้อธิบายในส่วนที่เหลืออีก ๖ ประการ

- ๔) การกำหนดรู้สุขเวทนาอิงอามิส (สุขอิงกามคุณ ๕)

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงการเจริญสุขเวทนาที่อิงอามิสว่า “อิธภิกขเวภิกขุ สามิสสฺวา สุขเวทนเวทยามาโน สามิสสฺวสุขเวทโน เวทยามิติ ปชานาติ” ภิกษุในศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา อิงกามคุณ ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอิงกามคุณอยู่

สุขที่อิงอามิส (สามิสสุข) หมายถึง ความพอใจเกี่ยวกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส อันได้แก่ สิ่งที่ตนรักพอใจ ซึ่งอยู่ภายในและภายนอกร่างกายในบางแห่งเรียกว่า เคหสิต โสมนัส คือ โสมนัสอิงเรือน โสมนัสประเภทนี้มีความเพลิดเพลินยินดี ที่ได้เสพลสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ชอบ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น สัมผัสที่พบเห็นในเวลาจับเอารูปที่สวยงามเป็นอารมณ์หรือ ชอบใจเสียงในเวลาจับเอาเสียงที่ไพเราะเป็นอารมณ์ เป็นต้น

เมื่อก้าวโดยสรุป อามิสสุขบรรพว่าด้วย การตั้งสติกำหนดพิจารณาสุขเวทนาที่มีอามิส คือ เจือด้วยกิเลส เช่น ความสบายที่ประกอบด้วยโลภะ ความอยากได้ เป็นต้นสักแต่ว่าเป็นสุขสบาย มีสภาพเสวยอารมณ์ที่ดีมีความสบาย อันเจือด้วยอามิส กิเลสทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ความสุขที่เจือด้วยกิเลส เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขั้น ๓ ัมมายนะ ัมมธาทู และทุกขสัจ ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาภาวนาสติปัญญา ต้องตั้งสติพิจารณา กำหนด เพราะสบายเจือด้วยกิเลสเป็นนาม ทุกขณะที่สบายเกิด จนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิด เห็นนาม เวทนาเกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกข์ อนัตตา ได้ในที่สุด ดังนั้นผู้ปฏิบัติกำหนดว่า “สุขหนอ” “ดีใจหนอ” “สบายหนอ” เป็นต้น

๕) การกำหนดรู้นิรามิสสุข (สุขไม่อิงอามิสไม่อิงกามคุณ ๕)

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสการเจริญสุขเวทนาที่ไม่อิงอามิสว่า “อิธภิกขเวภิกขุ นิรามิสส์ วา สุขเวทนเวทยามาโน นิรามิสส์สุขเวทนา เวทยามิติ ปชานาติ”<sup>๙๓</sup> ภิกษุในศาสนา นี้ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่อิงกามคุณ ก็ย่อมรู้ชัดว่ากำลังเสวยสุขเวทนา ที่ไม่อิงกามคุณอยู่

นิรามิสสุข หมายถึง ความปิติโสมนัสที่บังเกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติผู้อบรมจิตด้วยการระลึกรู้ลมหายใจ หรืออริยาบถ หรือความเคลื่อนไหว หรือ ความเป็นอสุภะ หรือ ความเป็นมหาภูตรูป เป็นต้น สุขที่ไม่อิงกามคุณ ๕ นี้ผู้เจริญวิปัสสนาโดยการตามรู้สภาวะธรรมที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ อย่างต่อเนื่องอยู่นั้น เมื่อญาณแก่กล้าแล้วย่อมเห็นประจักษ์ความเกิดดับของอารมณ์ปัจจุบันเหล่านั้น นับว่าได้หยั่งรู้ความไม่เที่ยงคืออนิจจัง ย่อมอนุมานรู้ว่า แม้อารมณ์ ๖ ที่เป็นอดีต และปัจจุบันทั้งหมด ก็มีสภาพไม่เที่ยงเช่นเดียวกัน โยคีดังกล่าวย่อมเกิดความปิติโสมนัส ความปิติโสมนัสนี้เรียกว่า นิรามิสสุข หมายถึง ความสุขที่เกิดขึ้นโดยไม่อิงกามคุณ ในบางครั้งยังเรียกว่า เนกขัมมสิตโสมนัส คือ โสมนัสอิงเนกขัมมกุศลกล่าวคือวิปัสสนา

ดังพุทธพจน์ว่า

“เมื่อโยคีทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลาย แล้วเห็นด้วยปัญญาตรงตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อนและบัดนี้ทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสเช่นนี้เรียกว่า เนกขัมมสิตโสมนัส กล่าวคือ โสมนัสที่อาศัยเนกขัมมกุศลกล่าวคือ วิปัสสนา”

ดังนั้น เมื่อผู้บรรลุวิปัสสนาญาณเรียกว่า อุทยัพพญาณ คือ ญาณหยั่งรู้ความเกิดดับปิติโสมนัสนี้มักปรากฏชัด ชนิดที่ปัจเจกธรรมใดๆ ก็ไม่สามารถสกัดกั้นได้ ผู้ปฏิบัติพึงตามรู้ปิตินั้น

กล่าวโดยสรุป นิรามิสสุขบรรพนี้ว่าด้วยการตั้งสติรู้สุขเวทนา ที่ไม่มีอามิส คือ ไม่เจือด้วยกิเลส เช่น สุขเวทนา ความสบายที่เกิดขึ้น ขณะปฏิบัติสมณะ วิปัสสนา เป็นต้น สักแต่ว่าเป็นความสบายที่เบาละเอียดย มีสภาพเสวยอารมณ์ที่ดีทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความสุขที่ไม่ได้เจือด้วยกิเลสนี้ ก็เป็นเวทนาเจตสิกจัดเป็นนามธรรม เวทนาชั้น ธัมมายตนะ และทุกขสังขจ ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ผู้เจริญวิปัสสนาในเวทนาภาวณา ต้องตั้งสติกำหนดสบายไม่เจือด้วยกิเลสเป็นนาม ทุกขณะที่ความสบายเกิด จนวิปัสสนาเกิดขึ้นเห็นนามนี้เกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกว่าจะสิ้นอาสวะกิเลสดับทุกข์โดยสิ้นเชิง ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดว่า “ดีใจหนอ” “สุขหนอ” “สบายหนอ” เป็นต้น

๖) การกำหนดสามิสทุกข์ (ทุกข์อิงอามิส)

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสการเจริญทุกข์ที่อิงอามิสว่า “อิธภิกขเวภิกขุ สามิสส์ วา ทุกข์เวทนเวทยามาโน สามิสส์ทุกข์เวทนา เวทยามิติ ปชานาติ” เมื่อภิกษุเสวยทุกข์เวทนาอิงกามคุณอยู่ ก็รู้ชัด

<sup>๙๓</sup>ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

ว่าเสวยทุกข์เวทนาอิงกามคุณอยู่

สามิสทุกข์ หมายถึง ผู้ที่ประสบความทุกข์กายหรือทุกข์ใจ เพราะไม่สมหวังในกามคุณ ภายในและภายนอก หรือหวนคิดถึงทุกข์ที่เคยประสบมาก่อน ย่อมเกิดทุกข์ หรือ ความเศร้าเสียใจ ไม่สบายใจ ความเครียด ที่เรียกว่า สามิสทุกข์ คือ ทุกข์อิงกามคุณ ซึ่งเกิดจากการปรารถนาความไม่สมบูรณ์ในด้านกามคุณ ๕ บางครั้งเรียกว่า เคหสิตโทมนัส ความเสียใจที่เกี่ยวกับกามคุณอันเจือด้วยกิเลสแล้วไม่ได้เสพออย่างสมใจนึก หรือหวนถึงทุกข์ที่เคยประสบมาก่อน<sup>๔๔</sup>

เมื่อกล่าวโดยสรุป อามิสทุกข์ขบรพนี้ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาทุกข์เวทนา ที่มีอามิส คือ เจือด้วยกิเลส เช่น ความไม่สบายที่ประกอบด้วย โทสะ ความโกรธ เป็นต้น สักแต่ว่าเป็นความทุกข์ ไม่สบายมีสภาพเสวยอารมณ์ที่ไม่ดีอันเจือด้วยกิเลสเป็นลักษณะ เกิดได้ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ความทุกข์ที่เจือด้วยกิเลสนี้เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขันธ รัมมายตนะ รัมมธาตุ และทุกข์สังข์ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาภาวนา ต้องตั้งสติกำหนด ความไม่สบายเจือกิเลสเป็นนาม ทุกครั้งที่ความไม่สบายเกิด จนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเป็นนามธรรมนี้เกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกว่าจะสิ้นกิเลสดับทุกข์โดยประการทั้งปวง ผู้ปฏิบัติกำหนด“ทุกข์หนอ” “เศร้าหนอ” “เสียใจหนอ” เป็นต้น

๗) การกำหนดนิรามิสทุกข์ (ทุกข์ไม่อิงอามิส)

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงทุกข์เวทนาที่ไม่อิงอามิสว่า “อิธภิกขเว ภิกขุ นิรามิสส์ วา สุขี เวทนเวทยามานี นิรามิสส์สุขีเวทนี เวทยามีติ ปชานาติ”<sup>๔๕</sup> ภิกขุในพระศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่อิงกามคุณ ก็ย่อมรู้ชัดว่ากำลังเสวยสุขเวทนาที่ไม่อิงกามคุณอยู่

นิรามิสทุกข์ หมายถึง ความเสียใจเกี่ยวกับวิปัสสนาของบุคคลผู้ที่ไม่ประสบกับความสำเร็จ หรือ ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเท่าที่ควร หรือ ผู้ที่ปฏิบัติธรรมเป็นเวลานานแล้วไม่อาจบรรลุธรรมมรรคผลนิพพานได้ ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตโทมนัส คือ โทมนัสอาศัยวิปัสสนา หมายถึง ทุกข์ทางใจ ที่เกิดจากความอยากได้มรรคผลนิพพานนั่นเอง

นิรามิสทุกข์ขบรพ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาทุกข์เวทนา ที่ไม่มีอามิส คือ ไม่เจือด้วยกิเลส เช่น ความทุกข์เวทนาที่จากสภาพสังขารไม่เจือด้วยกิเลส เป็นต้น สักแต่ว่าเป็นความทุกข์ สักแต่ว่ามีสภาพเสวยอารมณ์ที่ไม่ดีทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ความทุกข์ที่ไม่เจือด้วยกิเลสนี้เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขันธ รัมมายตนะ รัมมธาตุ และทุกข์สังข์ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาภาวนา ต้องตั้งสติกำหนด ความไม่สบายไม่เจือด้วยกิเลสเป็นนาม ทุกคราวที่ความทุกข์ไม่เจือด้วยกิเลสเกิด จนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเป็นนามธรรมนี้เกิดดับ

<sup>๔๔</sup>พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัญญาสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๔๐.

<sup>๔๕</sup>ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกว่าจะสิ้นกิเลสดับทุกข์โดยประการทั้งปวง ดังนั้นผู้ปฏิบัติกำหนดว่า “เสียใจหนอๆ ” “เศร้าหนอ ” เป็นต้น

ในคัมภีร์อัฐกถากถาถึงเรื่องของพระมหาสิวะเป็นอุทาหรณ์ในเรื่องนี้ พระมหาสิวะเถระ เป็นผู้แตกฉานปริยัติธรรมสอนศิษย์ถึง ๑๘ นิกาย ศิษย์ของท่านปฏิบัติตามคำแนะนำแล้วบรรลุเป็น พระอรหันต์ประมาณ ๓ หมื่นรูป วันหนึ่งมีศิษย์รูปหนึ่งได้พิจารณาคุณธรรมที่ตนบรรลุแล้วดำริว่า อาจารย์ของเรามีคุณูปการแก่เรามาก คุณธรรมของท่านจะสูงส่งเพียงใดหนอ เมื่อพิจารณาต่อไปจน พบว่า อาจารย์ของเรายังเป็นปุถุชนอยู่ จึงคิดว่า โอหนอ อาจารย์ของเราเป็นเพียงที่พึ่งแก่ผู้อื่น แต่ ยังเป็นที่พึ่งของตนไม่ได้ อย่างกระนั้นเลย เราจะไปเตือนสติท่าน เมื่อคิดได้ดังนี้แล้วพระอรหันต์องค์นั้น จึงเหาะไปหาอาจารย์ พอใกล้ถึงกุฏิของอาจารย์ จึงลงจากอากาศแล้วก็เดินเข้าไปหาพระมหาเถระผู้ เป็นอาจารย์ถามว่า มาด้วยธุระอันใด พระอรหันต์ ตอบว่า อยากขอเรียนธรรมสำหรับอนุโมทนาสอน ศฤกษณ์ท่านบอกว่า เราไม่มีเวลา พระอรหันต์ก็ถามถึงเวลาที่พอจะถามปัญหาได้ ตั้งแต่ตื่นนอนจน หลับสนิทและขอโอกาสตามในตอนที่พระอาจารย์ไปบิณฑบาต ฝ่ายพระมหาเถระก็ตอบว่า แม้ในตอน นั้นก็ยังมีคนรอกถามปัญหาอยู่ พระอรหันต์จึงขอเวลาในช่วงอื่นๆ ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงช่วงเข้านอน พระ อาจารย์ก็ไม่ว่างพระอรหันต์ผู้เป็นศิษย์จึงกล่าวว่า เวลาของพระอาจารย์เต็มหมดจริงๆ กระทั่งเวลา ตายก็ไม่มี ท่านประพฤติตนเหมือนเป็นม้านั่งที่มีพนักพิงสำหรับคนอื่น แต่ใช้กับตนเองไม่ได้ ข้าพเจ้าไม่ ต้องการศึกษาระบบจากท่านแล้ว ครั้นกล่าวแล้วพระอรหันต์ก็เหาะจากไป เวลานั้นพระมหาสิวะเถระจึง ได้สติรู้ว่าพระรูปนี้มาเพื่อเตือนสติเรา มิได้ต้องการศึกษาระบบจริง ในวันรุ่งขึ้นท่านจึงเก็บบาตรจีวร ออกจากวัดไปปฏิบัติธรรมโดยมิได้บอกกล่าวล้าลาผู้ใดในวัด เพราะท่านสำคัญว่าตนสามารถบรรลุ อรหันต์ได้ภายในสองสามวันแล้วก็คงกลับวัด ท่านได้ไปพำนักอยู่ที่หุบเขาใกล้หมู่บ้าน ต่อมาเมื่อไม่ อาจบรรลุธรรมตามมโนปณิธาน จึงเกิดความสลดใจว่า เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ต่างก็คาดหวังว่าพวก เราทั้งหลายสามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ภายในพรรษาแล้ว พิจารณาร่วมกันในวันเพ็ญเดือน ๑๒ แต่เราเองไม่อาจบรรลุธรรมได้ จึงเสียใจร้องไห้ และคิดว่าตนคงจะเสียเวลา ไปกับการนอน จึง บรรลุธรรมไม่ได้ จึงลุกขึ้นเก็บที่นอนแล้วปฏิบัติธรรมด้วยอิริยาบถ ๓ เท่านั้น คือ ยืน เดิน นั่ง

ท่านมหาสิวะเถระ เพียรปฏิบัติธรรมเรื่อยมาถึง ๒๙ ปี ก็ยังไม่อาจบรรลุธรรม ทุกปีที่เวียน มาถึงวันปวารณาครั้งใด ท่านก็จะเสียใจร้องไห้ จนในปีที่ ๓๐ เมื่อถึงวันปวารณา จึงดำริว่า ตนเอง ปฏิบัติธรรม ครบ ๓๐ ปีแล้วก็ยังมิได้สมหวัง ชาตินี้คงจะบรรลุธรรมเหมือนคนอื่นไม่ได้ ยิ่งคิดก็ยิ่ง เสียใจ จนกระทั่งร้องไห้สะอึกสะอื้นในเวลานั้น เทพธิดาองค์หนึ่งต้องการจะเตือนสติท่าน จึงจำแลง เป็นสตรีมายืนร้องไห้อยู่ใกล้ๆ พระเถระได้ยินเสียงก็ถามว่า ใครมาร้องไห้ เทพธิดาตอบว่า ดิฉันเป็น เทพธิดา อยู่ในหุบเขาแห่งนี้ เห็นพระคุณเจ้าร้องไห้ จึงคิดว่าถ้าร้องไห้แล้วอาจจะบรรลุมรรคผลได้บ้าง จึงร้องไห้ตามท่าน พระเถระได้ฟังแล้วก็เกิดได้สติ คิดว่า โอหนอ เจ้าสิวะเอ๋ยเทพธิดาองค์นี้มาเย้ยหยัน

เพราะเราทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ เมื่อคิดได้ดังนี้แล้ว ก็ข่มความเสียใจนั้นเจริญวิปัสสนาไปตามลำดับในที่สุด ท่านก็ได้บรรลุอรหัตผลในขณะนั้นเทียว<sup>๔๖</sup>

๘) การกำหนดรู้สามีสอทุกขมสุขเวทนา (อุเบกขาอิงกามคุณ)

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงการเจริญเวทนาอุเบกขาอิงอามิสว่า “อิธภิกขเวภิกขุ สามิสส์วา อทุกขมสุขเวทนาเวทยมาโน สามิสส์อทุกขมสุขเวทนา เวทยามิตี ปชานาติ” ภิกขุในศาสนานี้ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส<sup>๔๗</sup>

สามีสอทุกขมสุขเวทนา หมายถึง อุเบกขาเวทนา (สามีสออุเบกขาอิงกามคุณ ๕) คือความรู้สึกเป็นกลางต่อกามคุณ เพราะเสพสุขจากวัตถุนั้นจนซาชิน แต่เป็นกลางในลักษณะที่มีความโลภแฝงอยู่นั่นเอง ใจมีลักษณะทึบ เพราะปัญญาถูกปิดกั้น ไม่รู้เห็นว่าเวทนาเป็นอนิจจัง ทุกขังและอนัตตา ไม่ควรที่จะยึดมั่นถือมั่น นั่นเอง อุเบกขาเวทนานี้ หรือเรียกว่า เคหสิตอุเบกขา คืออุเบกขาที่อาศัยเรื้อน หรืออัญญาอุเบกขา คือ อุเบกขาที่เกิดพร้อมกับโมหะนั่นเอง อุเบกขาเวทนาที่อาศัย (เกิดมาจาก) เรื้อน (ตัณหาอุปาทาน) ๖ อย่าง ชื่อว่า สามีสอทุกขมสุขเวทนา โดยปุถุชนทั่วไปที่มีได้อบรมจิตด้วยการเจริญวิปัสสนา ในบางขณะอาจเกิดความรู้สึกวางเฉย คือ ไม่ค่อยจะแสดงออกซึ่งความยินดี ยินร้ายต่อกามคุณภายในหรือภายนอก แต่ก็ยังไม่สามารถปล่อยวางอารมณ์นั้นได้ เพราะมีความยึดติดผูกพันด้วยความโลภ ความรู้สึกประเภทนี้ เรียกว่า สามีสอทุกขมสุขเวทนา อุเบกขาอิงกามคุณ ” ดังนั้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดว่า “เฉยหนอ”

กล่าวโดยสรุป สามีสอทุกขมสุขเวทนา ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาอุเบกขาเวทนา ความเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ที่มีอามิส คือ อุเบกขาที่เจือด้วยกิเลส เช่น ความเฉยที่ประกอบด้วย ความหลงไม่รู้ เป็นต้น สักแต่ว่าเป็นความเฉยที่มีกิเลส มีสภาพเสวยอารมณ์ที่เป็นกลาง อันเจือด้วยความไม่รู้ เป็นต้น ซึ่งไม่มีกิเลสเกิดได้ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อุเบกขาที่เจือด้วยกิเลสนี้เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขันธ ๕ ธัมมาตนะ ธัมมธาตุ และทุกขสังข ไม่ใช่อัตถ์ บุคคลตัวตน เรา เขา ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาภาวนา ต้องตั้งสติกำหนด ความเฉยๆ เจือกิเลสเป็นนามทุกครั้ง ที่ อุเบกขาเวทนาเจือด้วยอามิสเกิด จนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเป็นนามธรรมนี้เกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกว่าจะสิ้นกิเลสดับทุกข์โดยประการทั้งปวง<sup>๔๘</sup> ดังนั้น เมื่อมีอารมณ์อุเบกขาเกิดให้กำหนดว่า “เฉยหนอ” “เฉยหนอ” ดังนี้ เป็นต้น

๙) นiramisสอทุกขมสุขเวทนา (อุเบกขาเวทนาที่ไม่อิงกามคุณ)

<sup>๔๖</sup>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **หลักสูตรและโครงการวิปัสสนาภาวนา**, หน้า ๑๓๔-๑๓๕.

<sup>๔๘</sup>พระครูฐานานุกรม, **หลักการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัฏฐานสูตร) พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎก**, หน้า ๑๘๖.

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงการเจริญอุเบกขาเวทนาที่ไม่อิงอามิสว่า “อิธภิกขเว ภิกขุ นิรามิสสํ วา อทุกขมสุขเวทนาเวทยามาโน นิรามิสสํ อทุกขมสุขเวทนา เวทยามิติ ปชานาติ” ภิกขุในพระศาสนา นี้ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเรา เสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

อุเบกขาเวทนาที่ไม่อิงกามคุณ หมายถึง (การรู้เท่าทันในอารมณ์ของอุเบกขาที่ไม่อิงกามคุณ) คือ ความวางเฉยในขณะตามรู้ในอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ที่เกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติผู้บรรลู่ อุทยัพพญาณที่มีกำลังแล้วข้ามพ้นวิปัสสนุกิเลสได้ มักปรากฏชัดในกัมมญาณ และปรากฏชัดยิ่งขึ้นในสังขารูปেকขาญาณ หรือเรียก เนกขัมมสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา

หมายความว่า เมื่อโยคีบรรลู่อุทยัพพญาณและข้ามพ้นวิปัสสนุกิเลสได้แล้ว ความวางเฉยในขณะตามรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ย่อมเกิดขึ้น ความวางเฉยนี้เรียกว่า นิรามิสอทุกขมสุขเวทนา อุเบกขาไม่อิงกามคุณ ย่อมปรากฏชัดเมื่อกัมมญาณแก่กล้าและจะปรากฏยิ่งขึ้นในสังขารูปেকขาญาณ ในบางแห่งเรียกความรู้สึกกลางๆ ระหว่างสุขกับทุกข์ เช่นนี้ว่า เนกขัมมสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอิงเนกขัมมกุศล กล่าวคือ วิปัสสนา ก็ในเวลาทีอุเบกขานี้ปรากฏชัด โยคีควรกำหนดว่า “เฉยหนอๆ ”

กล่าวโดยสรุป นิรามิสสทุกขบรรพ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาอุเบกขา ความเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ที่ไม่มีอามิสเจือ เช่น อุเบกขาเวทนาที่เกิดจากการเจริญสมณะและวิปัสสนาเข้าถึงความสงบจากนิวรณ์ เป็นต้น สักแต่ว่าเป็นอุเบกขาเวทนาที่ไม่มีกิเลสมีสภาพเสวยอารมณ์เป็นกลางๆ ซึ่งไม่มีกิเลส เกิดได้ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อุเบกขาเวทนาที่ไม่เจือด้วยกิเลสนี้ เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขันธ อัมมายตนะ อัมมธาตุ และทุกขสังข ไมใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาภาวนา ต้องตั้งสติกำหนด ความเฉยๆ ไม่เจือกิเลส เป็นนาม ทุกครั้งที่อุเบกขาเวทนาไม่มีกิเลสเกิดขึ้น จนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเห็นเป็นนามธรรมนี้เกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกว่าจะสิ้นกิเลสดับทุกข์โดยประการทั้งปวง<sup>๙๙</sup> ดังนั้น ผู้ปฏิบัติควรกำหนดว่า “เฉยหนอๆ ” “เฉยหนอๆ ”

การตามรู้เวทนาส่งผลให้นักปฏิบัติหยั่งเห็นความเกิดดับของเวทนา ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรับรู้เหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปของเวทนาตามที่ได้สดับมาอีกด้วย กล่าวคือ สุขเวทนาเกิดจากการประสบอารมณ์ที่น่าพอใจ ทุกขเวทนาเกิดจากการประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ อุเบกขาเวทนา เกิดจากการประสบกับอารมณ์ที่เป็นกลาง นอกจากนี้ เวทนายังมีเหตุเกิดคือกรรมในอดีต อวิชชาและตัณหา

ผู้ที่หยั่งรู้เห็นความเกิดดับของเวทนาอย่างนี้ จะเกิดสติรู้ระลึกว่ามีเพียงความรู้สึกสุขทุกข์ หรือวางเฉย ไม่มีบุคคล เรา ของเรา บุรุษ สตรี เขา ย่อมปราศจากความยึดมั่นสิ่งใดในโลกคืออุปาทานขันธ สมจริงดังพระพุทธพจน์ว่า

<sup>๙๙</sup>เรื่องเดียวกัน



“สมุทฺถมมานุปสฺสี วา เวทนาสุ วิหฺรติ. วยธมมานุปสฺสี วา เวทนาสุวิหฺรติ. สมุทฺถวยธมมานุปสฺสี วา เวทนาสุ วิหฺรติ. อตฺถิ เวทนาติวา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฺภุชฺชิตา โหติ ยาวเทวญาณมตฺตตาย ปภุชฺสติมตฺตตาย. อนิสฺสิตโต จ วิหฺรติณ จ กิญฺจ โลกเ อฺปาทียติ”

เธอตามรู้สภาวะ คือ ความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง ตามรู้สภาวะคือ ความดับเวทนาอยู่บ้าง ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในเวทนาอยู่บ้าง เธอยอมเป็นอยู่อย่างหนึ่ง คือ เข้าไปตั้งสติว่าเวทนามีก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้ระลึกได้เท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกค้นหา และทิวฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมันอะไรๆ ในโลก

สรุป เวทนา เป็นเรื่องการเสวยอารมณ์ เป็นเรื่องหลักเรื่องใหญ่ของสรรพสัตว์ สัตว์โลก เป็นไปตามอำนาจของเวทนา หลักการและวิธีการกำหนดเวทนาที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรจึงมีความละเอียด ต้องกำหนดให้รู้เท่าทันทุกเวทนา ไม่ว่าจะสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนาเมื่อกำหนดรู้เท่าทันต่อเวทนาตามหลักการ วิธีการแล้วผู้ปฏิบัติก็จะรู้ความจริงของเวทนา ตัณหา ทิวฏฐิ และความสำคัญมันหมายในโลกย่อมไม่ครอบงำ

### ๓.๓. หลักการและวิธีการกำหนดเวทนาในพระสูตรต่างๆ

ในพระไตรปิฎกที่กล่าวถึงหลักการกำหนดรู้เวทนา นอกจากมหาสติปัฏฐานสูตร ในทีฆนิกายมหารวรรค และสติปัฏฐานสูตร ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ แล้วก็ยังมีพระสูตรอื่นที่กล่าวถึงหรือมีเนื้อความถึงการกำหนดรู้ในเวทนา อันเป็นหลักฐานยืนยันว่าเวทนามีความสำคัญมีประโยชน์มีคุณค่าต่อการศึกษาปฏิบัติ ดังยกขึ้นนำเสนอในการศึกษาพอสังเขป ดังต่อไปนี้

๓.๓.๑. เวทนาในตติยนิพพานสัปพายปฏิบัติปาฐะสูตรพระผู้มีพระภาคตรัสต่อภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงปฏิบัติที่เป็นสัปพายะแก่นิพพานแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง ฯลฯ ปฏิบัติที่เป็นสัปพายะแก่นิพพานนั้น เป็นอย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ยอมเห็นว่า ‘จักขุเป็นอนัตตา’ เห็นว่า ‘รูปเป็นอนัตตา เห็นว่า ‘จักขุวิญญาณเป็นอนัตตา’ เห็นว่า ‘จักขุสัมผัสเป็นอนัตตา’ เห็นว่า ‘แม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัยก็เป็นอนัตตา’ ฯลฯ เห็นว่า ‘ชีวหาเป็นอนัตตา’ ฯลฯ เห็นว่า ‘มโนเป็นอนัตตา’ เห็นว่า ‘ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา’ เห็นว่า ‘มโนวิญญาณเป็นอนัตตา’ เห็นว่า ‘มโนสัมผัสเป็นอนัตตา’ เห็นว่า ‘แม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัยก็เป็นอนัตตาภิกษุทั้งหลาย ปฏิบัติที่เป็นสัปพายะแก่นิพพานเป็นอย่างนี้แล”<sup>๑๐๐</sup>ในพระสูตรนี้พระผู้มีพระภาคทรงตรัสรับรองว่า เวทนา เป็นปฏิบัติที่เป็นสัปพายะอันหมายถึงเป็นความสะดวก ความสบายต่อการบรรลุพระนิพพานอันเป็นธรรมหมดจด

<sup>๑๐๐</sup> ส.สพ.(ไทย) ๑๘/๑๔๘/๑๘๒

๓.๓.๒. เวทนาในสมาธิภาวนาสูตฺร พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะเป็นอย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้แจ้งเวทนาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งเวทนาที่ดับไป รู้แจ้งสัญญาที่เกิดขึ้น ... รู้แจ้งวิตกที่เกิดขึ้น รู้แจ้งวิตกที่ตั้งอยู่รู้แจ้งวิตกที่ดับไปสมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะสมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ<sup>๑๐๑</sup>ในพระสูตรนี้ก็ได้ชี้ชัดให้เห็นถึงบทบาทของเวทนาต่อการกระทำให้สิ้นซึ่งอาสวะเครื่องดองสันดาน

๓.๓.๓. เวทนาในปฐมเวทนาสูตรที่ ๑ พระผู้มีพระภาคตรัสต่อภิกษุในพระนครสาวัตถีว่า ภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ ประการนี้เวทนา ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. สุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) ๒. ทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) ๓. อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกเฉยๆ จะสุขก็ไม่ใช่ จะทุกข์ก็ไม่ใช่) ภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ ประการนี้แล้วพระผู้มีพระภาคได้ตรัสเนื้อความดังกล่าวมานี้แล้ว ในพระสูตรนั้นจึงตรัสคาถาประพันธ์ดังนี้ว่าสาวกของพระพุทธเจ้าผู้มีจิตตั้งมั่นมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอย่อมรู้ชัดเวทนา เหตุเกิดเวทนา นิพพานอันเป็นที่ดับเวทนาและข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับเวทนาเพราะสิ้นเวทนาทั้งหลายภิกษุจึงเป็นผู้หมดความทิว ปรินิพพานแล้ว<sup>๑๐๒</sup>พระสูตรนี้ยืนยันได้อย่างชัดเจนว่าเวทนาเป็นองค์ธรรมเพื่อมรรคนิพพาน จนขนาดว่าพระผู้มีพระภาคทรงตรัสคาถาประพันธ์ขึ้นรับรอง

### ๓.๔ การเจริญเวทนานุปัสสนาของพระเถระ พระสาวกในครั้งพุทธกาลที่ปรากฏใน พระไตรปิฎก

ในการเจริญเวทนานุปัสสนาของพระสาวกในครั้งพุทธกาลที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นมีหลายรูปด้วยกันในที่นี้จะยกตัวอย่างมา ๔ รูปดังต่อไปนี้

**พระอานนท์เถระ** ครั้งนั้นแล ท่านพระอานนท์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้ว นั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เวทนามีเท่าไร ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นไฉน ความดับแห่งเวทนาเป็นไฉน ปฏิปทาเครื่องให้ถึงความดับแห่งเวทนาเป็นไฉน อะไรเป็นคุณแห่งเวทนา อะไรเป็นโทษแห่งเวทนา อะไรเป็นอุปายเครื่องสลัดออกแห่งเวทนา พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรอานนท์ เวทนามี ๓ เหล่านี้ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ดูกรอานนท์ เหล่านี้เราเรียกว่าเวทนา เพราะผัสสะเกิดขึ้นเวทนาจึงเกิด เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แล คือ สัมมาทิฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิเป็นปฏิปทาเครื่องให้ถึงความดับแห่งเวทนา สุข โสมนัส ย่อมเกิดขึ้นเพราะอาศัยเวทนาใด นี้เป็นคุณ

<sup>๑๐๑</sup>อง.จตุกก.อ.๒/๔๑/๓๔๒

<sup>๑๐๒</sup>ขุ.อิติ.(ไทย) ๒๕/๕๒/๔๐๕

แห่งเวทนา เวทนาใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา นี่เป็นโทษแห่งเวทนา การกำจัด การละฉันทราคะในเวทนาใด นี่เป็นอุบายเครื่องสลัดออกแห่งเวทนาฯ

ดูกรอานนท์ โดยที่แท้ เราได้กล่าวความดับแห่งสังขารทั้งหลายโดยลำดับแล้ว คือ เมื่อ ภิกษุเข้าปฐมฌาน วาจาย่อมนดับ ฯลฯ เมื่อเข้าสัญญาเวทิตินิโรธ สัญญาและเวทนาย่อมดับ รากะ โทสะ โมหะของภิกษุผู้ชีณาสพยอมดับฯ

ดูกรอานนท์ โดยที่แท้ เราได้กล่าวความสงบแห่งสังขารทั้งหลายโดยลำดับแล้ว คือ เมื่อ ภิกษุเข้าปฐมฌาน วาจาย่อมนสงบ ฯลฯ เมื่อเข้าสัญญา เวทิตินิโรธ สัญญาและเวทนาย่อมสงบ รากะ โทสะ โมหะของภิกษุผู้ชีณาสพยอมสงบฯ

ดูกรอานนท์ โดยที่แท้ เราได้กล่าวความระงับแห่งสังขารทั้งหลายโดยลำดับแล้ว คือ เมื่อ ภิกษุเข้าปฐมฌาน วาจาย่อมนระงับฯลฯ เมื่อเข้าสัญญาเวทิตินิโรธ สัญญาและเวทนาย่อมระงับ รากะ โทสะ โมหะของภิกษุผู้ชีณาสพยอมระงับฯ<sup>๑๐๓</sup>

**พระโมคคัลลานะเถระสมัยหนึ่ง** พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ป่าเกสกลา มิคทายวัน ใกล้สูงสูมาตคีรนคร แคว้นภัคคะ ก็สมัยนั้นแล ท่านมหาโมคคัลลานะนั่งเฝ้าจงกั้วงอยู่ ณ บ้านกัลลวาล มุตตคาม แคว้นมคธ พระผู้มีพระภาคได้ทอดพระเนตรเห็นท่านพระมหาโมคคัลลานะนั่งเฝ้าจงกั้วงอยู่ ณ บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธด้วยทิพยจักขุอันบริสุทธิ์ จักขุมนุษย์ ครั้นแล้วทรงหายจากเกสกลา มิคทายวันใกล้สูงสูมาตคีรนคร แคว้นภัคคะ เสด็จไปปรากฏเฉพาะหน้าท่านพระมหาโมคคัลลานะ ณ บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ เปรียบเหมือนบุรุษมีกำลังเหยียดแขนที่คู้ หรือคู้แขนที่เหยียด ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคประทับนั่งบนอาสนะที่ปูลาดแล้ว ครั้นแล้วได้ตรัสถามท่านพระมหาโมคคัลลานะว่า ดูกรโมคคัลลานะ เธอว่างหรือ ดูกรโมคคัลลานะ เธอว่างหรือ ท่านพระมหาโมคคัลลานะกราบทูลว่า อย่างนั้น พระเจ้าข้าฯ

ดูกรโมคคัลลานะ เพราะเหตุนั้นแหละ เมื่อเธอมีสัญญาอย่างไรอยู่ความง่วงนั้นย่อมครอบงำได้ เธอพึงทำไว้ในใจซึ่งสัญญานั้นให้มาก ข้อนีจะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้าเธอยังละไม่ได้ แต่นั่นเธอพึงตรึกตรองพิจารณาถึงธรรมตามที่ตนได้สดับแล้ว ได้เรียนมาแล้วด้วยใจ ข้อนีจะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นเธอพึงสาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมาแล้วได้เรียนมาแล้วโดยพิสดาร ข้อนีจะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นเธอพึงยอนช่องหูทั้งสองข้าง เอามือลูบตัว ข้อนีจะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นเธอพึงลุกขึ้นยืน เอนน้ำล้างตา เหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวนักษัตรฤกษ์ ข้อนีจะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้

ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นเธอพึงทำในใจถึงอาโลกสัญญา ตั้งความสำคัญในกลางวันว่า กลางวันอย่างไร กลางคืนอย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันอย่างนั้น มีใจเปิดเผยอยู่ฉะนี้ ไม่มีอะไร

<sup>๑๐๓</sup> ส.สพ. (ไทย) ๓/๒๖๒/๑๔๐.

หุ้มห่อ ทำจิตอันมีแสงสว่างให้เกิด ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นเธอ พึงอธิษฐานจงกรม กำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ มีใจไม่คิดไปในภายนอก ข้อนี้จะ เป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นเธอพึงสำเร็จสัทโศภิต คือนอนตะแคงเบื้อง ขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำความหมายในอันจะลุกขึ้น พอตื่นแล้วพึงรีบลุกขึ้นด้วย ตั้งใจว่า เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ความสุขในการเอนข้าง ความสุขในการเคลิ้มหลับ ดุจโรมคัลลานะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แลฯ<sup>๑๐๔</sup>

ดุจโรมคัลลานะ เพราะเหตุที่นั่นแหละ เธอพึงศึกษาอย่างนี้อีกว่า เราจักไม่ชงวง เข้าไปสู่ ตระกูล ดุจโรมคัลลานะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แลถ้าภิกษุชงวงเข้าไปสู่ตระกูล และในตระกูลมีภริยา กิจหลายอย่าง ซึ่งจะเป็นเหตุให้มนุษย์ไม่ใส่ใจถึงภิกษุผู้มาแล้ว เพราะเหตุที่นั่น ภิกษุย่อมมีความคิดอย่าง นี้นว่า เตียวนี้ใครหนออยู่ยงให้เราแตกในสกุลนี้ เตียวนี้คฤหัสถ์พวกนี้ มีอาการอดทนระอาใจในเรา เพราะไม่ได้อะไร เธอจึงเป็นผู้เก้อเขิน เมื่อเก้อเขิน ย่อมคิดฟุ้งซ่าน เมื่อคิดฟุ้งซ่าน ย่อมไม่สำรวม เมื่อ ไม่สำรวม จิตย่อมห่างจากสมาธิฯ

เพราะฉะนั้นแหละ โมคัลลานะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักไม่พูดถ้อยคำซึ่งจะเป็น เหตุให้หุ้มเสียงกัน ดุจโรมคัลลานะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล เมื่อมีถ้อยคำซึ่งจะเป็นเหตุให้หุ้มเสียงกัน ก็จำต้องหวังการพูดมาก เมื่อมีการพูดมาก ย่อมคิดฟุ้งซ่าน เมื่อคิดฟุ้งซ่าน ย่อมไม่สำรวม เมื่อไม่ สำรวม จิตย่อมห่างจากสมาธิฯ

ดุจโรมคัลลานะ อนึ่ง เราหาสรรเสริญความคลุกคลีด้วยประการทั้งปวงไม่ แต่มีใช้ว่าจะ ไม่สรรเสริญความคลุกคลีด้วยประการทั้งปวงก็หาไม่ได้ คือ เราไม่สรรเสริญความคลุกคลีด้วยหมู่ชนทั้ง คฤหัสถ์และบรรพชิต ก็แต่ว่า เสนาสนะอันใดเจียบเสียง ไม่อื้ออึงปราศจากการสัจจของหมู่ชน ควร เป็นที่ประกอบกิจของผู้ต้องการความสงบ ควรเป็นที่หลีกเลี่ยงเร้น เราสรรเสริญความคลุกคลีด้วย เสนาสนะเห็นปานนั้นฯ

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว ท่านพระมหาโมคคัลลานะทูลถามพระผู้มีพระภาค ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โดยย่อ ด้วยข้อปฏิบัติเพียงไรหนอภิกษุจึงเป็นผู้หลุดพ้นแล้วเพราะสิ้นตัณหา มีความสำเร็จล่วงส่วน มีธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะล่วงส่วน เป็นพรหมจารีล่วงส่วน มีที่สุดล่วงส่วน ประเสริฐกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายฯ

พ. ดุจโรมคัลลานะ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ได้สดับว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรถือมั่น ครั้นได้ สดับดังนั้นแล้ว เธอย่อมรู้ชัดธรรมทั้งปวงด้วยปัญญาอันยิ่งครั้นรู้ชัดธรรมทั้งปวงด้วยปัญญาอันยิ่งแล้ว ย่อมกำหนดรู้ธรรมทั้งปวง ครั้นกำหนดรู้ธรรมทั้งปวงแล้ว ได้เสวยเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี มิใช่สุขมิใช่ทุกข์ก็ดี ย่อมพิจารณาเห็น ความไม่เที่ยงในเวทนาเหล่านั้น พิจารณาเห็นความ

<sup>๑๐๔</sup> อ.จ.ภ.ก. (ไทย) ๓/๕๕/๑๓๕.

คล้ายกำหนด พิจารณาเห็นความดับ พิจารณาเห็นความสละคืน เมื่อเธอพิจารณาเห็นอย่างนั้นๆ อยู่ ย่อมไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก เมื่อไม่ยึดมั่น ย่อมไม่สะดุ้ง เมื่อไม่สะดุ้ง ย่อมปรินิพพานเฉพาะตัวทีเดียว ย่อมรู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้วพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มี ดูกรโมคคัลลานะ โดยย่อด้วยข้อปฏิบัติเพียงเท่านั้นแล ภิกษุจึงเป็นผู้หลุดพ้นแล้วเพราะสิ้นตัณหา มีความสำเร็จล่วงส่วน เป็นผู้เกษมจากโยคะล่วงส่วนเป็นพรหมจารีล่วงส่วน มีที่สุดล่วงส่วน ประเสริฐกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย<sup>๑๐๕</sup>

**พระสารีบุตร** เถระอัคคิเวสสนะ เวทนาสามอย่างนี้ คือ สุขเวทนา ๑ ทุกขเวทนา ๑ อทุกขมสุขเวทนา ๑. อัคคิเวสสนะ สมัยใดได้เสวยสุขเวทนา ในสมัยนั้นไม่ได้เสวยทุกขเวทนา ไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนา ได้เสวยแต่สุขเวทนาเท่านั้น. ในสมัยใดได้เสวยทุกขเวทนา ในสมัยนั้นไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนา ได้เสวยแต่ทุกขเวทนาเท่านั้น. ในสมัยใดได้เสวยอทุกขมสุขเวทนา ในสมัยนั้นไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวยทุกขเวทนา ได้เสวยแต่อทุกขมสุขเวทนาเท่านั้น. อัคคิเวสสนะ สุขเวทนาไม่เที่ยง อันปัจจัยปรุงแต่งขึ้นอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป ดับไป เป็นธรรมดา. แม้ทุกขเวทนามก็ไม่เที่ยง อันปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป ดับไปเป็นธรรมดา. แม้อทุกขมสุขเวทนามก็ไม่เที่ยง อันปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป ดับไปเป็นธรรมดา. อัคคิเวสสนะ อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมหน่ายทั้งในสุขเวทนา ทั้งในทุกขเวทนา ทั้งในอทุกขมสุขเวทนา เมื่อหน่ายย่อมคล้ายกำหนด เพราะคล้ายกำหนด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี. อัคคิเวสสนะ ภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นแล้วอย่างนี้แล ย่อมไม่วิวาทแก่งแย่งกับใครๆ โวหารใดที่ชาวโลกพูดกัน ก็พูดไปตามโวหารนั้น แต่ไม่ยึดมั่นด้วยทิฐิ

ก็โดยสมัยนั้น ท่านพระสารีบุตรนั่งถวายเป็นอุปัชฌาย์อยู่ ท่านพระปฤชฎาจารย์ผู้มีพระภาค. ได้มีความดำริว่า ได้ยินว่า พระผู้มีพระภาคตรัสการละธรรมเหล่านั้น ด้วยปัญญาอันยิ่งแก่เราทั้งหลาย ได้ยินว่า พระสุคตตรัสการสละคืนธรรมเหล่านั้น ด้วยปัญญาอันยิ่งแก่เราทั้งหลาย เมื่อท่านพระสารีบุตรเห็นตระหนักรู้ จิตก็หลุดพ้นแล้ว จากอาสวะทั้งหลายไม่ถือมั่นด้วยอุปาทานธรรมจักขุปราศจากรูปี ปราศจากมลทิน ได้เกิดขึ้นแล้ว แก่ที่ชนขปริพาชกว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดมีความดับไปเป็นธรรมดา แม้ทุกขเวทนาเล่า ฯลฯ แม้อทุกขมสุขเวทนาเล่า ไม่เที่ยง ฯลฯ มีความดับไปเป็นธรรมดาถูกต้องอัคคิเวสสนะ อริยสาวกสดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมหน่ายแม้ในสุขเวทนา แม้ในทุกขเวทนา

<sup>๑๐๕</sup>อง.ฉก.ก. ฎีกา ๓/๕๕/๑๔๗.

พระวัชลิเถระในพระไตรปิฎกฉบับที่ ๑๗ (พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๙ สังยุตตนิกาย  
ชั้นธรรววรรค) ได้กล่าวถึงประวัติของท่านพระวัชลิเถระ ดังนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเวฬุวัน กลันทกนิวาปสถาน ใกล้  
พระนครราชคฤห์ ในครั้งนั้น พระวัชลิเถระเมื่อพิจารณาออกพรรษาแล้ว ท่านได้ออกเดินทางมา  
เพื่อเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ขณะที่เดินทางมาถึงกลางพระนครราชคฤห์นั้น ท่านก็เกิดอาพาธหนัก  
เท้าทั้งสองข้างก้าวไม่ออก พวกชาวเมืองแถวนั้น นำท่านนอนไปในวอ ห้ามท่านไปไว้ในโรงที่ทำงาน  
ของช่างหม้อเหล่านั้น แต่มิใช่เป็นโรงที่เขาพักอาศัยกัน

ครั้งนั้น ท่านพระวัชลิ เรียกภิกษุผู้อุปฐากทั้งหลายมาแล้ว กล่าวขอให้เข้าไปเฝ้า  
พระผู้มีพระภาคแล้วทูลวัชลิภิกษุอาพาธเป็นไข้หนัก ได้รับทุกขเวทนา ขอลุลเชิญพระผู้มีพระภาค  
ทรงอนุเคราะห์ เสด็จเข้าไปหาท่านวัชลิถึงที่อยู่เกิด

ภิกษุเหล่านั้น รับคำท่านวัชลิแล้ว เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ พระผู้มี  
พระภาคทรงรับนิมนต์ด้วยดุชนิภาพ

ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคเสด็จเข้าไปหาท่านพระวัชลิถึงที่อยู่ ท่านพระวัชลิ ได้  
เห็นพระผู้มีพระภาคเสด็จมาแต่ไกล ครั้นเห็นแล้วก็ลุกขึ้นจากเตียง

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกะท่านพระวัชลิว่า “อย่าเลย วัชลิเธออย่าลุกจากเตียงเลย  
อาสนะเหล่านี้ ที่เขาปูลาดไว้มีอยู่ เราจะนั่งที่อาสนะนั้น”

พระผู้มีพระภาคประทับนั่งบนอาสนะที่เขาปูลาดไว้ ครั้นแล้วได้ตรัสถามท่านพระ  
วัชลิว่า “ดูกรวัชลิ เธอพอทนได้หรือ ทุกขเวทนานั้นปรากฏว่าทุเลาลง ไม่กำเริบขึ้นหรือ ท่าน  
พระวัชลิกราบทูลว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ทนไม่ไหว ทุกขเวทนาของข้าพระองค์แรงกล้า มี  
แต่กำเริบขึ้น ไม่ทุเลาลงเลย กาลนานมาแล้ว ข้าพระองค์ประสงค์จะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค แต่  
ว่าในร่างกายของข้าพระองค์ ไม่มีกำลังพอที่จะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคได้”

พระพุทธรองค์ตรัสว่า

“อย่าเลย วัชลิ ร่างกายอันเปื่อยเน่าที่เธอเห็นนี้ จะมีประโยชน์อะไร? ดูกรวัชลิผู้ใด  
แล เห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าย่อมเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นชื่อว่าย่อมเห็นธรรม วัชลิเป็นความจริง  
บุคคลเห็นธรรม ก็ย่อมเห็นเรา บุคคลเห็นเราก็ย่อมเห็นธรรม วัชลิ เธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็น  
ไฉน รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง?”

พระวัชลิทูลตอบว่า “ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า”

พระพุทธรองค์ “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า?”

พระวัชลิทูลตอบว่า “เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า”

พระพุทธองค์ “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือหนอที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา?”

พระวัคคิณฑลตอบว่า “ไม่ควรเห็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า”

พระพุทธองค์ “เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เที่ยงหรือไม่เที่ยง?”

พระวัคคิณฑลตอบว่า “ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า”

พระพุทธองค์ “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า?”

พระวัคคิณฑลตอบว่า “เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า”

พระพุทธองค์ “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือหนอที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา?”

พระวัคคิณฑลตอบว่า “ไม่ควรเห็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า”

พระพุทธองค์ “เพราะเหตุนั้นแล ฯลฯ อริยสาวกเห็นอยู่อย่างนี้ ฯลฯ ย่อมทราบชัดว่า ฯลฯ กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้มี”

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสสอนท่านพระวัคคิณฑลด้วยพระโอวาทนี้แล้ว ทรงลุกจากอาสนะเสด็จไปยังกุเฬาคิณฑล

เมื่อพระผู้มีพระภาคเสด็จหลีกไปแล้วไม่นาน พระวัคคิณฑลได้เรียกภิกษุอุปัฏฐากทั้งหลายมาแล้ว ขอให้ห้ามท่านไปยังวิหารกาฬสิลา ข้างกุเฬาคิณฑล ด้วยท่านคิดว่า ท่านเป็นพระภิกษุไม่สมควรจะสิ้นชีวิตในบ้านคน อันจะนำความลำบากมาให้แก่เจ้าบ้าน ภิกษุอุปัฏฐากเหล่านั้นจึงอุ้มท่านพระวัคคิณฑลขึ้นเตียง ห้ามไปยังวิหารกาฬสิลา ข้างกุเฬาคิณฑล

ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่กุเฬาคิณฑล เมื่อปฐมยามล่วงไปแล้ว เทวดา ๒ องค์ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ได้ยืนอยู่ ณ ส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้ว เทวดาองค์หนึ่ง ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า พระเจ้าข้า วัคคิณฑลภิกษุ คิดเพื่อความหลุดพ้น เทวดาอีกองค์หนึ่ง ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า พระเจ้าข้า ก็วัคคิณฑลภิกษุนั้นหลุดพ้นดีแล้ว จักหลุดพ้นได้แน่แท้ เทวดาเหล่านั้น ได้กราบทูลอย่างนี้แล้ว ถวายบังคมพระผู้มีพระภาค ทำประทักษิณแล้ว ก็หายไป ณ ที่นั่นเอง

ครั้นรุ่งเช้า พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมารับสั่งให้นำข้อความที่เทวดา ๒ องค์ที่เข้ามาเฝ้าพระพุทธองค์เมื่อกลางคืนเล่าถวายพระบรมศาสดาให้ท่านพระวัคคิณฑลฟัง แล้วรับสั่งให้บอกแก่พระวัคคิณฑลว่า พระผู้มีพระภาคตรัสกะท่านอย่างนี้ว่า อย่างแล้วเลย วัคคิณฑล อย่างแล้วเลย วัคคิณฑล จักมีความตายอันไม่ต่ำช้าแก่เธอ จักมีกาลกิริยาอันไม่เลวทรามแก่เธอ ภิกษุเหล่านั้น รับพระดำรัสของพระผู้มีพระภาคแล้วเข้าไปหาท่านพระวัคคิณฑลถึงที่อยู่ ครั้นแล้ว ได้กล่าวกะท่านวัคคิณฑลว่า อาวุโส วัคคิณฑล ท่านจงฟังพระดำรัสของพระผู้มีพระภาค และคำของเทวดา ๒ องค์

เมื่อท่านพระวัชกาลิเรียกภิกษุอุปัฏฐากทั้งหลายมาแล้วกล่าวว่า มาเถิดอาวุโส ท่านจงช่วยกันอุ้มเราลงจากเตียง เพราะว่า ภิกษุผู้นั่งบนอาสนะสูงเช่นเราไม่บังควรฟังคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค ภิกษุเหล่านั้น รับคำของท่านพระวัชกาลิแล้ว ก็ช่วยกันอุ้มท่านพระวัชกาลิลงจากเตียงแล้ว จึงเล่าพระดำรัสของพระผู้มีพระภาค และคำของเทวดา ๒ องค์แก่พระวัชกาลิ

พระวัชกาลิกล่าวว่า อาวุโส ถ้าเช่นนั้น ท่านจงช่วยทูลพระผู้มีพระภาคด้วยว่า

วัชกาลิภิกษุอาพาธ เป็นไข้หนักได้รับทุกขเวทนา บัดนี้ไม่เคลือบแคลงแล้วว่า รูปไม่เที่ยง ไม่สงสัยว่า สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใด (ที่) ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ (สิ่งนั้น) มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ความพอใจก็ดี ความกำหนดก็ดี ความรักใคร่ก็ดี ในสิ่งนั้น มิได้มีแก่ท่าน

ท่านไม่เคลือบแคลงแล้วว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไม่เที่ยง ไม่สงสัยว่า สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ ไม่สงสัยว่า สิ่งใด (ที่) ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ (สิ่งนั้น) มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ความพอใจก็ดี กำหนดก็ดี ความรักใคร่ก็ดี ในสิ่งนั้น มิได้มีแก่ท่าน ดังนี้

ภิกษุเหล่านั้นรับคำท่านพระวัชกาลิแล้วกลับไป

ครั้งนั้น เมื่อภิกษุเหล่านั้น กลับไปไม่นาน ท่านพระวัชกาลิก็นำเอาศาตรามาได้ยินว่า พระเถระเป็นผู้มีมานะจัด มองไม่เห็นการกลับฟุ้งขึ้นมามาก แห่งกิเลสทั้งหลาย (ที่ถูกข่มไว้ได้ด้วยสมาธิและวิปัสสนา) จึงสำคัญว่าท่านเป็นพระชีณาสพแล้ว และคิด ต่อไปอีกว่า ชีวิตนี้เป็นทุกข์ เรา จะอยู่ไปทำไม เราจักเอามิตมาฆ่าตัวตาย เมื่อคิดดังนั้นแล้วจึงได้เอามิตที่คมมาเฉือนก้านคอ ทันใดนั้น ทุกขเวทณาก็เกิดขึ้นแก่ท่าน ขณะนั้นท่านจึงทราบว่าเป็นปुरुขณอยู่ เลยรีบคว้าเอากัมมัญฐานข้อเดิมมาพิจารณาเนื่องจากว่าท่านยังไม่ได้ละทิ้งกัมมัญฐาน ก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ แล้วมรณภาพในทันที

ครั้งนั้นแล ภิกษุเหล่านั้น เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ นั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้ว ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคถึงด้วยคำที่พระวัชกาลิฝากมากราบทูลพระบรมศาสดา พระผู้มีพระภาคเมื่อได้ฟังคำที่พระวัชกาลิฝากมากราบทูลแล้วจึงตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมารับสั่งว่า เราจะพากันไปยังที่อยู่ของพระวัชกาลิ แล้วจึงได้เสด็จไปยังวิหารกาฬสิลา ข้างภูเขาสิสิคิ พร้อมด้วยภิกษุเป็นจำนวนมาก เมื่อถึงที่นั้นแล้ว ได้ทอดพระเนตรเห็น ร่างของท่านพระวัชกาลินอนอยู่บนเตียง แต่ไกลเที่ยว ในเวลานั้นก็ ปรากฏเป็นกลุ่มควัน กลุ่มหมอกลอยไปมาทั่วทุกทิศ พระผู้มีพระภาคก็ตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายมองเห็นกลุ่มควัน กลุ่มหมอก ลอยไปมาทั่วทุกทิศหรือไม่? ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่าเห็น พระเจ้าข้า

พระบรมศาสดาตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย นั้นแหละคือมารใจหยาบช้า ค้นหาวิญญาณของวัชกาลิถูบลบุตร ด้วยคิดว่าวิญญาณของวัชกาลิถูบลบุตร ตั้งอยู่ ณ ที่แห่งไหนหนอ? ดูกรภิกษุทั้งหลาย วัชกาลิถูบลบุตรมีวิญญาณไม่ได้ตั้งอยู่ ปรินิพพานแล้ว



แม้ตัวอย่างพระเถระผู้อาศัยปฏิฐานที่ชื่อว่าเวหนานุปัสสนาในการทำให้แจ้งซึ่งมรรคผลนิพพานในครั้งพุทธกาลจะมีปรากฏไม่มาก แต่ละท่านมีส่วนแห่งการรับรู้เรื่องเวทนาด้วยการได้สดับจากพระโอษฐ์ของบรมศาสดาโดยตรงบ้าง โดยอ้อมบ้าง นำอุบายวิธีในการปฏิบัติต่อเวทนาที่พระบรมศาสดาทรงประทานไปใช้ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานบ้าง ก็ทำให้ท่านเหล่านั้นทำลายเสียซึ่งสักกายทิฐิและความยึดมั่นในรูปนามขั้น ๕ กิเลสสวะทั้งปวงสลายมลายไป เข้าถึงบรมสุขคือพระนิพพานเช่นเดียวกับอนุปัสสนาในปฏิฐานทั้งสามเช่นกัน

### ๓.๕ ผลการศึกษาหลักการและวิธีกำหนดเวทนาของสำนักปฏิบัติธรรม ๔ แห่ง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักต่างๆที่มีอยู่ในประเทศไทยส่วนใหญ่หรือเกือบทั้งหมดยึดแนวปฏิบัติตามหลักสติปฏิฐาน ๔ โดยมีฐานในการปฏิบัติใน ๔ ปฏิฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม แต่ละสำนักก็จะมีแนวทางการปฏิบัติเป็นการเฉพาะของตน บางสำนักให้ความสำคัญที่ฐานกาย บางสำนักให้ความสำคัญที่ฐานเวทนา บางสำนักให้ความสำคัญที่ฐานจิต บางสำนักให้ความสำคัญที่ฐานธรรมบางสำนักก็ให้ความสำคัญตามสภาพธรรมที่เกิดขึ้นทั้งหมด แต่อาจมีวิธีการสอนพิเศษตามประสบการณ์ของอาจารย์ต้นสายทั้งเพื่อเอื้อต่อจริตของผู้ปฏิบัติเองและกลวิธีเพื่อเสริมสร้างความก้าวหน้าในการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติที่เป็นศิษย์ แต่สำนักต่างๆก็จะมีทัศนะและวิธีปฏิบัติต่อเวหนานุปัสสนาทั้งที่คล้ายคลึงกันหรืออาจแตกต่างกันบ้าง

ในการศึกษาครั้งนี้กำหนดเอาสำนักปฏิบัติธรรมในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ ๓ แห่ง และจังหวัดลำพูน ๑ แห่ง ได้แก่ สำนักปฏิบัติวิปัสสนาวัดร่ำเปิง(ตะโปทาราม) ต.สุเทพ อ.เมือง สำนักปฏิบัติวิปัสสนาวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ต.บ้านหลวง อ.จอมทอง สำนักปฏิบัติวิปัสสนาเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา ตาฉิ่ง เลมิ่ง อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ และศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานธรรมสัมพันธ์ ต.มะกอก อ.ป่าซาง จ.ลำพูน ซึ่งได้ศึกษาทั้งจากการค้นคว้าจากงานวิจัย เอกสาร ตำรา และการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนและนักปฏิบัติธรรม ดังต่อไปนี้

#### ๓.๕.๑. สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดร่ำเปิง ต. สุเทพ อ. เมือง จ. เชียงใหม่

สำนักวิปัสสนากรรมฐานประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒ ตั้งอยู่ วัดร่ำเปิง (ตะโปทาราม) ต.สุเทพ อ. เมือง จ. เชียงใหม่

##### ๓.๕.๑.๑. หลักการปฏิบัติเวหนานุปัสสนา

วัดร่ำเปิง (ตะโปทาราม ) มีหลักการสำคัญ ในการตามกำหนดรู้ความรู้สึกต่างๆทางกายและทางใจ สอดคล้องกับการปฏิบัติเวหนานุปัสสนาสติปฏิฐานในพระไตรปิฎก ซึ่งมีใจความสำคัญของหลักการปฏิบัติ คือ ให้ตามรู้ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ และความรู้สึกเฉยๆทางกายทางใจ ในพระไตรปิฎกจะใช้คำว่า “มีสติระลึกรู้ชัด” ส่วนคำสอนของวัดร่ำเปิง ( ตะโปทาราม ) จะใช้คำว่า

“กำหนดรู้” ซึ่งอาจมีความแตกต่างในทางนิยามแต่ความมุ่งหมายในทางปฏิบัติเป็นไปในทิศทางเดียวกัน<sup>๑๐๖</sup>

### ๓.๕.๑.๒.วิธีการกำหนดเวทนา

การกำหนดรู้เมื่อมีความรู้สึก หรือเวทนาเกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) นั้น เน้นว่าต้องกำหนดรู้ให้ทันต่ออารมณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นปัจจุบัน คือ ไม่ใช่กำหนดกันก่อนที่จะเกิด หรือกำหนดภายหลังที่สภาวะธรรมเกิดขึ้นแล้ว เช่น เมื่ออาการคันเกิดขึ้นก็กำหนดว่า คันหนอยๆ ขณะเมื่อย กำหนดว่า เมื่อยหนอยๆ ขณะแสบ กำหนดว่า แสบหนอยๆ เป็นต้น การกำหนดเวทนาภูเวทนานี้ นักปฏิบัติต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อยๆ จะทำให้เสียสมาธิมากถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อยๆ เพิ่มไปที่ละ ๓-๕-๑๐ นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามเวลาที่ได้กำหนดไว้ก็กลับมา นั่ง พยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ๕ ไม่สม่ำเสมอ ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่าๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้ นับเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

### ๓.๕.๑.๓.การวางใจในการกำหนดเวทนา

การวางใจหรือการทำใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องหลัก เรื่องสำคัญสูงสุด หรือเรียกได้ว่าสำคัญที่สุดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าวางใจผิดการปฏิบัติทั้งหมดก็ผิด ผลที่จะเป็นทางพ้นทุกข์ก็ไม่เกิด ถ้าวางใจถูกการปฏิบัติก็ถูก ผลการปฏิบัติก็พาให้พ้นทุกข์ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสการปฏิบัติในอนุปัสสนาทั้ง ๔ ไว้เหมือนกัน คือ ต้องมีความเพียร มีความรู้สึกตัว มีสติ ถอนความยินดีพอใจ ถอนความไม่ยินดีพอใจออกจากโลก ( สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ) เสียได้ คำว่าถอนความยินดีพอใจและถอนความไม่ยินดีพอใจ คือ การวางใจให้เป็นกลางนักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น หากรู้ใจว่ามีความอยากหายก็ให้กำหนดใจนั้นว่า “อยากหายหนอยๆ” ซึ่งเป็นการกำหนดที่สมุทัยโดยตรง ความอยากหายเป็นเหตุแห่งทุกข์ เป็นวิภาตตัณหา

### ๓.๕.๑.๔.การกำหนดเวทนา ๓ วิธี

<sup>๑๐๖</sup> อัญชลี จตุรานัน , ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ,( บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๕๗ ), หน้า ๖๗ .

๑) การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ทอดยถายเป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่อที่อาการปวด จีกลงไปบริเวณที่กำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้นักปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการรู้แจ้งทุกข์ลักษณะอย่างพิเศษ

๒) การกำหนดแบบลอบทำร้าย คือ ตั้งใจกำหนดแบบจุ่มใจในตอนแรกๆ พอรู้สึกว่กำลังความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้งหนึ่ง เช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้นความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหว จึงหยุดกำหนดรู้อาการปวดแต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการฟอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่นๆ แทนแต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

๓) การกำหนดแบบเฝ้าดูหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกว่ปวดหรือเจ็บมากก็ได้ไปกำหนดตอกย้ำลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉยๆ เช่น กำหนดว่ ปวดหนอๆๆเจ็บหนอๆๆ เมื่อยหนอๆๆ ชาหนอๆๆ หรือ ฐ์หนอๆๆ เป็นต้น ไม่เน้นหรือย้าอุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูงหรือหอสังเกตการณ์ ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น

### ๓.๕.๑.๕.ผลการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนและนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม )

ในการศึกษาประโยชน์และคุณค่าเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการดำเนินชีวิต ผู้ศึกษาได้ดำเนินการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนและนักปฏิบัติที่สำนักวิปัสสนาวัดร่ำเปิง(ตโปทาราม) เมื่อวันที่ ๘ มกราคม ๒๕๖๐

#### ๑)ประเด็นคำถาม/คำตอบสำหรับอาจารย์ผู้สอน

๑.๑.แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนัก/ศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้เป็นอย่างไรร ?

ในคำถามนี้พระภาวนาธรรมาภิรัช<sup>๑๐๗</sup> ประธานสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)และเป็นอาจารย์ผู้สอนด้วยให้คำตอบว่ การปฏิบัติในสำนักวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวิปัสสนาของเชียงใหม่แห่งที่ ๒ ร่ำเปิง(ตโปทาราม) ก็ปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เน้นการเจริญสติสำหรับการเคลื่อนไหวอริยาบถย่อยและอิริยาบถใหญ่นี้เป็นส่วนของกายานุปัสสนา และการกำหนดอาการฟอง ยุบ ธาตุมนสิการ อาการตั้ง อาการหย่อน อันนี้เป็นเบื้องต้นของโยคาวจรเมื่อเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนาในระยะแรก ต่อไปเมื่อเราเจริญสติอยู่กับกาย อยู่กับการเดินการนั่งเป็นต้นนี้

<sup>๑๐๗</sup>สัมภาษณ์พระภาวนาธรรมาภิรัช, เจ้าอาวาสวัดร่ำเปิง(ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ , ๘ มกราคม ๒๕๖๐.

ธรรมดาเมื่อมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ย่อมมีความรู้สึกเกิดขึ้น เป็นความรู้สึกสุข และความรู้สึกทุกข์ใหม่ๆ แน่นนอนทุกคนมักจะเกิดทุกข์ ทุกข์ทางกาย กายิกทุกข์ เวทนาทางกายที่เกิดขึ้น เช่น อาการปวด ชา อาการเหน็บ เจ็บ เมื่อย มันก็ย่อมเกิดขึ้นกับคนทุกคน ไม่ว่าจะฆราวาส ทั้งพระและโยม คนไทยและคนต่างประเทศ ก็ย่อมเกิดเวทนาทางกายภาพ เราก็แนะนำโยคีผู้ปฏิบัติ ก็คือมารู้อาการของเวทนา ระหว่างทางกายและที่มาจับฐานดูเวทนา มีสติรู้อาการของเวทนาที่เกิดขึ้น ที่ตั้งอยู่ ที่ดับไป และก็สอนแนะนำเขา ให้ดูเวทนา สำหรับคนปฏิบัติใหม่ ใจมันก็ไม่นิ่งอยู่แล้วก็คิดฟุ้ง อนาคต อดีต เรื่องเก่า เรื่องหลัง เรื่องราวอะไร ต่างๆ และก็สอนให้เขามีสติกำหนดรู้ในอาการของจิต คิดหนอ ฟุ้งหนอ และแนะนำให้อันนี้คิดนะ อันนี้ฟุ้งนะ มันจะฟุ้งไปด้วยกำลังของความกำหนดยินดี ราคะ ตัณหา หรือคิดไปด้วยอำนาจโทสะ ความเกลียด ความชัง อย่างนี้เป็นต้น เราก็ให้เขาดูอาการของจิต จิตคิด จิตฟุ้ง ไปเรื่อย อันที่สาม เมื่อเขาเดินอยู่ นั่งอยู่มันก็จะมมีอาการ เช่นอาจจะมเสียงกระทบหู กำหนดได้ ยินหนอ บางทีกำหนดไม่ทัน แล้วเกิดความชอบไม่ชอบต่อเสียงนั้น ไม่ชอบหนอ รำคาญหนอ ไม่ชอบหนอไปตามอารมณ์นั้น ในแต่ขณะที่เขาเดินจงกรมอยู่ เดินไปนั้น ไปนี้ เห็นนั้น เห็นนี้หรือนั่งอยู่ หรือทำอะไรอยู่ ก็กำหนดให้มีสติรู้เห็นหนอไปด้วย กลิ่นมากระทบบางครั้ง ก็กลิ่นหนอ ในขณะที่ทานหรือดื่ม รสหนอ การดื่มการทาน หรือสัมผัสอารมณ์ใดๆ เกิดขึ้นในขณะนั้น ร้อนหนาวเย็น อ่อน เบาหนัก ก็กำหนดรู้อาการเย็น อาการหนาว อาการอ่อน อาการเบา อันนี้ก็คือการน้อมไปสู่สภาวะที่เราเรียกว่า อายตนะ หรือ ธรรมานุปัสสนา การรู้อายตนะคือการกำหนด เมื่อได้สัมผัสอาการ อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางอายตนะนี้ ก็อาจไป..ยินดียินร้าย อาการไม่ชอบต่างๆ พวกนี้เป็นก็เป็นกิเลสที่เราเรียกว่า สังโยชน์ สังโยชน์กิเลสก็ได้ หรือว่าเรียก สังโยชน์เฉยๆ ก็ได้ เรียก กิเลสก็ได้ เรียกนิรวรณก็ได้ แล้วแต่เราจะเรียกตามฐานของอารมณ์ อันนี้มันก็อยู่ในกลุ่มของธรรมานุปัสสนา คือหมายความว่าเรา กำหนดทุกฐาน แต่เราตั้งฐานกายก่อน อันนี้คือที่เราสอนกับผู้ที่เข้ามาสู่สำนักปฏิบัติของเราเมื่อถามว่ามีการแนะนำวิธีการกำหนดเป็นพิเศษอย่างไรหรือไม่ ได้รับคำตอบว่า

มันก็มีการกำหนดรู้พิเศษ ก็คือว่าเมื่อเราปฏิบัติระยะยาว ฐานกายเราก็จะเพิ่มขึ้น ระยะเดินให้ยาวขึ้นอย่างเวลาเดินให้ยาวขึ้น เบื้องต้นจาก ๑๕ นาที ขึ้นไปเรื่อยๆ ครึ่งชั่วโมง ๔๕ นาที ถึง ชั่วโมง อะไรประมาณนี้ ก็คือเราเพิ่มเวลาให้ผู้ปฏิบัติให้นานขึ้น สองก็คือ พิเศษในแง่ของการที่ว่า เรา กำหนดฐานกายไม่ใช่แค่พอง ยุบ ให้กำหนดกิริยานั่ง หรือกำหนด จุดบางจุด จุดนี้มันก็เป็นการปรับธาตุลม ปรับธาตุได้ดีให้สมดุลมันก็ทำให้ อาการนั่งได้นาน อาการเครียด อาการทุกขเวทนา คลาย ความปวด คลายความเจ็บ ได้ เป็นการกำหนดจุด แต่ละจุดก็เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายเส้นเอ็น ทำให้ทุกขเวทนาบางกำลังลงได้ อันนี้ก็เป็นกำหนดพิเศษ

**๑.๒.ทางสำนัก/ศูนย์มีการกำหนดอารมณ์กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร หรือวิธีการเฉพาะของตนเองอย่างไร ?**

ก็ต้องยึดหลักตามที่พระพุทธองค์ท่านทรงตรัสไว้สอนไว้ คือ ต้องยึดตามแนวในมหาสติปัฏฐานสูตร แต่ว่ามี การประยุต์เพื่อให้สอดคล้องกับพลอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแรกๆ นั้นสมาธิจิตยังไม่ตั้งมั่น ก็ยังไม่เห็นสภาวะธรรมอะไรมากมาย พอจิตตั้งมั่นขึ้น สภาวะธรรมต่างๆ ก็จะปรากฏ เช่น เวทนาต่างๆ ทั้งทุกขเวทนา สุขเวทนา และอุเบกขาเวทนา แต่ที่ปรากฏชัดต่อโยคีเกือบทุกคนคือ ทุกขเวทนา ทางสำนักก็มีวิธีการกำหนดเป็นพิเศษของตัวเอง คือการกำหนดจุดต่างๆตามร่างกาย ๒๘ จุด เพื่อให้โยคีมีสติกับการปฏิบัติ ไม่ต้องไปกังวลต่อสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ไม่ส่งจิตออกนอก แล้วจะเห็นสภาวะธรรมตามเป็นจริงคือเห็นพระไตรลักษณ์ง่ายขึ้น นอกจากนี้ก็มีการปรับสมดุลในอิริยาบถให้เสมอกัน ปรับเวลาในการปฏิบัติเพื่อให้เป็นไปได้อย่างสอดคล้องของโยคีบุคคล ที่นี้มีคอร์สการปฏิบัติหลักอยู่ ๒๑ วัน แต่ละวันก็จะมี การสอบอารมณ์ เว้นแต่วันพระวันศีล ไม่มีการสอบอารมณ์ ๓ วันสุดท้ายของการปฏิบัติก็จะมี การอธิษฐานอยู่ในอิริยาบถ ๓ คือ ยืน เดิน นั่ง ไม่มีอิริยาบถนอน ในช่วง ๓ วัน ๓ คืนนี้ถึงงดการอาบน้ำ หากโยคีผู้ใดมีพลอินทรีย์พอจะอธิษฐานมากกว่าวันกว่านี้ก็ได้ ที่นี้จะปฏิบัติอยู่ใน ๒ ลักษณะ คือ ผูกปฏิบัติร่วมกัน และปฏิบัติเดี่ยวส่วนตัวในที่พัก และจะมีการฟังธรรมบรรยายเกี่ยวกับการปฏิบัติในภาคเย็นร่วมกัน นี่คือภาพรวมๆ ของแนวปฏิบัติของที่นี่

**๑.๓.ทางสำนัก/ศูนย์ฯ มีความเห็นอย่างไรต่อเวทนาที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติหรือโยคีบุคคลและมีวิธีกำหนดเวทนาอย่างไร ?**

เวทนาเป็นองค์กรรมฐานอยู่แล้ว เวทนานุปัสสนากรรมฐานคือ มีหน้าที่ในการกำหนดรู้ อากาของเวทนา นี่คือการไม่ใช่ต้องการให้มีเวทนา แต่เรากำหนด ไม่ใช่ให้ชนะเวทนา ให้เวทนาเกิดขึ้น นี่ก็ไม่ใช่ หมายความว่าเรากำหนดเพื่อให้รู้ อากาของเวทนาตามที่มันเป็น บางทีคนที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพอยู่เจ็บปวดมาก ชันธมาร เวทนาจึงเป็นชันธหนึ่ง ชันธมาร แต่ถ้าเราเอามาเป็นที่ตั้ง เป็นองค์แห่งการปฏิบัติ มันก็เป็นพระกรรมฐานไป เปลี่ยนมาเป็นพระไม่ใช่มาร เอามาเป็นอารมณ์ ปฏิบัติมันก็เป็นพระกรรมฐาน ถ้าเรามองเป็นปฏิปักษ์มันก็เป็นมาร ฉะนั้นเราจึงต้องเจริญสติให้รู้เท่าทัน ให้มองว่าเป็นแต่เพียงสภาวะธรรม เป็นกรรมฐานบทหนึ่ง เป็นพระกรรมฐานบทหนึ่ง ถ้ามันไม่มีประโยชน์พระพุทธเจ้าก็คงไม่บัญญัติให้โยคี โยคาวจรปฏิบัตินำมาใช้ภาวนา ฉะนั้นมีประโยชน์ในแง่ที่ว่า เราใช้ให้ถูก ถ้าเราจะพูดแบบภาษาชาวบ้านง่ายๆ ก็คือมีเวทนามีชีวิต ถ้าหมดเวทนาจึงตาย มันมีเวทนาอยู่คือมันยังเป็นอยู่ คนที่มีความรู้สึกอยู่คือคนที่ยังเป็นอยู่ หมดเวทนาจึงคือตาย มีเวทนาอยู่ก็ยังมีชีวิตอยู่ มองในแง่ดี

**๑.๔.ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติหรือโยคีบุคคลมักจะประสบปัญหาจากการได้รับทุกขเวทนาบ้าง สุขเวทนาบ้างและอทุกขมสุขเวทนาบ้าง ท่านมีอุบายวิธีการแก้ไขปัญหามาให้แก่ผู้ปฏิบัติหรือโยคีบุคคลอย่างไร ?**

พระภาวนาธรรมาภิรักษ์อาจารย์ผู้สอนตอบว่า “ ดังกล่าวมาแล้ว เวทนาเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งในกายใจเรา เวทนาอยู่ภายใต้สามัญลักษณ์เหมือนกับธรรมทั้งหลาย โยคีมีหน้าที่กำหนดรู้

ตามอาการ คั่นก็กำหนด คั่นหนอ ปวดก็กำหนด ปวดหนอ เจ็บกำหนดเจ็บหนอ อาการอะไรเกิดขึ้นมีหน้าที่กำหนดเท่านั้น ไม่ต้องไปคิดอะไรมาก ท่านจึงเรียกว่าอยู่กับธรรมปัจจุบัน ทุกขเวทนาเห็นชัด และอยู่นาน สุขเวทนาเห็นในระยะสั้นๆแทบจะไม่ทันกำหนด ส่วนอุเบกขเวทนามันจะเฉยๆจนโยคีไม่ค่อยกำหนดและมักจะมาเล่าอาการเฉยๆให้ฟัง เฉยๆนี้ก็ต้องกำหนดเพราะก็เป็นเวทนา สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทั้งหมดล้วนนำพาให้เราเห็นความจริง เกิดปัญญา เกิดความรู้ในอริยสัจ เห็นความรู้งั้นในไตรลักษณ์ เห็นความรู้งั้นในปฏิจลสมุปบาท ล้วนนำพาเราพ้นทุกข์ ถึงบรมสุขคือพระนิพพาน โยคีจึงต้องมีศรัทธา มีความเพียร มีสติ มีความตั้งมั่น มีปัญญา ขอเพียงเพียรกำหนด ทำตามคำแนะนำของอาจารย์ ก็จะประสบผลสำเร็จตามพละอินทรีย์ บุญบารมีของตนอย่างแน่นอน”

### ๑.๕. ท่านเห็นว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือเวทนา มีประโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและในการดำเนินชีวิตอย่างไร ?

ความจริงเวทนาเราก็ต้องรู้ใช้ใหม่ ว่า เวทนามันมีลักษณะอาการสุขทุกข์เด็ดขาด มนุษย์เราทำอะไรก็ตามแต่ทำไปเพื่อความ สุข เป้าหมายชีวิตคือความสุข ก็คือเวทนา เนกขัมมะสุขคือทุกข์ เวทนา อย่างนิพพานสุขมีอยู่ขึ้นในขณะนี้คือสุขเวทนา กามสุข เนกขัมมะสุข ก็คือสุขเวทนาทั้งนั้นแหละ แต่เวทนาแบบไหนคือเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของกิเลส ด้วยอำนาจของทาน ศีล ภาวนา ปกติที่เราทำก็คือสุขเวทนา จะทำอะไรก็ตามแต่ถ้าเรามีทุกข์ก็ทำให้แก่ทุกข์ เมื่อดับทุกข์มันก็ได้สุขอัตโนมัติ เหมือนดับความร้อนเพิ่มความเย็น อย่างความเย็นว่าทว่าคือสุข แสดงว่า สุขมันก็คือเป้าหมายชีวิตของคนทุกคน เราแสวงหาทางกาม ทางกิเลส ทางโลก ก็คือ สุขทั้งนั้นแหละ แล้วแต่ว่าสุขแบบไหน สุขแบบกามคุณ สุขแบบกิเลส สุขแบบกุศล มันก็แล้วแต่ คือ มนุษย์เราทุกคนตื่นนอนทุกสิ่งทุกอย่าง มันก็คือเพื่อสุข เรียนหนังสือก็เพื่อสุข มีหน้าที่การงานก็เพื่อสุข ชาวบ้านเขาได้ลูกได้เมียก็เพื่อสุข มีบ้านมีเรือนก็เพื่อสุขทั้งนั้นแหละ เพียงแต่ว่ามันได้โดยวิธีไหนเท่านั้นแหละ ได้โดยสุจริต เป็นความสำเร็จของชีวิตตามมนุษยโลกทั่วไป โดยสุขทุกจริต สังคมโลกเขาก็ยอมรับไม่ได้มันก็ก่อให้เกิดทุกข์ ก็มีมาตรการการลงโทษต่างๆ ตามมา แม้ที่สุดมันก็ต้องการสุขเหมือนกัน ที่มันสูงกว่ากามคือเนกขัมมะสุข สุขในสมาธิ สุขที่มันพ้นจากตัณหา ราคะ มันก็คือสุข นั่นเองส่วนที่ถามว่าเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตหรือไม่ ก็ตอบว่า มันมีประโยชน์ ถ้าเราไม่มีสติมันก็เป็นโทษนั้นแหละ ถ้ามีสติมันก็เป็นประโยชน์ได้

### ๑.๖. ท่านเห็นว่าเวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวิปัสสนา และต่อตัวผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างไร ?

ก็แน่นอนมีคุณค่า ในแง่ที่ว่ามันเป็นอารมณ์กรรมฐานได้ ก็มันเป็นที่ตั้งของสติ เหมือนกับว่ามันเป็นอารมณ์ให้เกิดเจริญขึ้นของมรรค มันเป็นอารมณ์ของมรรคได้ มรรคก็คืออะไร มรรคคือสติ มรรคคือสมาธิ มรรคในสัมมาวายามะ มรรคคืออะไร มรรคคือสัมมาทิฐิ สัมมาทิฐิมันตะ ไซ้ใหม่ มันสามารถมาเป็นที่ตั้งของสติ ความเห็นชอบ ความเห็นชอบคืออะไร ความเห็นทุกข์ เห็นทุกข์ตามเป็น

จริง อันนี้เราเห็นทุกข์ทุกข์ตามเป็นจริงเท่านั้นแหละ นี่มันก็ทำให้เราเห็นทุกข์ หมายถึงมันเป็นที่ตั้งของมรรค เวทนาที่มันก็คือในส่วนอะไร ทุกข์จะ เวทนาที่มันคือทุกข์จะ ถ้าเราเอาทุกข์จะมาเป็นที่ตั้งแห่งสติ มันก็ไม่เกิดกิเลส เมื่อมันไม่เกิดกิเลส มันก็คือนิโรธ ดับทุกข์ นิโรธดับทุกข์ตัวนี้มันหมายถึง ไม่ใช่ดับทุกข์เวทนาที่มันดับทุกข์กิเลส ถ้าเวทนาที่มันเป็นทุกข์มีโทษเกิด เวทนาที่เป็นสุขมันเป็นโทษเกิด เวทนาที่เป็นอุpekขามันเป็นโทษเกิด เวทนาที่เป็นทุกข์เป็นปฏิคานุสยอนนึ่ง เวทนาที่เป็นสุขก็เป็นกามราคานุสยอนนึ่งมา เวทนาที่เป็นอุpekขาก็เป็นอวิชขานุสยอนนึ่งมา แต่ถ้าเรามีสติกำหนดเวทนาทั้ง ๓ มันก็จัดอนุสย ๓ กามะ ราคะ ปฏิคคะและอวิชชา มันก็ได้ละ ได้จัดสมุทัยละ สมุทัยมันดับไป นิโรธมันก็เกิดขึ้นแทนจะดับเหตุแห่งทุกข์อย่างที่เราพูด พระพุทธเจ้าว่าดับทุกข์ ดับเหตุแห่งทุกข์ได้ ดับกิเลส ได้ เมื่อเราดับเวทนาได้ก็ดับเหตุให้เกิดทุกข์ได้ เวทนาปัจจัยตัดหา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัดหา เมื่อเรากำหนดเวทนาและตัดหาทำให้เกิด ก็สังขาระก็ถูกตัดดวงจรตามหลักปฏิจสมุทปะบาท

**๑.๗. ท่านมีข้อเสนอแนะพิเศษสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ประสบกับเวทนา จนหลงผิด ท้อถอย หรือไม่เพ่งเพียรในการปฏิบัติจนประสบผลสำเร็จอย่างไร ?**

ก็คือ ยอมรับนั่นเอง คือเราต้องยอมรับความเป็นจริงที่ว่าอันนี้เป็นอารมณ์กรรมฐานบทหนึ่ง คือเราไม่ปฏิเสธ ว่ามันจะต้องมี จะต้องรับให้ได้ ว่านี่คือส่วนหนึ่งของชีวิตเป็นองค์ประกอบหนึ่งของชีวิตว่ามันต้องเป็นเช่นนั้น

## **๒) ประเด็นคำถาม/คำตอบสำหรับโยคีผู้ปฏิบัติธรรม**

ในการสัมภาษณ์ครั้งนี้มีผู้ให้การสัมภาษณ์อยู่ ๕ ท่าน ประกอบด้วย ๑.แม่ชีวิวรรธน์ สุสุข อายุ ๖๘ ปี อยู่วัดมา ๓๐ ปี ๒.แม่ชีคันทรส สุวรรณสิงห์ อายุ ๗๔ ปี มาอยู่วัด ๑๖ ปี ๓.แม่ชีบัวฝาง กาวีโล อายุ ๖๐ ปี มาอยู่วัดเป็นเวลา ๓๐ ปี ๔.แม่ชีหทัยชนก เทพพองคำ อายุ ๖๐ ปี อยู่วัดมา ๒๐ ปี ๕.แม่ชีแดง บุญหล้า อายุ ๖๑ ปี มาอยู่วัด ๓๐ ปี<sup>๑๐๘</sup>

### **๒.๑. ท่านมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพราะมีเหตุจูงใจหรือไม่อย่างไร ?**

แม่ชีวิวรรธน์: เป็นทุกข์กับคำวินิจฉัยของหมอเพราะพบก้อนเนื้อ(ซิส) และเชื่อว่าตนคงเป็นโรคมะเร็งแน่ๆทำใจไม่ได้จึงมาวัดเพื่อทำใจสัก ๕ หรือ ๗ วัน พออยู่ไปก็คิดอยากบวชและลองบวชชี ๓ เดือน สรุปคือ เข้าวัดเพราะทุกข์เข้าวัดเมื่อปี ๒๕๒๙ ตอนนั้นหลวงปู่ทอง สิริมงคล (พระพรหมมงคล วิ) ยังเป็นเจ้าอาวาสและสอนวิปัสสนากรรมฐานที่วัดรำเปิง

แม่ชีหทัยชนก: ครอบครัวปลูกฝังให้เข้าทำบุญในวัดวาศานามาตั้งแต่เด็กๆ เข้ามาอยู่วัดและบวชเป็นชีตั้งแต่ปี ๒๕๔๔

<sup>๑๐๘</sup> สัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรม, วัดรำเปิง(ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ , ๘ มกราคม ๒๕๖๐.

แม่ชีบัวฝาง: อ่านหนังสือคู่มือคนนอนวัด ปฏิบัติตามคำแนะนำการทำสมาธิในหนังสือ แล้วเกิดนิมิต หากคำตอบไม่ได้ว่าเพราะอะไร เลยคิดว่าคนให้คำตอบเราต้องมีเลยมาวัดรำเปิง พอมาวัด คนก็ต่อต้าน หาวามาเพื่อหาสามีบ้าง วัดสอนไม่ถูก ครอบครัวยกก็ต่อต้านกว่าจะมาวัดได้ใช้เวลาเป็นปี

แม่ชีคันธรส: ครอบครัวยกเป็นแบบอย่าง รู้จักการปฏิบัติวิปัสสนาตั้งแต่เรียนอยู่ชั้นมัธยม

แม่ชีแดง: เพื่อนที่อยู่กลุ่มศรัทธาธรรมชวนมาปฏิบัติธรรม ๗ วัน ระหว่างปฏิบัติธรรม ๗ วันนี้เกิดนิมิตรสุกะแก่ตัวเองคือเห็นแข่งขาเป็นเพียงโครงกระดูก คิดอยากจะบวชเป็นชี แต่กว่าจะได้ บวชก็ใช้เวลาถึง ๒ ปี

### ๒.๒. เมื่อปฏิบัติใหม่ ๆ มีอุปสรรคปัญหาหรือไม่อย่างไร ?

แม่ชีวีรวรรณ: อย่างแรกคือ ไม่เข้าใจในการปฏิบัติ เช่นเวลาประสบกับทุกขเวทนาก็จมอยู่กับสภาวะ อย่างที่สอง ความเพียรไม่มากพอ อย่างที่สามคือ มีกิจการงานมาก

แม่ชีหทัยชนก: อย่างแรกคือทุกขเวทนา

แม่ชีบัวฝาง: เจอวิปัสสนูปกิเลส กำหนดไม่ถูกต้อง สภาวะมาก ใช้เวลานานกว่าสภาวะ ต่างๆจะทุเลาเบาบางลง

แม่ชีคันธรส: เป็นคนไม่เอาเป็นเอาตายกับการปฏิบัติ ค่อยเป็นค่อยไป เรียนรู้ไปตามลำดับ เคยไปปฏิบัติมาหลายที่ เช่น สำนักแม่สิริ กรินชัย วัดมะเหยงค์ วัดอัมพวัน ปฏิบัติที่ละ ๕ วัน ๗ วัน

แม่ชีแดง: อุปสรรคคือเห็นญาติปีศาจเยอะแยะไปหมด

### ๒.๓. เมื่อประสบกับเวทนา ทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุทกขมสุขเวทนา ท่านมีวิธีแก้ไขอย่างไร ?

แม่ชีวีรวรรณ: ไปปฏิบัติที่ตาดึงเลณัง เมื่อประสบกับทุกขเวทนาก็ท้อเหมือนกัน แต่ครูบาอาจารย์แนะนำดี คือให้ยกจิตขึ้นเป็นผู้ดู แล้วกำหนดให้ทันต่ออาการ ให้ตรงต่อสภาพธรรมที่เกิด อย่าเอาตัวไปเป็นผู้เสวยทุกข์อยู่กับสภาวะทุกขนั้น สุขเวทนาไม่คอยปรากฏ ส่วนอุทกขมสุขเวทนานั้นตามไม่ค่อยทัน

แม่ชีหทัยชนก: ปฏิบัติตามคำบอกสอนของครูบาอาจารย์ เชื่อในสิ่งที่ท่านบอกสอนแล้ว ปฏิบัติตามเช่นการปรับอินทรีย์ด้วยการเดินจงกรม การนั่งในเวลาเท่าๆกัน

แม่ชีบัวฝาง: ทุกขเวทนานั้นก็กำหนด แรกๆในการปฏิบัติก็กำหนดเพื่อให้หาย ทำอย่างนี้เป็น ๑๐ ปี กว่าที่จะเข้าใจแล้วกำหนดถูกต้อง สุขเวทนามีบ้างนิดหน่อยไม่ทันจะกำหนดก็หายไปแล้ว อุเบกขเวทนานั้นไม่มี

แม่ชีคันธรส: ไม่ค่อยมีสุขและทุกขเวทนา มีแต่อุเบกขาเวทนา ก็กำหนดพองยุบเป็นหลัก

แม่ชีแดง: กำหนดไปตามอาการที่ประสบ เจ็บกำหนดเจ็บ ปวดกำหนดปวด เป็นต้น



## ๒.๔. ท่านคิดว่าเวทนามีประโยชน์หรือเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือไม่อย่างไร ?

แม่ชีวีรวรรณ: แรกๆคิดว่าเป็นอุปสรรคมาก พอเข้าใจในการปฏิบัติแล้วเห็นเป็นประโยชน์มาก เพราะเวทนาทำให้เราเห็นอริสัจ คือ เห็นทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ เห็นภาวะที่ทุกข์ดับไปก็ด้วยเวทนา คือ เห็นทุกข์ก็เห็นธรรม เวทนาที่มีโลภะเป็นมูลไม่ค่อยมี(สุขเวทนา) ส่วนเวทนาที่มีโทสะเป็นมูล(ทุกขเวทนา)จะมากสักหน่อย เวทนาจึงมีคุณประโยชน์ในแง่ทำให้เราเห็นสภาพไตรลักษณ์ชัดเจน

แม่ชีหทัยชนก: เป็นองค์ธรรม๑ ใน ๔ ของสติปัฏฐาน ๔ เป็นเรื่องที่ทุกคนจะต้องประสบ เป็นประโยชน์เช่นเดียวกับ กาย จิต ธรรม ทั้ง ๔ ส่วนนี้มีความสัมพันธ์กัน เหมือนทาง ๔ ทิศเข้าสู่เจดีย์

แม่ชีบัวผาง: มีประโยชน์อยู่แล้วเพราะเป็นองค์กรรมฐานในสติปัฏฐาน ไม่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติถ้าเราเข้าใจถูกต้อง กำหนดเป็น หากจะเป็นอุปสรรคก็คือกิเลสพาเราไป

แม่ชีคันธรส: มีประโยชน์อยู่แล้วเพราะเป็นองค์กรรมฐานในสติปัฏฐาน

แม่ชีแดง: มีประโยชน์อยู่แล้วเพราะเป็นองค์กรรมฐานในสติปัฏฐาน ๔ ที่เราจะต้องกำหนดให้เห็นไตรลักษณ์

## ๒.๕. ท่านคิดว่าเวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนาและการดำเนินชีวิตอย่างไร ?

แม่ชีวีรวรรณ: คุณค่านี้พิสูจน์ได้ตอนป่วย คือ ทำให้เราอยู่กับความจริง(ทุกข์)ที่มันเกิดขึ้นอยู่กับทุกสภาวะที่เกิดขึ้นได้อย่างปรกติ ไม่วิตกกังวลเดือดเนื้อร้อนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น รู้เท่าทันกับปัจจุบันธรรม

แม่ชีหทัยชนก: เราเอามาใช้ในการดำเนินชีวิต มีปัญญาแก้ปัญหาได้ นำมาใช้ประโยชน์ได้ทันที หากทุกข์หรือปัญหาอยู่ภายนอกก็ป้องกันได้ แม้ทุกข์หรือปัญหาเข้ามาสู่กายใจก็ขจัดออกได้โดยไว

แม่ชีบัวผาง: ใช้เวทนาในการบริหารชีวิต ควบคุมระครองชีวิตให้อยู่ในทางที่ถูกต้องดิ่งามไม่ขึ้นลงต่อสภาวะต่างๆที่เกิดขึ้น

แม่ชีคันธรส : ควบคุมระครองชีวิตให้อยู่ในทางที่ถูกต้องดิ่งาม ไม่ขึ้นลงต่อสภาวะต่างๆที่เกิดขึ้น

แม่ชีแดง : เวทนาจ่อให้เกิดอารมณ์ ชอบ ชัง เฉยๆ ถ้าเราอยู่เหนือสิ่งนี้ได้ ใจเป็นกลาง ไม่ชอบ ไม่ชัง ไม่ผลึกไม่ดูด ชีวิตเราก็ไม่ทุกข์ คุณค่าสำคัญของการปฏิบัติธรรมคือความไม่ทุกข์

## ๒.๖. ท่านมีข้อคิดเห็นเสนอแนะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งต่ออาจารย์ผู้สอนและผู้ปฏิบัติอย่างไร ?

แม่ชีวีรกรรม: สำหรับวิปัสสนาจารย์นั้นไม่มีข้อคิดเห็นเสนอแนะเพราะท่านเป็นฝ่ายให้มากกว่าทั้งให้เวลาให้โอกาส ให้คำแนะนำบอกสอน สำหรับผู้ปฏิบัตินั้นก็ขอแนะนำว่าให้ทำตัว ทำใจ ทำสมองให้ว่างๆเข้าไปหาครูบาอาจารย์ ทำตามที่ครูบาอาจารย์บอก ขอให้ทำตามทุกอย่าง ทำตามก่อนค่อยถาม ไม่ต้องลึงเลงสงสัย

แม่ชีหทัยชนก: สำหรับวิปัสสนาจารย์นั้นไม่มีข้อคิดเห็นเสนอแนะเพราะท่านรู้ว่าเราอยู่แล้ว สำหรับผู้ปฏิบัตินั้นก็ขอให้กำลังใจ ขอให้มีความเพียร ไม่ท้อแท้เพราะถ้าเราท้อเราก็แพ้กิเลส

แม่ชีบัวผาง: สำหรับวิปัสสนาจารย์ไม่บังอาจเสนอข้อคิดเห็นเพราะท่านรู้ว่าเราอยู่แล้ว ส่วนผู้ปฏิบัตินั้นก็ขอให้กำลังใจ ชี้แนะประโยชน์ในการเจริญสติ ให้มีความอดทนพากเพียรพยายามไม่ทอดถอย

แม่ชีคันธรส: สำหรับวิปัสสนาจารย์ไม่มีข้อคิดเห็นเสนอแนะเพราะท่านรู้ว่าเราอยู่แล้ว ส่วนผู้ปฏิบัตินั้นก็ขอชี้แนะให้ปฏิบัติตามหลักวิชาการของวิปัสสนากรรมฐาน

แม่ชีแดง: สำหรับวิปัสสนาจารย์ไม่มีข้อคิดเห็นเสนอแนะเพราะท่านรู้ว่าเราอยู่แล้ว ส่วนผู้ปฏิบัตินั้นก็ขอให้มีความเพียร ปฏิบัติตามหลัก อินทรีย์ ๕ พละ ๕ คือ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ไม่หยุดไม่เลิกก็จะประสบผลสำเร็จ

### ๓.๕.๒ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานธรรมสัมพันธ์ ต. มะกอก อ. ป่าซาง จ. ลำพูน

ศูนย์ฯ ธรรมสัมพันธ์ มีความหมายว่า “เขตแดนแห่งธรรม” (Dhamma on border) เป็นศูนย์วิปัสสนาที่สอนโดยศรีสัตยานารายณ์ โกเอ็นก้า แห่งที่ ๖ ของประเทศไทย เปิดให้การอบรมหลักสูตร ๑๐ วันครั้งแรก วันที่ ๒๓ ธันวาคม พ. ศ. ๒๕๕๒ ตั้ง อยู่บนเนินเขา เนื้อที่ ๔๙ ไร่ ในเขตเทศบาลตำบลมะกอก อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน โอบล้อมด้วยทิวเขาสูงสลับซับซ้อนกัน พื้นที่โดยรอบเต็มไปด้วยสวนลำไยนานาพันธุ์และผลิตผลทางการเกษตรอื่นๆ อาทิ หอมและพืชผักสวนครัว เป็นต้น ภูมิอากาศดูร้อนอากาศร้อนในเวลากลางวันและค่อนข้างเย็นในเวลากลางคืน ส่วนฤดูฝนอากาศเย็นชุ่มชื้นตลอดวัน และฤดูหนาวอากาศหนาวถึงหนาวจัดทั้งกลางวันและกลางคืน ด้วยทำเลที่ตั้งศูนย์ฯ อยู่ห่างไกลชุมชน บรรยากาศจึงเงียบสงบเอื้อต่อการปฏิบัติเป็นอย่างดี ศูนย์ฯ ธรรมสัมพันธ์ สามารถรองรับผู้เข้ารับการอบรมได้สูงสุด ๑๒๒ คน

### วิธีการปฏิบัติเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานธรรมสัมพันธ์เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของอาจารย์อุบาสิกา สอนโดยอาจารย์ศรีสัตยานารายณ์โกเอ็นก้า เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรม ๑ ใน ๙ ที่มีอยู่ทั่วภูมิภาคของประเทศไทย การปฏิบัติวิปัสสนาในแนวทางนี้ให้ความสำคัญต่อการกำหนดรู้เวหนานว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุด หรือเป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเลยก็ได้ตั้งธรรมบรรยายสติปัฏฐานว่าด้วยเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐานในวันที่ ๕ ของการปฏิบัติ ๘ วัน ตอนหนึ่งกล่าวไว้ว่า “ การปฏิบัติกายานุปัสสนา จะสมบูรณ์ไปไม่ได้ ถ้าไม่มีเวหนานุปัสสนา เพราะ อนุปัสสนา

คือ การตามรู้ความจริงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งหมายถึงการมีสติรู้ความรู้สึกต่างๆ ที่ร่างกาย แท้จริงแล้ว เวทนา หรือ ความรู้สึกทางกายนั้นมีบทบาทสำคัญที่สุดในสติปัฏฐานทั้งสี่ เพราะจิตและสิ่งที่อยู่ภายใน จิตล้วนแต่ทำให้เกิดเวทนาหรือความรู้สึกทางกายด้วย หากไม่ให้ความสนใจต่อความรู้สึก การปฏิบัติ สติปัฏฐานก็จะเป็นแต่เพียงการละเล่นทางเซาร์ปัญญาเท่านั้น วิธีการปฏิบัติในแนวทางของเรานี้ให้ ความสำคัญแก่เวทนามากที่สุด เพราะเวทนาทำให้เราสามารถประจักษ์ใน อนิจจัง คือการเกิดขึ้นและ ดับไป (สมุทยะวะยะ) ได้อย่างชัดเจน ความเข้าใจเกี่ยวกับเวทนาจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างที่สุด เพราะถ้า ไม่มีเวทนาจึงจะไม่มี สัมผัสสัญญา และถ้าไม่มี สัมผัสสัญญาเสียแล้ว ก็จะไม่มีการเกิดปัญญา และหากขาด ปัญญา ก็จะไม่มีการวิปัสสนา ซึ่งถ้าไม่มี วิปัสสนา ก็จะไม่มีการหลุดพ้น ”<sup>๑๐๙</sup>

และในที่หนึ่งยังกล่าวอีกว่า “ บทบาทของเวทนาเป็นการค้นพบยิ่งใหญ่ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ประทานให้แก่มนุษยชาติ เวทนาเปรียบเสมือนจุดเริ่มต้นของเส้นทาง ๒ สาย เส้นทางสายแรกคือ ทุกขสมุทยปฏิบัติภา สันทางที่ก่อให้เกิดแต่ความทุกข์และเส้นทางที่สองคือ ทุกขนิ รโรคามีปฏิบัติภา สันทางที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง พระพุทธองค์ทรงค้นพบว่าปฏิริยา ทั้งหลาย สังขาร หรือการปรุงแต่งทั้งหลายล้วนมีสาเหตุมาจากความรู้สึกทางกายหรือเวทนาทั้งสิ้น ไม่ว่าจะ เป็น สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา จิตในระดับที่ลึกที่สุดจะคอยเฝ้าทำปฏิริยา ปรุงแต่งตอบโต้กับเวทนาทั่วทุกอณูของร่างกายอยู่ตลอดเวลา ในทุกส่วนของร่างกายที่มีชีวิต ถ้าเราไม่ รู้หรือไม่ให้ความสำคัญแก่เวทนาแล้ว การหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาใดๆ ก็จะเป็นเพียงแคในระดับพื้นผิว ของจิตเท่านั้น ความเข้าใจว่าเราไม่มีปฏิริยาปรุงแต่งใดๆ นั้นเป็นความหลงผิด เพราะมันเป็นเพียงแค่ การไม่มีปฏิริยาต่อสิ่งภายนอก ต่อเสียง รูป กลิ่น หรือรสเท่านั้น สิ่งที่เราไม่รู้คือปฏิริยาหรือการปรุง แต่งที่เกิดขึ้นจริง ภายในร่างกาย แท้จริงแล้วการกระทบกันของสิ่งภายนอกกับทวารหนึ่งนั้นจะทำให้มี เวทนาเกิดขึ้นที่ร่างกายเสมอ ไม่ว่าจะ เป็น สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา ”<sup>๑๑๐</sup>

ในที่แห่งหนึ่งก็กล่าวว่า “ การสังเกตเวทนาจะต้องไม่มีจินตนาการใดๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง ด้วยเลย ถ้ามีจินตนาการประหนึ่งว่าผู้ปฏิบัติอยู่ข้างนอก แล้วสำรวจเข้าไปยังความรู้สึกที่ร่างกายนั้นไม่ ถูกต้อง ไม่มีใครที่นั่นที่ยืนอยู่ภายนอก ผู้ปฏิบัติจะต้องประจักษ์กับความรู้สึกที่ร่างกายของตนด้วย ตนเอง เช่นเดียวกับที่ได้ปฏิบัติใน กายานุปัสสนา และที่จะได้ปฏิบัติต่อไปใน จิตตานุปัสสนา และ ธัมมานุปัสสนา กล่าวคือจะต้องไม่มีการแยกตัวผู้สังเกตออกจากสิ่งที่กำลังถูกสังเกต หรือสร้าง จินตนาการ ประหนึ่งว่ามีผู้สำรวจอยู่ภายนอก ”<sup>๑๑๑</sup>

<sup>๑๐๙</sup> สุทธิ ชโยดม แปล , มหาสติปัฏฐานทางสู่ความหลุดพ้น , (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี, ๒๕๔๖), หน้า ๘๙.

<sup>๑๑๐</sup> อ่างแล้ว

<sup>๑๑๑</sup> อ่างแล้ว

และได้ยืนยันวิธีปฏิบัตินี้ว่า “ การปฏิบัติวิธีปฏิบัติวิธีนี้ เราได้รับสืบทอดมาจากผู้ปฏิบัติที่เริ่มการปฏิบัติด้วยการสังเกตลมหายใจ และจากลมหายใจของผู้ปฏิบัติก็มาสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย เพราะผู้ปฏิบัติจะสามารถมีประสบการณ์อย่างแท้จริงกับการเกิดดับได้ด้วยการสังเกตเวทนามลมหายใจและเวทนาจะสามารถนำเราไปจนถึงจุดหมายสูงสุดได้ ”<sup>๑๑๒</sup>

### วิธีสังเกตเวทนา

การปฏิบัติในแนวทางนี้ ให้ความสำคัญต่อ เวทนานุปัสสนา โดยทางอาจารย์ผู้สอนจะแนะนำให้ผู้ปฏิบัติสังเกตเวทนาไปทั่วร่างกายจากหัวจรดเท้า จากเท้าจรดหัวเป็นอนุโลมปฏิโลม โดยให้สังเกตสำรวจไล่ไปตามลำดับ ไม่ข้ามส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไป ทำเช่นนี้กลับไปกลับมาด้วยสติ ด้วยความตั้งมั่นโดยมีหลักว่า “ เราต้องไปให้ถึงส่วนลึกของจิตที่ซึ่งเรารู้เวทนา แต่เราจะต้องไม่ทำปฏิกริยาปรุงแต่งตอบโต้เวทนาเหล่านั้น การมีสติรู้เวทนาและไม่ปรุงแต่งตอบโต้ต่อเวทนาเท่านั้น ที่จะทำให้เราสามารถเปลี่ยนความเคยชินของจิตในระดับที่ลึกที่สุดได้ นี่คือการที่อนุสัยกิเลสซ่อนลึกลงอยู่ในเปรียบตั้งรอยบนก้อนหินที่ถูกสลักลึกลงด้วยสิ่วและฆ้อน จะได้มีโอกาสผุดโผล่ขึ้นมาแล้วสลายตัวไป มิฉะนั้นแล้วกระบวนการเพิ่มพูนกิเลส กระบวนการเพิ่มพูนความทุกข์ก็ยังคงดำเนินต่อไป ด้วยเหตุนี้ เวทนา จึงมีบทบาทสำคัญยิ่งในการปฏิบัติสติปัญญา ”<sup>๑๑๓</sup>

สรุป ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ธรรมสีม้นตะ ตามแนวทางอาจารย์อุบาสิกา สอนโดยอาจารย์ศรีสัทยานารายณ์โกเอ็นก้า เน้นการสอนให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ หรือ ตามกำหนดในเวทนานุปัสสนาเป็นสำคัญ โดยเห็นว่า เวทนานุปัสสนา เป็นที่รวมลงของธรรมทั้งหลาย เพียงสำรวจและสังเกตเวทนาด้วยใจที่เป็นกลางและวางอุเบกขา ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถขจัดทุกข์และเข้าถึงพระนิพพานอันเป็นทางพ้นทุกข์ได้โดยลำดับโดยไม่ต้องสงสัย

### ผลการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนและนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมสีม้นตะ

ผู้วิจัยได้เข้าไปดำเนินการสัมภาษณ์ในวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ในการสัมภาษณ์อาจารย์และผู้ปฏิบัติศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมสีม้นตะ มีข้อจำกัดเนื่องจากทางศูนย์ฯมีกฎระเบียบระหว่างการปฏิบัติอย่างเคร่งครัดโดยเฉพาะการติดต่อสื่อสารกันและการติดต่อสื่อสารกับบุคคลภายนอกจะกระทำไม่ได้ ทางผู้วิจัยจึงได้ใช้แบบสอบถามให้ผู้ตอบ ตอบคำถามด้วยการเขียนลงในแบบสอบถาม

#### ๑)ประเด็นคำถาม/คำตอบสำหรับอาจารย์ผู้สอน

<sup>๑๑๒</sup> อ่างแล้ว

<sup>๑๑๓</sup> อ่างแล้ว

**๑.๑.แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนัก/ศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้เป็นอย่างไรร ?**

ในคำถามนี้อาจารย์นิคม ชัยวงศ์แสน<sup>๑๑๔</sup> อาจารย์ผู้สอนได้ให้คำตอบว่า ทางศูนย์ก็ปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ สรุปลงที่ คีล สมาธิ ปัญญา วิธีการปฏิบัติคือ ใช้อานาปานสติสังเกตลมหายใจเข้าออกตามธรรมชาติ ไม่มีคำบริกรรมหรือการสร้างภาพใดๆ ส่วนปัญญา (ภาวนามยปัญญา) ปฏิบัติโดยการสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกาย และวางใจเป็นอุเบกขา การปฏิบัติในแนวทางนี้ให้ความสำคัญกับเวทนา หรือ เวทนานุปัสสนา

**๑.๒.ทางสำนัก/ศูนย์มีการกำหนดอารมณ์กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร หรือวิธีการเฉพาะของตนเองอย่างไร ?**

วิปัสสนาคือสติปัฏฐาน การปฏิบัติสติปัฏฐานนั้น ผู้ปฏิบัติต้องเฝ้าสังเกตทั้ง กาย เวทนา จิต และธรรม ไปพร้อมกันทั้งหมด ในการสังเกตกายเราต้องมีความรู้สึกเกิดขึ้นทางร่างกาย จึงจะนับได้ว่าเรารับรู้ถึงกายส่วนนั้นๆ มิฉะนั้นก็จะเป็นเพียงจินตนาการ หากไม่มีความรู้สึก ( Sensation ) การสังเกตจิต ต้องมีธรรมารมณ์เกิดขึ้นในจิตจึงจะสังเกตจิตได้ เมื่อมีธรรมารมณ์เกิดขึ้นในจิตจะมีเวทนาเกิดขึ้นในจิตด้วย ดังนั้นการสังเกตเวทนาเท่ากับเป็นการสังเกตทั้ง กาย เวทนา จิต และธรรมไปพร้อมๆกัน

**๑.๓.ทางสำนัก/ศูนย์ฯ มีความเห็นอย่างไรต่อเวทนาที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติหรือโยคีบุคคลและมีวิธีกำหนดเวทนาอย่างไร ?**

เวทนาเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การเพียงเฝ้าสังเกตโดยไม่ตอบโต้ (อุเบกขา) คือหนทางสู่การหลุดพ้น

**๑.๔.ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติหรือโยคีบุคคลมักจะประสบปัญหาจากการได้รับทุกขเวทนาบ้าง สุขเวทนาบ้างและอทุกขมสุขเวทนาบ้าง ท่านมีอุบายวิธีการแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้ปฏิบัติหรือโยคีบุคคลอย่างไร ?**

ในการปฏิบัติแนวทางนี้ มีสิ่งสำคัญที่ผู้ปฏิบัติพึงต้องเข้าใจอยู่ว่า การเพียรรับรู้เวทนาทางร่างกาย ทั้ง สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา นั้นเป็นเพียงครั้งเดียวของวิธีการปฏิบัติ อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือการวางใจเป็นกลางต่อเวทนาทุกชนิดที่เกิดขึ้น โดยเข้าใจถึงไตรลักษณ์ของเวทนาทั้ง ๓ นี้ ซึ่ง อนิจจัง จะปรากฏให้เห็นชัดที่สุด เมื่อเราเข้าใจว่าทุกๆเวทнал้วนเปลี่ยนแปลงไป อยู่ตลอดเวลา เราก็จะพัฒนาอุเบกขายิ่งขึ้นไป

<sup>๑๑๔</sup>สัมภาษณ์ นายนิคม ชัยวงศ์แสน, ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานธรรมสีม้นตะ ตำบลมะกอก อำเภอบ้านนา จังหวัดลำพูน, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๐.

เมื่ออุเบกขาเวทนาได้รับการพัฒนา เมื่อพบกับทุกขเวทนา และใจเราเป็นกลางไม่มีการตอบโต้ด้วยปฏิฆะต่อเวทนาที่เกิดขึ้น ทุกขเวทนาต่างๆก็จะสลายไปโดยอัตโนมัติ

อทุกขมสุขเวทนามก็เช่นเดียวกัน แม้จะเกิดขึ้นอย่างเบาบาง รับรู้ได้ยาก แต่เราก็จะยังสามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงของเวทนาที่เกิดขึ้นดับไปอย่างรวดเร็วและอทุกขมสุขเวทนามก็จะเปลี่ยนไป ผ่านไป

ไม่ว่าจะพบกับเวทนาอย่างไรก็ยังมีรับต่อเวทนาที่เกิดขึ้นนั้นด้วยความเข้าใจ แล้วมันก็ผ่านไป เปลี่ยนแปลงไป ไม่มีประโยชน์ที่จะไปสร้างเงื่อนไขใหม่ในใจต่อเวทนาเหล่านี้ นี่เป็นนิสัยใหม่ของจิตที่เป็นอุเบกขาต่อเวทนาซึ่งจะทำได้ก็ต่อเมื่อเราได้ฝึกฝนการวางอุเบกขาต่อเวทนาเป็นประจำสม่ำเสมอ

**๑.๕. ท่านเห็นว่าเวทนามุปัสสนาสติปัฏฐานหรือเวทนา มีประโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการดำเนินชีวิตหรือไม่อย่างไร ?**

เวทนาคือห่วงโซ่สำคัญที่ทำให้เกิดกองทุกข์ทั้งปวง เป็นปรากฏการณ์ทั้งของรูปและนาม เมื่อรับรู้เวทนาบนร่างกายได้ เท่ากับเรารับรู้และสังเกตได้ ทั้ง กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งก็คือการปฏิบัติสติปัฏฐานทั้งหมด เมื่อรับรู้และไม่ตอบโต้กับเวทนาที่เกิดขึ้น นั่นคือการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องตามกฎธรรมชาติ จึงทำให้เกิดแต่ความผาสุกแก่ผู้ปฏิบัติ

เวทนา คือ เครื่องมือสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน หากการปฏิบัติใดๆไปไม่ถึงขั้นให้รับรู้เวทนาทางร่างกายได้ทั้งหมด การปฏิบัติอื่นๆก็เป็นการชำระจิตแค่ระดับพื้นผิว หรือจิตสำนึก ไม่สามารถลงไปสู่รากเหง้าของความทุกข์ในจิตใต้สำนึกได้เลย เมื่อปฏิบัติโดยการสังเกตเวทนาและวางใจเป็นกลาง เท่ากับเราได้แก้ปัญหาที่รากเหง้าอย่างแท้จริง ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้เองถึงการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิต เพราะเขาจะรู้สึกถึงความทุกข์ลดลง ความโกรธ ความกลัวและกิเลสต่างๆลดลง และจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับกฎแห่งธรรมชาติได้ตลอดไป

**๑.๖. ท่านเห็นว่าเวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวิปัสสนา และต่อตัวผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างไร ?**

เวทนาเป็นจุดทางแยก ๒ ทาง คือ ทำให้เกิดทุกข์มากมาย เพราะอวิชชาเราจึงเฝ้าตอบโต้ด้วยตัณหา ต่อเวทนาที่เกิดขึ้น แต่ทางแยกอีกทางหนึ่งที่พระพุทธรองค์ทรงค้นพบคือ หากเราวางอุเบกขาต่อเวทนาได้ ความทุกข์ใหม่ก็จะไม่เกิดขึ้น ความทุกข์เก่าๆก็จะถูกขจัดไป ผู้ปฏิบัติก็จะมี ความทุกข์น้อยลงๆจนพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงได้ ซึ่งไม่ว่าด้านไหนการพ้นจากความทุกข์ คือ คุณค่าสูงสุด

**๑.๗. ท่านมีข้อเสนอแนะพิเศษสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ประสบกับเวทนา จนหลงผิด ท้อถอย หรือไม่เพ่งเพียรในการปฏิบัติจนประสบผลสำเร็จอย่างไร ?**

ในวิธีการปฏิบัติตามแนวทางนี้ อุเบกขาต่อเวทนาสำคัญที่สุด หากปฏิบัติได้ถูกต้องตามที่ควรจะเป็น ผู้ปฏิบัติก็จะเผชิญกับเวทนาทุกชนิดได้ ดังนั้นไม่ว่าจะประสบกับอะไรก็ขอให้เข้าใจว่าเวทนาที่เกิดขึ้นก็จะเปลี่ยนแปลงไปในที่สุด เพียงแต่เรารักษาใจให้เป็นอุเบกขา เราก็จะผ่านไปได้

## ๒) ประเด็นคำถาม/คำตอบสำหรับโยคีผู้ปฏิบัติธรรม

### ๒.๑. ท่านมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพราะมีเหตุจูงใจหรือไม่อย่างไร ?

พระครูปลัดเกียงไกร ธีรปญโญ พรรษา ๑๖ อายุ ๓๘ ปฏิบัติธรรมมา ๕ ปี ตอบว่า พระที่รู้จักกันชักชวน และอยากลองศึกษาการปฏิบัติในแนวทางนี้ พระชุมพล ทนตจิตโต พรรษา ๖ อายุ ๖๘ ปี ปฏิบัติธรรมมา ๑๓ ปี มีประกาศคอร์สปฏิบัติสำหรับพระภิกษุที่ธรรมฐานีประกอบด้วยอยากหาแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องกับจริตนิสัยของตัวเองนางสาวพรพรรณ ปริญาธนกุล อายุ ๕๔ ปี ปฏิบัติธรรมมา ๑๐ ปี ให้คำตอบว่า มีความทุกข์ในชีวิตประจำวัน ทั้งครอบครัว การงานและความรัก ส่วนนางสาวกษพรพรรณ ราชศักดิ์ อายุ ๕๕ ปี ปฏิบัติธรรมมาแล้ว ๑๒ ปี ตอบว่า ต้องการหลุดพ้นจากความทุกข์

### ๒.๒. เมื่อปฏิบัติใหม่ ๆ มีอุปสรรคปัญหาหรือไม่อย่างไร ?

พระครูปลัดเกียงไกร ธีรปญโญ ตอบว่า มีเวทนามล้าบ้างแต่ก็ทนได้ไม่ยากทนได้ไม่ลำบาก เป็นอยู่ช่วง ๓-๔ วันแรก ต่อจากนั้นก็ค่อยเบาบางลง ส่วนพระชุมพล ทนตจิตโต บอกว่า หนักที่สุดคือเวทนา อาศัยความอดทนเชื่อและความศรัทธาในการปฏิบัติว่าจะพาเราพ้นทุกข์เพราะอย่างน้อยเราก็เห็นธรรมข้อแรกในอริสัจชัดเจน คือ ทุกข์ ส่วนนางสาวพรพรรณ ปริญาธนกุลกล่าวว่ามีความขัดแย้งในใจเพราะขัดกับแนวปฏิบัติเดิมๆที่เคยปฏิบัติมา เพราะก่อนหน้านี้เคยปฏิบัติตามแนว พองหนอ-ยุบหนอ และพลังจักรวาลมาก่อน และนางสาวกษพรพรรณ ราชศักดิ์ ตอบว่า เวทนามรุนแรงจนอยากเลิกปฏิบัติ

### ๒.๓. เมื่อประสบกับเวทนา ทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ท่านมีวิธีแก้ไขอย่างไร ?

พระครูปลัดเกียงไกร ธีรปญโญ ตอบว่า เบื้องต้นก็ทนเอาอาจารย์ให้ดูลมหายใจก็ดูลมหายใจ พอจิตมีสมาธิกับลมหายใจ อาการทุกข์เวทนามก็เบาลงหรือหายไปในช่วง ช่วง ข้อสำคัญที่ตัวเองใช้เมื่อเกิดทุกข์เวทนาคือพุทโธวาทในโอวาทปาติโมกข์ว่า ชันติ ปรมัง ตโป ตีติกขา ชันติคือความอดกลั้นเป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง ต่อมาก็มีอีกว่า นิพพานัง ปรมัง วพันติ พุทธา ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง เป็นอุบายที่ใช้ได้ผลดี เวลาประสบกับทุกข์เวทนา พระชุมพล ทนตจิตโตกล่าวว่า เป็นคนที่ประสบกับทุกข์เวทนาตลอดการปฏิบัติ สิ่งทำเบื้องต้นคือการยอมรับและพยายามวางอุเบกขา และพยายามอดทนโดยเฉพาะในช่วงอริชฌาน ถ้าเราไม่ขยับไม่เปลี่ยนท่าในช่วงอริชฌานได้ก็จะเป็นกำลังใจเป็นฐานให้เราพัฒนาเรื่อยๆขึ้นไป ส่วนนางสาวพรพรรณ ปริญาธนกุล

ตอบว่า ในขณะที่เรายังไม่รู้ตัวว่าขาดอุเบกขา เพื่อพบสุขเวทนาจะผลิตเพลินกับมัน และเข้าใจว่าเราปฏิบัติได้ดี จนเกิดความกระหายล้มพอง และพัฒนาอึดตาให้พอกพูนขึ้น จนเมื่อเวทนาเกิดความรู้สึกนึกคิดอะไรก็กลับมาสนใจอยู่แต่กับเวทนาโดยมีอุเบกขาต่อเวทนาจึงแก้ปมเหล่านี้ลงได้ นางสาวกษพรพรรณ ราชศักดิ์ กล่าวว่า ดู (เวทนา) ด้วยความตั้งใจ จนเห็นการเกิดขึ้นดับไป วนเวียนไปจนใจเรายอมรับไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบ

#### **๒.๔. ท่านคิดว่าเวทนามีประโยชน์หรือเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือไม่อย่างไร ?**

พระครูปลัดเกียงไกร อธิปัตตมุนี ตอบว่า เป็นประโยชน์แน่นอน เพราะเวทนาแปลว่าความรู้สึก ทุกคนแสวงหาความรู้สึก โดยเฉพาะความรู้สึกที่ดีที่เราปรารถนาแต่ชีวิตมนุษย์ไม่ได้มีสิ่งที่เป็นไปตามที่เราปรารถนาทุกอย่าง การที่เรามาเรียนให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของความรู้สึก จะทำให้เรารู้จักปรับจิตวางใจเพราะการปฏิบัติคือการมาพัฒนาจิตใจ หรือการมาเรียนรู้วิถีฝึกจิตวางใจ เวทนาจึงเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุด พระชุมพล ทนตจิตโต กล่าวว่า แน่แน่นอนสำหรับตัวเองแล้วทุกขเวทนาเป็นยาขมที่ไม่อยากกิน แต่พออดทนกินไปทุกขเวทนามากก็ทำให้เรารู้ว่าทุกข์ที่เราว่ามีแต่เห็นว่าเขาเกิดเราจะต่อมาว่า ทุกข์ฝ่ายดับไปก็มี ทุกข์มีเกิดขึ้นดับไปเหมือนกับธรรมอื่น นางสาวพรพรรณ ปริญญาธนกุล กล่าวว่าเวทนาคือหัวใจของวิปัสสนา ถ้าขาดสติที่จะรับรู้เวทนา ขาดการวางอุเบกขาต่อเวทนา การปฏิบัติใดๆก็ถือว่าไร้ประโยชน์ ถ้าสามารถรับรู้ต่อเวทนา วางอุเบกขาต่อทุกขเวทนาที่ได้รับรู้ นิสัยที่มีแต่สร้างความทุกข์ให้ตนเองก็จะคลี่คลายไปเปลี่ยนแปลงไป

นางสาวกษพรพรรณ ราชศักดิ์ กล่าวว่า เวทนาเป็นประโยชน์มากเพราะเป็นหนึ่งในสติปัญญาฐาน ๔ ที่เราจะต้องรู้ทุกๆอิริยาบถในการเคลื่อนไหวของการปฏิบัติธรรมและการใช้ชีวิตประจำวัน คือทำให้เป็นสติอัตโนมัติระลึกอยู่กับเวทนาตลอดเวลา

#### **๒.๕. ท่านคิดว่าเวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนาและการดำเนินชีวิตอย่างไร ?**

พระครูปลัดเกียงไกร อธิปัตตมุนี ตอบว่า คุณค่าที่สำคัญที่สุดก็คือทำให้เราประจักษ์แก่ตัวเองว่า เมื่อปฏิบัติในคำสอนของพระพุทธองค์ทุกข์ดับไปสุขเกิดขึ้นเห็นในขณะปฏิบัติ และทำให้เราเชื่อต่อไปว่าหากเราไม่หยุดในการพากเพียรทุกข์ย่อมสิ้นอย่างแน่นอน ส่วนพระชุมพล ทนตจิตโต กล่าวว่า ตนเองเป็นคนที่โรครุมเร้าความดัน เกาท์ ระบบทางเดินอาหาร ระบบขับถ่าย แม้จะพยายามรักษาก็ไม่ดีขึ้น แต่พอปฏิบัติธรรมาปฏิบัติธรรมาตอบว่าการรับรู้เวทนา และวางอุเบกขาต่อทุกขเวทนาจะพาให้ผู้คนพ้นทุกข์ และพลอยพาให้ผู้คนรอบข้างได้รับความสันติสุขตามไปด้วย

นางสาวกษพรพรรณ ราชศักดิ์ กล่าวว่า ถ้าสติระลึกอยู่กับเวทนาตลอดเวลา ทุกอย่างก็กระทบเข้ามาทางอายตนะ ๖ ก็เพียง “สักแต่ว่ารู้” ไม่มีผลกระทบให้ใจเรา สุข-ทุกข์ได้ ทำให้เรารู้เท่าทันเหตุ ปัจจัยเหล่านั้น ยอมรับความเป็นจริงได้วิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เราอยู่กับความทุกข์ร่มรื่นนี้ได้ นี่คือนิยามคุณค่าที่ตนสัมผัสได้ นางสาวพรพรรณ ปริญญา



## ๒.๖. ท่านมีข้อคิดเห็นเสนอแนะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับอาจารย์ผู้สอนและผู้ปฏิบัติอย่างไร ?

พระครูปลัดเกียงไกร ธีรปณฺโญ ตอบว่าสำหรับอาจารย์ผู้สอนนั้นตนไม่มีข้อเสนอแนะ เพราะทุกท่านล้วนเป็นผู้เสียสละ และเชื่อว่าคุณธรรมท่านต้องสูงส่งอยู่แล้ว ส่วนผู้ปฏิบัติ ก็อยากบอกว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องของเรา สุขก็อยู่ที่เรา ทุกข์ก็อยู่ที่เรา พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่าธรรมที่พระองค์ตรัสรู้เป็นทางแห่งความพ้นทุกข์ หากเราต้องการพ้นทุกข์ก็ต้องปฏิบัติธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าเป็นทางพ้นทุกข์ เราก็น่าที่จะลองปฏิบัติดู พระชุมพล ทนตจิตฺโต กล่าวว่า สำหรับอาจารย์ผู้สอนแล้วล้วนเป็นผู้ปฏิบัติธรรมมาเป็นเวลานานจนได้รับแต่งตั้งให้เป็นอาจารย์ผู้สอนหรืออาจารย์ผู้ช่วยสอน จึงไม่มีข้อเสนอแนะ ส่วนผู้ปฏิบัตินั้นก็อยากเชิญชวนให้พิสูจน์ธรรมของพระพุทธเจ้าว่าดับทุกข์ได้จริงหรือเปล่า ฟังพระท่านเทศน์ก็ยังไม่ใช่ของจริง คิดเอาก็เป็นแต่จินตนาการ ลงมือปฏิบัติเมื่อไรก็สำเร็จเมื่อนั้น อกาลโก แปลอีกความหมายหนึ่งว่าปฏิบัติเมื่อไรก็ได้เมื่อนั้น นางสาวพรพรรณ ปริญาธนกุล ให้คำตอบว่า สำหรับอาจารย์ผู้สอนแล้วอยากให้รักษาความบริสุทธิ์ของการปฏิบัติในแนวทางนี้ สำหรับผู้ปฏิบัติ ขอให้ตั้งมั่นอยู่ในธรรม นางสาวกษพรพรรณ ราชศักดิ์ กล่าวว่า ผู้ปฏิบัติต้องรู้จักวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องตรงความเป็นจริงด้วยตัวของตัวเอง ( ปัจฉิตตัง ) รู้เห็นเป็นพยานด้วยตัวเอง

### ๓.๔.๓ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองอ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ. ศ. ๒๕๓๔ โดย พระเดชพระคุณพระพรหมมงคล วิ. (พระอาจารย์ทอง สิริมงคล) ซึ่งในขณะนั้นดำรงสมณศักดิ์ที่ พระสุพรหมายาน วิ. ซึ่งได้รับพระบัญชาจากสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ให้ดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่จึงได้ทำการฟื้นฟูและส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยริเริ่มก่อตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมขึ้น มีการซื้อที่ดินขยายพื้นที่ในการก่อสร้างกุฏิอาคารและศาลาต่างๆเพื่ออำนวยความสะดวกในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอาทิเช่น อาคารพระสังฆธรรม เป็นอาคารสูง ๕ ชั้น, ศาลาราชพรหมานุสรณ์ภัตตศาลาเทพสิทธิอาจารย์ ๘ ศาลาลานธรรมลานโพธิ์ธรรมศาลาสถาปนาธรรมสำนักงานวิปัสสนาธุระกุฏิผู้ปฏิบัติทั้งฝ่ายและฝ่ายหญิง ซึ่งมีผู้สนใจมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกันเป็นจำนวนมาก

สำนักปฏิบัติธรรม วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตั้งอยู่ในเขตสังฆาวาสของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร มีพื้นที่เป็น ๒ ใน ๓ ส่วนของพื้นที่ทั้งหมดของวัด ปัจจุบันสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทอง สามารถรับรองผู้เข้าปฏิบัติธรรม หรือ กลุ่มคณะบุคคลผู้สนใจได้ พร้อมกันเป็นจำนวนมากอีกทั้งในยังเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่สามารถผลิตบุคคลากรด้านวิปัสสนา ซึ่งเรียกว่า พระวิปัสสนาจารย์ ส่งออกไปเผยแผ่ได้เป็นจำนวนมากพ.ศ. ๒๕๔๖ เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำ

จังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๑พ.ศ.๒๕๕๒ เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่นเป็นศูนย์ฝึกพระ  
วิปัสสนาจารย์ ประจำหนเหนือ

### วิธีเจริญเวทนานุปัสสนา

ในการเจริญเวทนานุปัสสนานี้ทางสำนักวิปัสสนาวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหารได้  
ยึดแนวทางตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และพระวิปัสสนาจารย์ชั้นหลัง<sup>๑๑๕</sup>  
ดังนี้พระพุทธรองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า “ ภิกษุในพระศาสนาเมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้  
ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวย  
อุเบกขาเวทนาอยู่<sup>๑๑๖</sup>”

การพิจารณาเวทนามีอยู่ ๓ อย่าง คือ<sup>๑๑๗</sup>

(๑)สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกายได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติ  
ตามกำหนดรู้สุขเวทนาว่า “สบายหนอ” “โล่งหนอ” ตามความเป็นจริง ย่อมรู้ชัดว่า มีเพียง  
สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับเป็นไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีของเรา

(๒)ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน  
เย็น จุก เสียดย เหงื่อ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกขเวทนาว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อย  
หนอ” “ชาหนอ” “คันหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดยหนอ” “เหงื่อหนอ” ตาม  
ความเป็นจริง ย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับเป็นไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา  
ไม่มีของเรา

(๓)อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลางๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็  
รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ว่า “เฉยหนอ”

การพิจารณาเวทนาให้ละเอียดออกไปอีก เป็น ๕ อย่าง คือ<sup>๑๑๘</sup>

(๑)สุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย

(๒)ทุกขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย

(๓)โสมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ

(๔)โทมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ

(๕)อุเบกขาเวทนา ได้แก่ ไม่สุข ไม่ทุกข์ รู้สึกเฉยๆ

<sup>๑๑๕</sup>กิตติมา เพิ่มสมบัติ , การบูรณาการการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับการ  
พัฒนาจิตและปัญญาของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิต  
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๕๗ ),

<sup>๑๑๖</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓

<sup>๑๑๗</sup>ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒-๓๐๓

<sup>๑๑๘</sup>ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒-๓๐๓.

คัมภีร์พระอภิธรรมอธิบาย การพิจารณาเวทนา ๙ อย่าง คือ<sup>๑๑๙</sup> เวทนาที่อิงกามคุณ(สามิสสุข) หมายถึง ความพอใจและไม่พอใจในกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ได้แก่

- ๑) เสวยสุขเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา
- ๒) เสวยทุกขเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนา
- ๓) เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา
- ๔) เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส
- ๕) เสวยทุกขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนามีอามิส
- ๖) เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนามีอามิส
- ๗) เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส
- ๘) เสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส
- ๙) เสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนาไม่มี

อามิส

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสขันติสังวรว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก โรคมักเกิดในกายนี้<sup>๑๒๐</sup> เมื่อยังมีกายอยู่ก็จะมีเวทนาแน่นอน เวทนานี้มักเกิดจากการกระทบกันระหว่างรูปคือกาย ส่วนล่างที่กระทบกับพื้น หรือเกิดจากการดูข้าเป็นเวลานาน แต่นักปฏิบัติไม่ควรกลัวต่อทุกขเวทนา เพราะขณะเกิดทุกขเวทนา ความฟุ้งซ่านจะมีน้อยลง เนื่องจากไม่มีผู้ใดรักผู้อื่นมากกว่าตน เวทนาจึงจัดว่าเป็นอารมณ์ที่ดีในการกำหนดรู้

พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญการเจริญขันติสังวร คือ ความอดทนต่อเวทนา อาทิเช่น ความเย็น ความร้อน ความหิวระหายนะ สัมผัสของขุข เหลือบ ฐู แดด ความเจ็บปวดที่รุนแรงทางกายที่อาจคร่าชีวิตได้<sup>๑๒๑</sup> ฉะนั้น นักปฏิบัติจึงควรอดทนกำหนดเวทนามาก่อน พระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญความอดทนว่า “ดูกรสารีบุตร ภิกษุในศาสนาฉัน ฉันทตอาหารแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น ตั้งใจว่า ทรายที่จิตของเราจะไม่พ่นจากอ้าว เราจักไม่ยกเลิกการนั่งบัลลังก์นี้ ดูกรสารีบุตร ภิกษุผู้มี ความอดทนเช่นนี้ พึงยังป่าสาละให้งดงาม”<sup>๑๒๒</sup>

ในปัจจุบันมีการตำหนิว่า การอดทนต่อเวทนานี้เป็นอัตตภิสมถานุโยค คือ การเบียดเบียนตนให้ลำบาก แล้วสอนให้พิจารณาสาตกสัมปชัญญะและสัพปาเยสสัมปชัญญะ ทั้งยังแนะนำไม่ให้อดทนต่อเวทนานั้น วิธีปฏิบัติดังกล่าวไม่สอดคล้องกับข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ และขัดแย้งกับพุทธดำรัสที่สอนให้กำหนดรู้เวทนาขั้นที่ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอกำหนดรู้เวทนาด้วย

<sup>๑๑๙</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

<sup>๑๒๐</sup> อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๘๗.

<sup>๑๒๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔/๑๔-๑๕.

<sup>๑๒๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕/๓๐๘.

ด้วยปัญญา พึงรู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญา รู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริงอยู่ ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมรู้แจ้งเวทนาที่ไม่เที่ยงนั้นเที่ยวว่าเป็นของไม่เที่ยง ปัญญาที่รู้แจ้งดังกล่าวของภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ”<sup>๑๒๓</sup>

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนา เมื่อปฏิบัติไปชั่วระยะหนึ่ง ถ้าเกิดเวทนา คือ อากาโรปวด เจ็บ ก็ให้กำหนดด้วยสติว่า ขณะนี้เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ใช้สติพิจารณาจุดที่เจ็บปวดนั้น กำหนดในใจว่า ปวดหนอยๆ หรือ เจ็บหนอยๆ

การเกิดเวทนาจะมีอารมณ์ดังต่อไปนี้ คือ<sup>๑๒๔</sup>

๑. ถ้ามีความสุข ก็ให้กำหนดคือใช้สติระลึกว่า สุขหนอยๆ
๒. ถ้าเสวยทุกข์ หรือไม่สบาย ก็ใช้สติกำหนดว่า ปวดหนอยๆ ไม่สบายหนอยๆ
๓. ถ้าเฉยๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ให้ใช้สติกำหนดว่า เฉยหนอยๆ
๔. ถ้าสุขเจือด้วยอามิส คือ รูป เสียง กลิ่น รส การถูกต้อง หรือ สุขในทางใจอันเนื่องด้วยกามคุณทั้ง ๕ สุขทางใดทางหนึ่งก็ให้กำหนดว่า สุขหนอยๆ
๕. เมื่อเกิดความรู้สึกได้รับความสุขจากการปฏิบัติธรรมอย่างเดียวกับไม่เจือด้วยอามิส คือ กามคุณ ก็ให้กำหนดว่า สุขหนอยๆ

๖. เมื่อรู้รสของทุกข์เวทนาอันเนื่องมาจากกามคุณ มี รูป รส เสียง เป็นต้น ก็กำหนดว่า ไม่สบายหนอยๆ

๗. จิตที่รู้ชัดว่า บัดนี้เรารู้ทุกข์เวทนา ไม่มีอามิสอันเกิดจากกิเลสที่มีอยู่ในใจหรืออกุศลธรรมที่เกิดกับใจ ก็ให้กำหนดว่า ทุกข์หนอยๆ

๘. เมื่อรู้ว่าไม่ทุกข์และไม่สุขในกามคุณ ก็ให้กำหนดว่า เฉยหนอยๆ

๙. เมื่อรู้รสไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่อิงกามคุณ ก็ให้กำหนดว่า เฉยหนอยๆ

การปฏิบัติวิปัสสนาในขั้นนี้ก็เพื่อจะได้ไม่ติดอยู่ในความสุข การที่กำหนดปวดหนอย เจ็บหนอย สบายหนอย หรือ เฉยหนอย อยู่ตลอดเวลาแล้ว จิตของผู้ปฏิบัตินี้ก็จะมีขึ้นกับธรรมชาติตามสภาวะจิต จะอยู่อย่างใดก็ได้ จะร้อนหรือจะหนาวก็ได้ จิตก็ไม่ทุกข์ไปตามอารมณ์เหล่านั้น จะมองสิ่งเหล่านั้นเป็นไปตามสภาวะที่จิตกำหนดอย่างไรก็ได้ อยู่อย่างใดก็ได้ ความทุกข์ความสุขมันมีอยู่ แต่จิตของผู้ปฏิบัติมันจะไม่ติดอยู่ในความสุขความทุกข์หรือความเฉยใดๆ จะรู้เท่าทันในสภาวะจิตเหล่านั้นอยู่เสมอ และจะไม่ข้องเกี่ยวอยู่ในความสุข จะหลุดพ้นจากความสุขนั้น

<sup>๑๒๓</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๑/๔๒.

<sup>๑๒๔</sup> พระราชพรหมจารีย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคล) , คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ , (เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์ , ๒๕๔๙), หน้า ๕.

### การกำหนดเวทนา

การรู้เวทนานี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆจะทำให้เสียสมาธิมาก ถ้าทนไม่ไหวจริงๆก็ควรกำหนดเวลานั่งให้น้อยลงและค่อยๆเพิ่มไปที่ละ ๑๐-๒๐-๓๐ นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามกำหนดเวลาก็กลับมานั่ง พยายามเดินนั่งสลับกัน ไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ทั้ง ๕ ไม่สม่ำเสมอกัน ถ้าเป็นไปไม่ได้ควรเดินและนั่งให้เท่าๆกันไปตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้นับเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะวางใจอย่างไรในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกเวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้มันว่าจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดู อย่างมีสติเท่านั้น การกำหนดเวทนามีอยู่ ๓ วิธี

๑. การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ท้อถอยตายเป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่ออาการปวด จี้ลงไปทีบริเวณที่กำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้ผู้ปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นทุกลักษณะอย่างพิเศษของเวทนาได้เร็ว

๒. การกำหนดสู่แบบกองโจร คือ ตั้งใจกำหนดแบบจุ่มในในตอนแรกๆ พอรู้สีกว่ากำลังความเพียรมีน้อย ก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้งหนึ่ง เช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้น ความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหว จึงหยุดกำหนดรู้อาการปวด แต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่นๆแทน แต่ยังไม่ถึงขั้นต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

๓. การกำหนดสู่แบบถอยทัพหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สีกว่าปวดหรือเจ็บมากก็ได้ไปกำหนดตอกย้ำลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉยๆ เช่น กำหนดว่า ปวดหนอยๆ เจ็บหนอยๆ เมื่อยหนอยๆ ชาหนอยๆ หรือ รู้หนอยๆ เป็นต้น ไม่นั่งหรือย้า อูปรมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูง หรือหอสังเกตการณ์ ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น<sup>๑๒๕</sup>

### ตารางแสดงการกำหนดรู้เวทนา ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดกรรมฐาน	ฐานที่ตั้งแห่งการกำหนดรู้	วิธีการกำหนดรู้
เวทนา	สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย	เวทนานุปัสสนา มีสติเข้าไปกำหนด

<sup>๑๒๕</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิษยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน , พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปปาสโม ป.ธ.๙ M.A. Ph.D) , ตรวจชำระ พระคันธสารากิจวงศ์,(แปลและเรียบเรียง), หน้า ๒๕๒.

	<p>มี ๙ ความรู้ คือ</p> <p>๑.สุขเวทนา (ความพอใจ)สุข</p> <p>๒.เวทนามีอามิส (อาศัยกามคุณ)</p> <p>๓.สุขเวทนาไม่มีอามิส (การสละกามคุณได้)</p> <p>๔.ทุกขเวทนา (ความบีบคั้นตันรน)</p> <p>๕.ทุกขเวทนาที่มีอามิส (อาศัยกามคุณอารมณ์)</p> <p>๖.ทุกขเวทนาไม่มีอามิส (เสียใจที่สละกามคุณไม่ได้)</p> <p>๗.อทุกขมสุขเวทนา (ไม่สุขไม่ทุกข์)</p> <p>๘.อทุกขมสุขมีอามิส (อาศัยกามคุณ)</p> <p>๙.อทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส (ขณะได้ญาณปัญญาขั้นสูง)</p>	<p>เวทนาเพื่ออะไร เวทนา คือ การเสวยอารมณ์ ปันสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง หรือไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ (การรู้สึกเฉยๆ) ที่มีอยู่ในตนเองและผู้อื่น การรู้สึกเฉยๆนั้น ถ้าไม่ใช่เฉยๆของพระอรหันต์ก็จะมีโมหะครอบงำเมื่อมีสติเข้าไปกำหนดเวทนา เพื่อจะได้เห็นว่าอารมณ์สุขอารมณ์ทุกข์นั้น มีความไม่เที่ยง เมื่อมีความไม่เที่ยงแล้วก็สร้างความทุกข์ให้อะไรก็ตามที่หมุนเวียนอยู่ เรียกว่าทุกข์ นอกจากนี้แล้วไม่ว่าอารมณ์สุขหรืออารมณ์ทุกข์ยังบังคับบัญชาไม่ได้ ในเวทนาจึงมี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา</p>
--	---	---

สรุป สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร นั้น หลักในการเจริญเวทนานุปัสสนาที่มีมาในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา โบราณจารย์ที่สืบทอดกันมา และมีการประยุกต์วิธีกำหนดรู้เวทนาเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้เวทนาที่เหมาะสมแก่พละอินทรีย์ของตนๆ โดยไม่ทิ้งหลักที่พระบรมศาสดาทรงประทานแนวทางให้ไว้

**.ผลการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนและนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร**

**๑)ประเด็นคำถาม/คำตอบสำหรับอาจารย์ผู้สอน**

ผู้วิจัยได้เข้าไปสัมภาษณ์อาจารย์และผู้ปฏิบัติธรรมที่วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารในวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

**๑.๑.แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนัก/ศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้เป็นอย่างไรร ?**

ในคำถามนี้พระมหาสามารถ อธิจิตโต อาจารย์ผู้สอนและสอบอารมณ์กล่าวว่า ทางวัดมีคอร์สการปฏิบัติ ๒๑ วัน เติมน ๖ ระยะเวลากำหนดจตุรร่างกาย ๒๘ จุด ส่งอารมณ์ทุกเย็น เมื่อมีสภาวะ

พร้อมแล้วก็เข้าอธิษฐานดับโดยไม่อาบน้ำ ไม่นอน ๓ วัน ๓ คืน ต่อจากนั้นก็จะเป็นการทวนญาณ ๑๐ วัน ๑๐ คืน หลังจากนั้นไปแล้วก็มาทวนญาณคราวละ ๑๐ วัน

**๑.๒.ทางสำนัก/ศูนย์มีการกำหนดอารมณ์กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร หรือวิธีการเฉพาะของตนเองอย่างไร ?**

พระมหาสามารถ อธิจิตโต กล่าวว่า ก็อาศัยแนวทางในการปฏิบัติที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลักใหญ่ เพียงแต่รรถกถาจารย์ บุรพจารย์ด้านการปฏิบัติในสมัยหลังมาปรับประยุกต์ให้เข้ากับยุคสมัยง่ายแก่การประพฤติปฏิบัติของคนในสมัยนั้นๆ เช่น การกำหนดตามจุด ๒๘ จุด การอธิษฐานดับ เป็นต้น

**๑.๓.ทางสำนัก/ศูนย์ ฯ มีความเห็นอย่างไรต่อเวทนาที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติหรือโยคีบุคคลและมีวิธีการกำหนดเวทนาอย่างไร ?**

พระมหาสามารถ อธิจิตโต กล่าวว่า หลักการก็คือกำหนดตามวิธีการกำหนดเวทนา ๓ คือ กำหนดแบบเผชิญหน้า กำหนดแบบกองโจร และกำหนดแบบถอยทัพหรือสังเกตการณ์ แต่อย่าไปกังวลเรื่องเวทนาให้มากนัก ขอให้ปฏิบัติตามวิธีที่อาจารย์ผู้สอนผู้สอบอารมณ์ให้ปฏิบัติและปฏิบัติตามตารางเวลาที่ตกลงกับอาจารย์แต่ละช่วง

**๑.๔.ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติหรือโยคีบุคคลมักจะประสบปัญหาจากการได้รับทุกขเวทนาบ้าง สุขเวทนาบ้างและอทุกขมสุขเวทนาบ้าง ท่านมีอุบายวิธีการแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้ปฏิบัติหรือโยคีบุคคลอย่างไร ?**

พระมหาสามารถ อธิจิตโต กล่าวว่า ก็ให้กำหนดตามวิธีทั้ง ๓ แต่ต้องวางใจเป็นกลางไม่ใช่ว่ากำหนดเอาชนะ กำหนดให้หาย หรือกำหนดให้อยู่ (กรณีสุขเวทนา) ในระหว่างกำหนดถ้าใจคิดอยากหายก็ให้กำหนดจิตอยากหาย อยากหายหนอยๆ ข้อสำคัญคือต้องกำหนดจนให้เห็นการจางคลายหายไป แล้วกลับไปกำหนดอารมณ์กรรมฐานหลัก คือ พอง-ยุบ

**๑.๕.ท่านเห็นว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือเวทนา มีประโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการดำเนินชีวิตหรือไม่อย่างไร ?**

พระมหาสามารถ อธิจิตโต กล่าวว่า กาย เวทนา จิต ธรรม สามารถบรรลุมรรคผลได้หมด สติปัฏฐานแต่ละข้อ สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้เช่นกัน เมื่อเรารู้เวทนาทางกายทางใจ เราก็จะไม่ทุกข์ คือ รู้จักการวางจิตวางใจ ไม่นยินดียินร้ายต่อเวทนาที่เกิดขึ้น ไม่ติดในสุขไม่ยึดมั่นในทุกข์

**๑.๖.ท่านเห็นว่าเวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวิปัสสนา และต่อตัวผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างไร ?**

พระมหาสามารถ อธิจิตโต กล่าวว่า เป็นอารมณ์ให้กำหนดหนึ่งในสติปัฏฐาน ให้เรากำหนดรู้เห็นความเป็นทุกข์ เช่น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เห็นความทุกข์จากความไม่สวยไม่งาม เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เห็นความเป็นทุกข์ของอารมณ์ความรู้สึก จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเห็น

ความทุกข์ของความไม่เที่ยง ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา เห็นความทุกข์ของความเป็นอนัตตา สรูปก็คือไม่ว่าจะเป็นอนุปัสสนาใด ก็ล้วนทำให้เราเห็นความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และพ้นจากกองทุกข์นี้คือคุณค่าของเวทนาที่แท้จริง

**๑.๗. ท่านมีข้อเสนอแนะพิเศษสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ประสบกับเวทนา จนหลงผิด ท้อถอย หรือไม่เพ่งเพียรในการปฏิบัติจนประสบผลสำเร็จอย่างไร ?**

พระมหาสามารถ อธิจิตโต กล่าวว่า ให้กำหนดไป ฐูปไป ให้เรารู้เพียงว่าเป็นเพียงสภาวะที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ถ้าเราพอใจก็เป็นโลภะ ถ้าเราไม่พอใจก็เป็นโทสะ ถ้าเราเฉยๆไม่ใส่ใจไม่กำหนดรู้ก็เป็นโมหะ ข้อสำคัญไม่ว่าเราจะกำหนดอะไร ก็เพียง สักแต่ว่ารู้ ไม่เข้าไปสำคัญมันหมายความว่า เป็นนั่นเป็นนี่ เป็นเรา เป็นเขา เป็นดี เป็นไม่ดี แล้วเราจะเข้าใจตามความเป็นจริงในที่สุด เมื่อรู้ เห็นตามเป็นจริงแล้วความทุกข์ก็ถูกขจัดไป

**๒) ประเด็นคำถาม/คำตอบสำหรับโยคีผู้ปฏิบัติธรรม**

ผู้วิจัยได้เข้าสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรม วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร เมื่อวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ มีผู้สามารถให้สัมภาษณ์ได้ ๔ ท่าน ได้แก่แม่ชินวรัตน์ ไชยวงษ์ศา อายุ ๗๒ ปี ปฏิบัติธรรมมา ๑๒ ปี นางสาววิมลรัตน์ จิตนวิเสถียร อายุ ๔๑ ปี ปฏิบัติธรรม ๒๐ ปี และแม่ชีประไพศรี ซ่อนกลิ่น อายุ ๗๖ ปี ปฏิบัติธรรมมา ๑๗ ปี

**๒.๑. ท่านมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพราะมีเหตุจูงใจหรือไม่ อย่างไร ?**

ในประเด็นคำถามดังกล่าวได้รับคำตอบจากผู้ปฏิบัติธรรมทั้ง ๔ ท่านดังนี้ แม่ชินวรัตน์ ไชยวงษ์ศา กล่าวว่า มีความทุกข์ในเรื่องที่ผ่านมา คือ เคยปล่อยปละละเลยลูก นำลูกไปฝากไว้ที่โรงเรียนประจำตั้งแต่เล็กจนโต ปรนเปรอลูกด้วยเงิน เพราะตัวเองมีอาชีพเป็นพนักงานบริการบนเครื่องบินสายการบินไทย ( แอร์โฮสเทล ) จนลูกรู้สึกน้อยใจ รู้สึกผิดและมีความทุกข์อยากขจัดทุกข์ในใจ ส่วนนางสาววิมลรัตน์ จิตนวิเสถียร กล่าวว่าเพราะเห็นว่าการปฏิบัติธรรมเป็นทางหลุดพ้นเพียงทางเดียวแม่ชีประไพศรี ซ่อนกลิ่น กล่าวว่า น้องสาวชวนไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดสวนดอกบอกว่า เป็นโครงการของวัดพระธาตุศรีจอมทองในปี ๒๕๔๒ เป็นโครงการที่เปิดโอกาสให้คนที่ไม่มีเวลาไปปฏิบัติในสำนัก โดยใช้เวลา เย็นวันศุกร์ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ ปฏิบัติจนถึงการทวนญาณโดยมีหลวงพ่อสงวน เป็นอาจารย์ผู้สอน

**๒.๒. เมื่อปฏิบัติใหม่ ๆ มีอุปสรรคปัญหาหรือไม่อย่างไร ?**

แม่ชินวรัตน์ ไชยวงษ์ศา กล่าวว่า มีนิเวศน์ครอบงำครบทุกตัว ชอบใจ ไม่ชอบใจ เบื่อ ฟุ้ง สงสัย ทุกขเวทณาก็กล้าแข็ง อธิบาทก็อ่อน เหลือแต่การสู้อย่างเดียว นางสาววิมลรัตน์ จิตนวิเสถียร กล่าวว่า มีอุปสรรคทางด้านจิตจากมากมาย แม่ชีประไพศรี ซ่อนกลิ่น กล่าวว่า ตอนปฏิบัติที่วัดสวนดอกก็ไม่มีอุปสรรคใดๆแต่พอมาปฏิบัติจริงจังที่วัดพระธาตุศรีจอมทองเมื่อปี ๒๕๔๗ จึงประสบกับทุกขเวทนาแรงกล้าถึงคลื่นไส้อาเจียนเป็นสัปดาห์หน้าซัด หน้าเหลืองกินอาหารก็ไม่ได้



### ๒.๓.เมื่อประสบกับเวทนา ทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา และทุกขมสุขเวทนา ท่านมีวิธีแก้ไขอย่างไร ?

แม่ชีนวลรัตน์ ไชยวงศ์ษา กล่าวว่าเมื่อประสบกับทุกขเวทนามักจะใช้วิธีปรับเปลี่ยนการนั่ง เช่นนั่งพื้นสลับกับการนั่งเก้าอี้บ้างครั้งชั่วโมง นางสาวกมลรัตน์ จิตนวเสถียร กล่าวว่า กำหนดที่อาการเจ็บปวดนั้นๆตามความเป็นจริงโดยไม่ปรุงแต่งหรือตัดแปลงธรรมนั้นๆไปตามกิเลส ตัณหาของตัวเอง แม่ชีประไพศรี ซ่อนกลิ่น ตอบว่า กำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้น เวลาสอบอารมณ์ได้รับเมตตาสอบกับพระเดชพระคุณหลวงปู่ทอง สิริมงคล ( พระราชพรหมมาจารย์ วิ.-ราชทินนามขณะนั้น ) ท่านให้คำแนะนำวิธีการกำหนดการทำใจ

### ๒.๔.ท่านคิดว่าเวทนามีประโยชน์หรือเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือไม่อย่างไร ?

แม่ชีนวลรัตน์ ไชยวงศ์ษา กล่าวว่า เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติ ทำให้เจ็บปวด ทำให้กลัว ไม่อยากเจอความเจ็บปวด ทำให้ไม่เกิดความสงบ หงุดหงิดและไม่อยากปฏิบัตินางสาวกมลรัตน์ จิตนวเสถียร กล่าวว่า เวทนาทำให้รู้จักทุกข์ แม่ชีประไพศรี ซ่อนกลิ่น กล่าวว่า เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างยิ่ง ต้องขอบคุณทุกขเวทนาที่ทำให้จิตใจเราจดจ่ออยู่กับทุกขเวทนา เพื่อให้รู้ว่ามันเพิ่มขึ้นหรือน้อยลง จิตนิ่งได้จดจ่ออยู่เฉพาะกับทุกขเวทนาได้จนเห็นความจริงของทุกขเวทนา

### ๒.๕.ท่านคิดว่าเวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนาและการดำเนินชีวิตอย่างไร ?

แม่ชีนวลรัตน์ ไชยวงศ์ษา กล่าวว่า ทำให้เรามีประสบการณ์ในการจัดการต่อทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนางสาวกมลรัตน์ จิตนวเสถียร กล่าวว่า เกิดเวทนา รู้เวทนา เห็นเหตุและผล ปล่อยวาง(อุบกขา) แม่ชีประไพศรี ซ่อนกลิ่น กล่าวว่า ทำให้เราอดทน เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิต ไม่ก่อการทะเลาะวิวาท

### ๒.๖.ท่านมีข้อคิดเห็นเสนอแนะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับอาจารย์ผู้สอนและผู้ปฏิบัติอย่างไร ?

แม่ชีนวลรัตน์ ไชยวงศ์ษา กล่าวว่า สำหรับวิปัสสนาจารย์ต้องมีประสบการณ์ มีองค์ความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนาโดยตรง ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมนั้นแนะนำให้เข้าหาปรึกษาพระวิปัสสนาจารย์ผู้ทำหน้าที่สอนให้ท่านแก้กรรมให้ นางสาวกมลรัตน์ จิตนวเสถียร ให้ข้อคิดเห็นเสนอแนะสำหรับอาจารย์ผู้สอนว่า ต้องสอบอารมณ์ตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงของผู้ปฏิบัติไม่ควรเอาอารมณ์ของตนหรือความรู้ตนเองไปตัดสินธรรมที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า ส่วนผู้ปฏิบัติก็ต้องหมั่นเพียร ผึกฝน ตามความรู้ทัน ปล่อยวางอย่างต่อเนื่อง แม่ชีประไพศรี ซ่อนกลิ่น ให้ข้อคิดเห็นเสนอแนะสำหรับอาจารย์ผู้สอนเป็นข้อๆ ดังนี้ ๑.ควรผ่านหลักอบรมพระวิปัสสนาจารย์ของทางสำนัก ๒.ควรได้ปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานมาก่อนหรือปฏิบัติหลังจากผ่านการอบรม ๓. ควรสำเร็จหลักสูตรพุทธศาสตร์มหาบัณฑิตสาขา  
วิปัสสนากรรมฐานของ มจร. ทั้งปริญญาโทและปริญญาเอก ๔. ควรจบหลักสูตรอธิธรรมบัณฑิต  
(ปอบ.) ส่วนผู้ปฏิบัติใหม่ อยากร่วมกันเป็นในห้องปฏิบัติโดยมีพระวิปัสสนาจารย์และแม่ครู  
เป็นผู้สาธิต ดูแล จับเวลา เดินจงกรมได้ ๒ ระยะเวลา จับพองยุบได้ แล้วจึงค่อยปล่อยให้ไปปฏิบัติตาม  
ลำพัง

### ๓.๔.๔ ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมราช ๖๐ พรรษา ตามนังเลณังอ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ หลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน สติปัฏฐาน ๔

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามนังเลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี ตระหนักในคุณค่าของการปฏิบัติ  
วิปัสสนากัมมัฏฐาน ว่าเป็นเสมือนโอสถทรงสรรพคุณพิเศษที่สามารถลดอวิชชาและกิเลสอันเป็น  
ต้นเหตุแห่งจริงของความทุกข์ได้ ผู้ปฏิบัติเมื่อได้รับผลด้วยตนเองแล้วว่า ได้ทั้งปัญญาและความสุขก็เกิด  
ศรัทธาที่จะขยายผลแห่งการปฏิบัติให้กว้าง ไกลออกไปถึงบุคคลอื่นด้วย ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามนังเลณัง  
เฉลิมราช ๖๐ ปี จึงถือเอาการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นกิจกรรมของศูนย์ฯ ตลอดมา ด้วยปณิธาน  
ดังกล่าวข้างต้นนี้ และเพื่อเป็นการฝึกฝนประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ผู้มีศรัทธา  
ในการประพฤติปฏิบัติ ทางศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามนังเลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี จึงได้เปิดสอนวิปัสสนา  
กัมมัฏฐานตามนัยแห่งสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอตลอดมา

#### วิธีเจริญเวทนานุปัสสนา

ศูนย์ปฏิบัติธรรมตามนังเลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี ได้ถอดเทปคำบรรยายแนวทางการปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามนัยอรรถกถา ที่บรรยายโดยพระครูภาวนาสมณวัตร (   
ประจาก สิริวิณโณ ) เป็นหนังสือชื่อว่า “ สอบอารมณ์ส่งอารมณ์ คู่มือเพื่อความเข้าใจในการเจริญ  
วิปัสสนากรรมฐาน ” และได้กล่าวถึงวิธีการกำหนดเวทนาไว้อย่างพิสดาร ลึกซึ้ง ดังนี้ “ ขณะที่เดิน  
จงกรม การเดินเป็นกรรมฐานหลักก็จริง เมื่อไม่มีสภาวะธรรมอื่นเด่นกว่า เราก็ดูเขาไปก่อน แต่เมื่อมี  
ความปวดเกิดขึ้นมาเราก็ต้องหยุดยืนกำหนดรู้เวทนา ไม่ต้องไปห่วงการเดิน จะหยุดยืนดูอาการของ  
เวทนาเป็นชั่วโมงก็ไม่ผิด และไม่ต้องห่วงว่าจะต้องทำการชดเชยเวลาหยุดเดินไปด้วย การนั่งสมาธิก็  
เช่นกัน แม้ว่าขณะที่นั่งสมาธินี้ เราใช้ พองหนอ-ยุบหนอ หรือนั่งหนอถูกหนอ จะเป็นกรรมฐานหลักก็  
จริง แต่เมื่อความปวดปรากฏ ก็ให้ทั้งกรรมฐานไปกำหนดอาการปวด จะกำหนดรู้ปวดไปทั้งชั่วโมงก็  
ถือว่าเป็นกรรมฐานอยู่ ไม่ได้หลุดไปไหน

ขณะเดินจงกรม บ่อยครั้งที่อาจจะเกิดอาการปวดที่ไหล่ ซึ่งมักมาจากการที่เราวางมือไม่  
ถูกต้อง แม้ว่าท่าวางมือจะมีให้เลือกอยู่หลายท่า เช่น ท่ากอดอก ท่าไขว้มือไว้ข้างหน้า ท่าไขว้มือไว้ข้าง  
หลัง เมื่อเริ่มเดินจงกรมเราก็คิดว่าได้เลือกท่าวางมือที่เหมาะสมกับเราแล้ว แต่พอเดินไปสักครู่ มันอาจจะ

ปวดขึ้นมา แสดงว่าทำนี้ไม่เหมาะกับเรา ควรจะเปลี่ยนท่าวางมือใหม่ หากเดินต่อไปอีกนานๆ จึงค่อยมีความปวดเกิดขึ้นมา ก็แปลว่าทำนี้ถูกต้องกับเรา เหมาะสมกับเรา อย่างไรก็ตามก็ควรลองเปลี่ยนท่าไปมาได้เฉพาะในช่วงวันแรกๆ เพื่อทดสอบหาท่าวางมือที่เหมาะสมกับตนเอง หลังจากนั้นก็ไม่ควรเปลี่ยนท่าบ่อยๆ เพราะจะติดเป็นนิสัย

อันที่จริงแล้ว เรามีเวหนากันเป็นประจำอยู่แล้ว มิใช่ว่าเพิ่งจะมีตอนปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์ตรัสว่า “ ทุกข์มีอยู่ แต่เรามองไม่เห็นทุกข์ เพราะอริยาบถปกปิดไว้ ( อริยาบถปฏิบัติจนตตนา น อุปลฐาติ ) ” เราอาศัยอริยาบถใหญ่ อริยาบถย่อย เป็นตัวปกปิดทุกข์เอาไว้ เราไม่เคยปล่อยให้ตนเองเมื่อย เมื่อใดที่รู้สึกว่ามีเมื่อยเราก็มืดขยับ ทิ้งที่เราขยับ อาการเมื่อยก็จะหายไป ขยับเมื่อใดอาการเมื่อยก็หายเมื่อนั้น จนเราคิดที่จะขยับ หากจะถามว่าใครเป็นคนปกปิด คำตอบก็คือ เราเป็นคนปกปิดเอง แล้วเราก็หลงเอง

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ โรคนิทฺธิ ” ร่างกายนี้เป็นรังของโรค เป็นที่อาศัยของโรคนานาชนิด จนนับไม่ถ้วน “ นิจฺจคิลานํ ” เรามีความไม่สบายอยู่เป็นประจำ แต่เหตุที่เรามองไม่เห็น ก็เพราะเรากอดปกปิดไว้ด้วยอาการเคลื่อนไหวใหญ่ๆย่อยๆ เราจึงมองไม่เห็นทุกข์ ด้วยเหตุนี้เองเราจึงไปติดสุขสบายแทน ดังพระวชิราเถรีภิกษุณี ซึ่งเป็นพระอรหันต์ได้กล่าวไว้ว่า ทุกขเมวทิสฺสมโภติ , ทุกขติฏฺฐติ เวติ จนาถตฺรทุกฺขา สมโภติ , นาถญฺญํทุกฺขา นิรุชฺฌติ. ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ

พระพุทธองค์ทรงประมวลว่า ไม่ว่าจะเกิดทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตายชาติปีทุกข์ชาชาติปีทุกข์ , มรณมปีทุกข์ ทั้งมวลล้วนสรุปลงโดยย่อลงทั้งสิ้นที่สังขิตเตนปญฺจุปาทานกฺขนธาทุกฺขา ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ ๕ เป็นตัวทุกข์

เมื่อมีขันธ ทุกข์ก็มี ถ้าหมดขันธ ทุกข์ก็หมด ฉะนั้น หากเราจะไม่ให้มีทุกข์ เราก็ต้องดับขันธก่อน และต้องไม่ให้มีขันธเกิดตามมาอีก เมื่อเรารู้ที่มาของทุกข์แล้ว เราก็มาปฏิบัติเพื่อต้องการจะมาเปิดให้เห็นของจริงในตัวเรา ความทุกข์ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นมานี้เป็นของจริง ทุกข์นี้มีอยู่ประจำ ถ้าเราสามารถดูจนทุกข์นั้นดับไป เราก็จะได้เจอความสุขอีกแบบหนึ่งที่เราไม่เคยเจอมาก่อน เขาเรียกว่า “ สุขที่อยู่ใต้ความทุกข์ ” มันมีความเยือกเย็น ฯลฯ

วิธีที่จะดูทุกข์เบื้องต้นแรก ประการแรก ต้อง “ ยกเลิกเวลา ” ก่อน ตัวอย่างเช่น ถ้าเราตั้งใจจะนั่งนาน ๓๐ นาที แต่พอนั่งไปสัก ๕ นาทีแล้วเกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา ก็เพียงยกเลิกคำว่า ๓๐ นาทีนั้นไปเลย ทั้งนี้ไม่ใช่ให้รีบลุกขึ้น แต่หมายความว่าเวลาที่เรากำหนดไว้นั้นต้องยกเลิกไปก่อน เพราะเราไปกำหนดกฎเกณฑ์เวลาให้เวทนาไม่ได้ จึงต้องยกเลิกกำหนดเวลาไปก่อน

ประการที่ ๒ เราต้องรู้วัตถุประสงค์ในการกำหนดทุกข์เวทนา ว่าเรากำหนดเพื่ออะไร การที่เรากำหนดทุกข์เวทนา มิใช่ต้องการให้หายหรือสบาย ถ้าต้องการให้หายหรือสบาย พระอยู่ที่วัดโยมก็อยู่ที่บ้านนั่นแหละ ไม่ต้องไปสู่อำนาจไหน เพียงแค่เราขยับเขยื้อนเวทณาก็หายไปได้ แต่

จุดประสงค์ที่แท้จริงที่เราตั้งใจมากำหนดนี้เพื่อต้องการให้เห็นความจริงของเวทนาว่า เขาเป็นนามธรรมชนิดหนึ่งเกิดขึ้นมาเสวยอารมณ์ที่ไม่ดี มีสภาพเกิดดับ มีสภาพเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรามีจุดประสงค์ในการกำหนดที่จะให้รู้ดังนี้

เมื่อเราทำการยกเลิกเวลาและรู้จุดประสงค์ในการกำหนดแล้วจะช่วยให้เราตัดความกังวลไปอีก ๔ อย่าง คือ

๑. เวทนาจะอยู่หรือไป ไม่ต้องกังวล
๒. เวทนาจะหาย หรือไม่หาย ก็ไม่ต้องกังวลอีก
๓. เวทนาจะดับ หรือไม่ดับ ก็ไม่ใช่เรื่องต้องกังวลอีกเช่นกัน
๔. เวทนาจะอยู่กับเรานาน หรือไม่นาน ก็ไม่ต้องสนใจ

สิ่งที่ต้องเว้นในการกำหนดเวทนา ๔ ประการ

๑. อย่าอยากให้เวทนานั้นหายไป ขณะที่กำหนดว่า ปวดหนอ ปวดหนอ ผู้ปฏิบัติจะคิดไปด้วยว่าเมื่อใดเวทนานั้นจะหายไปสักที แล้วก็กำหนดเร่งๆไป หากกำหนดอย่างนี้ เวทนานั้นจะขึ้น-ลง ขึ้น-ลง บางครั้งก็รุนแรงขึ้นกว่าเก่า เพราะใจเรามีความโลภ อยากให้เวทนานั้นหายไป

๒. อย่าคิดเอาแพ้อาชนะกับเวทนา ประเภทที่นี้กว่า “ ฉันไม่กลัวเธอหรอก เธอกับฉันใครจะแฉกกว่ากัน ” คิดแบบนี้เราแพ้นะ เราไม่มีทางชนะ

๓. อย่าอยากรู้ว่าเวทนาจะหายไปแบบไหน เช่น พอได้ยินบางคนเล่าว่าเวทนาวิ่งไปออกปลายเท้าบ้าง อุ้งเท้าบ้าง ข้างบนบ้าง เราก็เกิดความอยากรู้ขึ้นมาบ้างว่าเวทนาของเราจะหายไปดับไปทางใด ข้อนี้ไม่พึงคิด เรากำหนดไปเรื่อยๆเวทนาจะหายไปแบบไหน เราก็รู้ได้โดยไม่ต้องคิด

๔. พึงกำหนดรู้เวทนาด้วยใจเป็นกลาง อย่าไปหลงดีใจว่าเวทนาจะดับแล้วๆ หรือไปลุ้นว่าเวทนาใกล้จะออกแล้วๆ เรามีหน้าที่กำหนดรู้เท่านั้น ไม่ใช่กำหนดได้เวทนาหากรุนแรง ให้ทิ้งเวทนา มาดูใจ

วิธีกำหนดรู้เวทณาก็อย่ากำหนดรู้แบบจี้เพื่อจะให้หาย ให้กำหนดเบาๆและธรรมดาๆ “ ปวดหนอ ปวดหนอ ” ไปเรื่อยๆ หากใจเราไม่ตื่นระนกระสับกระส่ายก็ให้กำหนดรู้ไปเรื่อยๆ แต่ถ้าใจตื่นระนกระสับกระส่ายขึ้นมา ไม่ว่าเวทนานั้นจะรุนแรงมากแค่ไหน ก็ให้ทิ้งทันที มากำหนดรู้ที่ใจก่อน เพราะใจสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง เวลาที่เราทำงาน เราใช้ใจเป็นตัวทำงาน เมื่อตัวทำงานมันเกเสียแล้ว ก็ต้องจัดการกับใจเสียก่อน

ฉะนั้นเมื่อใจตื่นระนกระสับกระส่าย ระนทฤษฎายทรมานก็พึงกำหนดรู้ใจว่า “ ตื่นร่นหนอ ตื่นร่นหนอ ” หรือ “ กระสับกระส่ายหนอ กระสับกระส่ายหนอ ” หรือ “ ทรมานหนอ ทรมานหนอ ” อย่างใดอย่างหนึ่ง จนกระทั่งใจสงบลง พอใจสงบก็กลับไปดูเวทนาใหม่

อย่าลืมน่าจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ คือ เราต้องการมาดูตัวเรา มาศึกษาหาความจริงในตัวเรา พระพุทธเจ้าทรงทรงสอนให้เข้ามา ดู ไม่ใช่ให้มา ดัดแปลง หรือ มาบังคับบัญชาให้เป็นอย่าง

โน้นอย่างนี้ตามที่เราต้องการ เมื่อเข้ามากำหนดดูก็จะเห็นว่า เพียงแค่ขยับแค่พลิก แค่บิดกาย เวทนาที่ทนทุกข์ทรมานอยู่ก็หายไปแล้ว ดังนั้นเราจะพูดว่าเวทนานี้ไม่ดับก็คงไม่ได้ เพราะเวทนาย่อมดับอยู่เป็นประจำ เวทนาเป็นเจตสิก เกิดพร้อมกับจิต เมื่อจิตเกิดดับลัดมือหนึ่งถึงหนึ่งแสนโกฏฐิครั้ง เวทนาจักดับหนึ่งแสนโกฏฐิครั้งเช่นกัน

แต่สาเหตุที่เราคิดว่าเวทนายังมีอยู่ ก็เพราะเรายังรู้สึกเจ็บปวดอยู่ เนื่องจากเหตุที่ก่อให้เกิดเวทนายังไม่หมดไป อุปมาเปรียบเทียบกับการหยิก หากดึงหนัง(อาตมา)ขึ้นมาบิด ถ้ายังบิดอยู่อย่างนี้ก็ยังรู้สึกเจ็บ トラบไตที่ยังบิดอยู่ ก็ต้องรู้สึกเจ็บอยู่ทรานั้น แต่ถ้าปล่อย ความเจ็บก็ย่อมหายไปเลย เพราะสาเหตุที่ทำให้เกิดการเจ็บหมดไป

อีกอย่างหนึ่ง การที่เราจะยกเลิกการกำหนดทุกข์เวทนามกลางคันโดยที่เวทนานั้นยังไม่ทันดับหายไป ก็มีสาเหตุใหญ่ๆ ๔ ประการ คือ

๑. ตรงกับเวลาที่เขาให้สัญญาทานข้าว
๒. ตรงกับเวลาไปสอบอารมณ์
๓. ตรงกับเวลาที่ฟังธรรม และช่วงระยะเวลาที่กำลังฟังธรรม
๔. เกิดอาการท้องหนักท้องเบา ให้ไปปลดทุกข์ได้

สรุป ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาดึงเลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี มีแนวทางการกำหนด หรือการปฏิบัติวิปัสสนาใน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นระบบขั้นตอนเพราะเห็นว่าเวทนาเป็นอนุปัสสนาที่มีความสำคัญที่มักเกิดกับผู้ปฏิบัติทุกคนจึงมีข้อเสนอวิธีการกำหนดอย่างเป็นระบบและละเอียดลออ หากผู้ปฏิบัติได้กำหนด หรือ บริหารจัดการ เวทนา ดังวิธีการที่ชี้แจงแสดงไว้ก็จะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามพละอินทรีย์ของตนๆอย่างแน่นอน <sup>๑๒๖</sup>

### ๓.๕.๔.๕. ผลการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนและนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์ปฏิบัติธรรมตาดึงเลณังเฉลิมราช ๖๐ ปี

#### ๑) ประเด็นคำถาม/คำตอบสำหรับอาจารย์ผู้สอน

ในการให้สัมภาษณ์ครั้งนี้ได้รับความเมตตาจากพระครูภาวนาสมณวัตร(พระอาจารย์ประจาก สิริวิณโณ) <sup>๑๒๗</sup> ประธานศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมราช ๖๐ พรรษา ตาดึงเลณัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์โดยตรง

---

<sup>๑๒๖</sup>พระครูภาวนาสมณวัตร วิ.(ประจาก สิริวิณโณ), สอบอารมณ์ ส่งอารมณ์คู่มือเพื่อความเข้าใจในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน, (เชียงใหม่ : ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาดึงเลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี, ๒๕๕๙), หน้า ๓๑-๓๗.

<sup>๑๒๗</sup>สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสมณวัตร. วิ.(ประจาก สิริวิณโณ), ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาดึงเลณังเฉลิมราช ๖๐ ปี ตำบลสารายราษฎร์ อำเภอต๋อยสะแกต จังหวัดเชียงใหม่, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๐.

**๑.๑.แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนัก/ศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้เป็นอย่างไรร ?**

ในประเด็นนี้ท่านได้ให้คำตอบว่าทางสำนักก็ปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐานสูตรตามนัยแห่งอรรถกถา คือตามที่พระอรรถกถาจารย์ท่านนำมาอธิบายขยายความตั้งแต่พระพุทธโฆษาจารย์ผู้รจนาวิสุทธิมรรค จนถึงหลวงพ่อาจารย์สีสยาตอแห่งประเทศไทยมา ที่ท่านอาศัยทั้งปริยัติและปฏิบัติมาปรับประยุกต์วิธีการในการปฏิบัติให้เข้ากับยุคสมัย ที่นี้ใช้แนวทางตามที่อาจารย์ได้ไปศึกษาปฏิบัติจากสำนักหลวงพ่อมหาสีสยาตอ หรือที่เรียกว่า พอง-ยุบ มีการปฏิบัติ เป็นคอร์ส ทั้งระยะสั้น ๗-๑๕ วัน ระยะยาว ๑ เดือนและ ๓ เดือน(ช่วงเข้าพรรษา) ที่นี้จะปฏิบัติตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนหลับ กำหนดอิริยาบถใหญ่น้อยทุกที่ทุกเวลายกเว้นตอนนอนหลับ มีการส่งอารมณ์สออบอารมณ์ทุกวัน ฟังธรรมบรรยายเพื่อให้เข้าใจวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องทุกเย็น

**๑.๒.ทางสำนัก/ศูนย์มีการกำหนดอารมณ์กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร หรือวิธีการเฉพาะของตนเองอย่างไร ?**

พระครูภาวนาสมณวัตร กล่าวว่า ก็อย่างที่ตอบไปแล้วก็ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นแหละ แต่มีการปรับประยุกต์ให้เข้ากับยุคสมัยจริตนิสัยใจคอของผู้ปฏิบัติแต่ละยุคแต่ละสมัยเท่านั้น อารมณ์กรรมฐานก็มี กาย เวทนา จิต ธรรม นั้นแหละ แต่ที่นี้ใช้วาโยธาตุที่เอาอาการพอง-ยุบของหน้าท้องมาเป็นอารมณ์กรรมฐานกลางในอิริยาบถนั่ง เวลาเกิดอารมณ์อื่นๆ ไม่ว่าจะ เวทนา จิต ธรรม เราก็กำหนดอารมณ์ไปตามนั้น การเดินจงกรมก็เดินระยะ ๖ อิริยาบถย่อยในหมวดสัมปชัญญะบรรพ ก็ต้องกำหนดไม่ละเลยทุกเวลานาที เว้นแต่ในเวลานอน

**๑.๓.ทางสำนัก/ศูนย์ ๗ มีความเห็นอย่างไรต่อเวทนาที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติหรือโยคีบุคคลและมีวิธีกำหนดเวทนาอย่างไร ?**

เวทนาเป็นหนึ่งในปัฏฐานทั้ง ๔ มีหลักการกำหนดอยู่ว่า ต้องกำหนดโดยไม่หวั่นไหวไปตามอาการ แต่ถ้ากำหนดแล้วตื่นตระหนกสับสนกระส่ายก็ให้มากำหนดใจก่อน เมื่อใจดีใจสงบเราก็ค่อยไปกำหนดทุกขเวทนา ถ้าหากเวทนา苦辣แข็งก็ต้องยกเลิกเวลาในการกำหนด เพราะการยกเลิกเวลาทำละความกังวล ๔ ประการ คือ เวทนาจะอยู่จะไปก็ไม่ต้องกังวล เวทนาจะหายไม่หายก็ไม่ต้องกังวล เวทนาจะดับไม่ดับก็ไม่ต้องกังวล เวทนาจะนานไม่นานก็ไม่ต้องกังวล และสิ่งที่จะต้องเว้นในการกำหนดทุกขเวทนา ๔ ประการอย่าอยากให้เวทนานั้นหายไป ขณะที่กำหนดว่า ปวดหนอ ปวดหนอ ผู้ปฏิบัติจะคิดไปด้วยว่าเมื่อใดเวทนานั้นจะหายไปสักที แล้วก็กำหนดแรงๆไป หากกำหนดอย่างนี้เวทนานั้นจะขึ้น-ลง ขึ้น-ลง บางครั้งก็รุนแรงขึ้นกว่าเก่า เพราะใจเรามีความโลภ อยากให้เวทนานั้นหายไปอย่าคิดเอาแพ้เอาชนะกับเวทนา ประเภทที่นึกว่า “ ฉันไม่กลัวเธอหรอก เธอกับฉันใครจะแน่นกว่ากัน ” คิดแบบนี้เราแพ้แน่ เราไม่มีทางชนะอย่าอยากรู้ว่าเวทนาจะหายไปแบบไหน เช่น พอได้ยิน



**๑.๖. ท่านเห็นว่าเวหนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวิปัสสนา และต่อตัวผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างไร ?**

พระครูภาวนาสมณวัตร ตอบว่า ความพันทุกข์ คือ คุณค่าสูงสุดแล้ว ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจเป็นสิ่งที่มนุษย์ยังโลกประสพอยู่และเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เมื่อขจัดได้สุขก็เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ทุกขเวหนาดับ สุขเวหนาเกิดขึ้นที่ นี่คือคุณค่าแท้ การแสวงหาทางดับทุกข์ด้วยวิธีอย่าง ชาวโลกไม่พาให้พ้นทุกข์ได้จริง เพียงแต่เปลี่ยนจากทุกข์อย่างหนึ่งไปสู่ทุกข์อีกอย่างหนึ่งเท่านั้น

**๑.๗. ท่านมีข้อเสนอแนะพิเศษสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ประสบกับเวทนาจนหลงผิด ท้อถอย หรือไม่เพ่งเพียรในการปฏิบัติจนประสบผลสำเร็จอย่างไร ?**

พระครูภาวนาสมณวัตร กล่าวว่า ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวแห่งสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีอะไรเป็นพิเศษ หากปฏิบัติตามที่แนะนำทำตามแต่ที่บอก ตัดปริโยทกกังวล มีปทานียังคะ เข้าหาครู อาจารย์ พัฒนาอินทรีย์พละ ปฏิบัติตามกำหนดเวลาก็ประสบผลสำเร็จได้

**๒) ประเด็นคำถาม/คำตอบสำหรับโยคีผู้ปฏิบัติธรรม**

ในการสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรมตามถ้ำเลมั่งเฉลิมราช ๖๐ ปี ทางผู้วิจัยได้ส่งแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้รับการสัมภาษณ์ตอบด้วยการเขียนคำตอบลงในแบบสัมภาษณ์เนื่องจากไม่สามารถติดต่อได้โดยตรง ผู้ให้สัมภาษณ์ประกอบด้วย นางวลัยพร ติวเจริญสกุลนายวรพจน์ จงจิตต์ นางศศิธร โกมลหทัย และนางนฤมล วัชรการ<sup>๑๒๘</sup> รายละเอียดข้อมูลส่วนบุคคลจะไม่มี จะมีก็แต่คำตอบตามแบบสัมภาษณ์ตามประเด็น ดังต่อไปนี้

**๒.๑. ท่านมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพราะมีเหตุจูงใจหรือไม่อย่างไร ?**

นางวลัยพร ติวเจริญสกุล: มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นทุนเดิมและอยากพิสูจน์พระธรรมคำสอนในภาคปฏิบัติ

นายวรพจน์ จงจิตต์ : เราเป็นชาวพุทธ คำสอนของพระพุทธองค์มีทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ที่สำคัญที่สุดคือภาคปฏิบัติ พระพุทธองค์ก็ทรงสรรเสริญการปฏิบัติบูชาและศรัทธาต่อหลวงพ่อบุญพระอาจารย์ประจาก สิริวัฒน โณ เป็นทุนเดิม จึงมาปฏิบัติ

นางศศิธร โกมลหทัย: มีทุกข์ตามประสาชาวโลก แต่ที่สำคัญคือมีศรัทธาต่อพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

นางนฤมล วัชรการ: เราเป็นพุทธศาสนิกชน มีศรัทธาในพระธรรมคำสอนทั้งในส่วนปริยัติและปฏิบัติ และอยากพ้นทุกข์ด้วย

<sup>๑๒๘</sup> สัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรม, ศูนย์ปฏิบัติธรรมตามถ้ำเลมั่งเฉลิมราช ๖๐ ปี ตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอต๋อยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๐.



## ๒.๒. เมื่อปฏิบัติใหม่ๆ มีอุปสรรคปัญหาหรือไม่อย่างไร ?

นางวลัยพร ติวเจริญสกุล: ทุกขเวทนา เจ็บปวดตามร่างกาย แต่ก็ไม่ได้ถือว่าเป็นอุปสรรค เพราะทุกข์เป็นความจริงที่เราต้องประสบอยู่แล้ว

นายวรพจน์ จงจิตต์: มีบ้างแต่ก็ไม่ได้ถือว่าเป็นอุปสรรค เพราะพระอาจารย์สอนเข้าใจได้ดีในเรื่องสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น

นางศศิธร โกมลหทัย: ไม่คิดว่าเป็นอุปสรรคอะไร เพราะที่ศูนย์มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติทุกอย่าง ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นก็ทำให้ลำบากอยู่บ้าง แต่ก็ผ่านไปได้ด้วยดี

นางนฤมล วัชรกร: แรกที่ยังไม่เข้าใจดีพอ ก็คิดว่าเป็นอุปสรรค และมีข้อกังวล แต่พอปฏิบัติไป สอบอารมณ์ไป ฟังธรรมบายไป คิดว่าไม่มีอุปสรรค เป็นเพียงสภาวะของญาณในขั้นต่างๆ

## ๒.๓. เมื่อประสบกับเวทนา ทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา และทุกขมสุขเวทนา ท่านมีวิธีแก้ไขอย่างไร ?

นางวลัยพร ติวเจริญสกุล: แก่ด้วยการกำหนดตามที่พระวิปัสสนาจารย์สอนไว้ ที่นี้จะมีธรรมบรรยายในตอนเย็น เราประสบกับสภาวะอย่างไร เมื่อได้ฟังธรรมก็ได้รับคำแนะนำจากพระอาจารย์อย่างละเอียดเลย

นายวรพจน์ จงจิตต์ : แก่ด้วยการกำหนดตามวิธีการที่พระวิปัสสนาจารย์ให้คำแนะนำ ตอนส่งอารมณ์ และตกเย็นมาพระอาจารย์ใหญ่ก็แสดงธรรมให้ฟังอีกทีหนึ่ง ความไม่เข้าใจก็จะค่อยๆ หายไป

นางศศิธร โกมลหทัย : ที่นี้สอนชัดเจน เมื่อเราประสบกับสภาวะอย่างไรก็ตาม ก็เพียงให้กำหนดรู้ มีความตั้งมั่นอยู่กับการกำหนดรู้ที่ถูกต้อง เราก็จะเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริงของเขา

นางนฤมล วัชรกร: ที่นี้สอนให้กำหนดรู้ทุกอย่างทุกสภาวะ ตั้งแต่ตื่นจนก่อนหลับ เวทนา ก็อยู่ในเงื่อนไขที่จะต้องกำหนดด้วย แต่ธรรมชาติของคนก็จะมีผลอย่างบ้าง เกียจคร้านบ้าง สงสัยบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง แต่พระวิปัสสนาจารย์ที่นี้ก็คอยดูแลอย่างดี

## ๒.๔. ท่านคิดว่าเวทนามีประโยชน์หรือเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือไม่อย่างไร ?

นางวลัยพร ติวเจริญสกุล: มีประโยชน์เพียงประการเดียว เวทนาทำให้เราเห็นอริยสัจ เห็นไตรลักษณ์ เห็นปฏิจจสมุปปบาทได้ชัดเจน เห็นการเกิดการดับได้ชัดเจน เป็นกำลังใจในการปฏิบัติได้อีกทางหนึ่ง

นายวรพจน์ จงจิตต์: มีประโยชน์อย่างแน่นอนเพราะ เวทนา เป็นสติปัฏฐานข้อที่ ๒ ถ้าไม่มีประโยชน์หรือประโยชน์น้อยพระพุทธองค์คงไม่นำมาเป็นสติปัฏฐานให้เราปฏิบัติ และในธรรม

บรรยายพระอาจารย์ก็เคยบรรยายว่า การดับไป หายไปของเวทนาก็คือการดับไปหายไปของกองทุกข์ เมื่อดับไปบ่อยๆทุกข์ก็หมดไป พระนิพพานก็ปรากฏ

นางศศิธร โกมลหทัย: เวทนาก็เป็นสติปัญญาจึงเป็นประโยชน์อย่างเดียวไม่เป็นอุปสรรคเลย เพราะเป็นฐานที่เราต้องกำหนด โดยเฉพาะทุกขเวทนามีให้กำหนดบ่อยที่สุด จนแทบจะไม่ได้กำหนดอาการอื่นเลย ท่านอาจารย์บอกว่าสมาธิที่เกิดจากการกำหนดเวทนาจะเป็นสมาธิที่มีกำลัง สามารถขจัดทุกข์ที่แข็งแกร่งและฝังลึกได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้จะรุนแรงอย่างไรก็อดทนกำหนดเอา

นางนฤมล วัชรากร: เวทนาเป็นสิ่งที่ทำให้คนเราเลือกหรือไม่เลือกสิ่งที่จะเข้าสู่ชีวิต แม้ความเป็นจริงจะเลือกไม่ได้ก็ตาม ในการปฏิบัติธรรม เวทนาเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น และเป็นสิ่งที่เราจะต้องกำหนดรู้อยู่แล้ว จึงมีประโยชน์แต่อย่างเดียว

### ๒.๕. ท่านคิดว่าเวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนาและการดำเนินชีวิตอย่างไร ?

นางวลัยพร ติวเจริญสกุล: คุณค่าที่สำคัญที่สุดสำหรับตัวเองก็คือ ความสุขความสงบในการดำเนินชีวิตที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม เวทนาทำให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิตและยอมรับต่อธรรมชาตินั้นด้วยความรู้ความเข้าใจ

นายวรพจน์ จงจิตต์: เวทนา ไม่ว่าจะ เป็น สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในชีวิต ถ้าเราสามารถจัดการได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง คุณค่าสูงสุดของเวทนามีค่าที่จะเป็นความดับทุกข์นี้เอง

นางศศิธร โกมลหทัย: คุณค่าที่สัมผัสได้จริงจากการกำหนดรู้เวทนา คือ การดับไปหายไป และการดำเนินชีวิตที่ได้จากประสบการณ์ในการเรียนรู้ธรรมชาติของเวทนา

นางนฤมล วัชรากร: ในความเห็นของตัวเอง เห็นว่า การที่ทุกข์หมดไปสิ้นไป ความสุขสงบเย็นในการดำเนินชีวิตเกิดขึ้นเป็นคุณค่าที่สูงที่สุดที่เราจะได้รับ แม้ว่าในวันนี้เราจะยังไม่ถึงจุดนั้น แต่เราก็ประจักษ์ได้ว่า สิ่งนี้เป็นจริงได้มีได้จากผลที่เราประสบอยู่ในปัจจุบัน

### ๒.๖. ท่านมีข้อคิดเห็นเสนอแนะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับอาจารย์ผู้สอนและผู้ปฏิบัติอย่างไร ?

ต่อคำถามนี้ทั้ง นางวลัยพร ติวเจริญสกุลนายวรพจน์ จงจิตต์ นางศศิธร โกมลหทัย และนางนฤมล วัชรากรให้คำตอบไปในทิศทางเดียวกันว่า สำหรับอาจารย์ผู้สอนไม่มีข้อคิดเห็นเสนอแนะเพราะท่านมีทั้งความรู้และคุณธรรมมากกว่าเรา แต่สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ นั้นมีข้อเสนอแนะว่า ให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ตารางเวลา ข้อห้ามข้อกำหนด และวิธีการปฏิบัติที่ทางสำนักบอกรสอน มีปัญหา ก็ให้ปรึกษาพระวิปัสสนาจารย์ อยู่ปฏิบัติให้ครบตามกำหนด และนำการปฏิบัติไปใช้ใน ชีวิตประจำวันเท่านี้ก็พอแล้ว

จากการสัมภาษณ์เชิงลึก อาจารย์ผู้สอนและโยคีผู้ปฏิบัติธรรมแล้ว พบว่า ทั้งอาจารย์ผู้สอน และผู้ปฏิบัติเห็นประโยชน์และคุณค่าของเวทนานุปัสสนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปในทิศทางเดียวกัน คือ เห็นว่าเวทนาเป็นประโยชน์อย่างสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และมีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตมีความแตกต่างในบางประเด็นเช่น การกำหนดรู้เวทนาของ ๓ สำนักที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏวารรถถ้านัย จะกำหนดรู้เวทนาจึงต้องกำหนดเมื่อมีเวทนาเกิดขึ้นที่ใดที่หนึ่ง แต่สำนักวิปัสสนาที่สอนโดยอาจารย์โกเอ็นก้าบอกว่าเวทนามีอยู่ทั่วกายตลอดเวลาขอเพียงกวาดความสนใจไปให้ทั่วเมื่อพบกับเวทนานะจุดใดจุดหนึ่งก็ให้ทำการกำหนดรู้ด้วยการวางใจเป็นกลางแล้ววางอุเบกษาเท่านั้นก็พอแล้ว

## บทที่ ๔

### วิเคราะห์ประโยชน์และคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาประโยชน์และคุณค่าของเวทนานุปัสสนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและค้นคว้าเอกสาร ตำราวิชาการต่างๆ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์เชิงลึกอาจารย์ผู้สอนและผู้ปฏิบัติเพื่อนำมาประมวลเป็นแนวทางในการวิจัยโดยนำเสนอสาระสำคัญตามลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

#### ๔.๑ วิเคราะห์ประโยชน์ของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เวทนา เป็นปฏิฐานหนึ่งใน ๔ ของสติปัฏฐาน ประโยชน์ใดๆที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ว่าจะฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม ก็ล้วนส่งผลไปในทิศทางเดียวกันเพราะหนึ่งเดียว คือ ทั้งหมด ทั้งหมด คือ หนึ่งเดียว วิปัสสนากล่าวถึงสิ่งที่ต้องกำหนดรู้โดยสรุปใน ๒ ประการคือ รูป กับ นาม หรือ กาย กับ จิต รูปเป็นผู้ถูกรู้ นามเป็นทั้งผู้ถูกรู้และผู้รู้ เวทนา นั้นเกี่ยวข้องกับเชื่อมโยงทั้งรูปและนามกล่าวคือ โดยจำแนก เวทนา เป็น นาม โดยสภาพธรรม เวทนา เป็นสิ่งบ่งบอกให้รู้สภาวะของ รูป ด้วย ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจึงเกี่ยวเนื่องเป็นอันเดียวกัน ในที่นี้จะได้แบ่งประโยชน์ของเวทนาไว้ ๔ ฐานะ ดังนี้

##### ๔.๑.๑ ประโยชน์ในฐานะเป็นบาทฐาน ๑ ใน ๔ ของสติปัฏฐาน

เวทนาสุ เวทนา นุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยโยโลกเอภิชฌาโทมนสัส เป็นพระบาลีที่กล่าวถึง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นคำสอนในภาคปฏิบัติเพื่อจะยังสัตว์ให้ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองดวงสันดาน ลุถึงพระนิพพานอันเป็นแดนเกษม นอกจากจะตรัสเทศนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตรที่แสดงแก่ภิกษุ ณ นิคมของชาวกรุงแล้ว สติปัฏฐานอันมี เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานรวมอยู่ด้วยยังปรากฏกระจายในที่ต่างๆ เช่น สติปัฏฐานสูตร ในมัชฌิมนิกายมูลปัลลณาสก สติปัฏฐานสังยุต ซึ่งประมวลพระสูตรที่เกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ ไว้ทั้งหมด ๑๐๔ สูตร แบ่งเป็นวรรคได้ ๑๐ วรรค แต่ละวรรคมีจำนวนพระสูตร ๑๐ สูตร บ้าง ๑๒ สูตรบ้าง สติปัฏฐานสังยุตนี้มีปรากฏอยู่ใน สังยุตตนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๙ และในอมตวรรค<sup>๑๕๙</sup> พระสูตรที่ ๙ เวทนาสูตร ว่าด้วยเวทนา คือ ทรงสอนให้ภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔

<sup>๑๕๙</sup> ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๗-๔๑๖ / ๑๖๑-๑๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๗-๔๑๖/๒๖๕-๒๘๗.

ประการ เพื่อกำหนดรู้เวทนา ๓ ประการ ทรงแสดงให้เห็นถึงความสำคัญและความสัมพันธ์ของเวทนา  
นุปีสสนาต่อปฏิฐานอื่นอีก ๓ ปฏิฐาน ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามสติปฏิฐาน ๔ ไว้ว่า  
ภิกษุในธรรมวินัยนี้ กาย เวทนา จิต ธรรม ๔ อย่างนี้ จึงเรียกว่าสติปฏิฐาน ๔<sup>๑๖๐</sup> ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่  
คลอบคลุมถึงกันและมีความเชื่อมโยงต่อกัน

สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของพระครูภาวนาสมณวัตรว่า “ เวทนาเป็นตัวหลักใหญ่เขา  
เป็นฐานหนึ่งใน ๔ สติปฏิฐาน พระพุทธเจ้ายกให้เวทนาเป็นปฏิฐานหนึ่งอีกต่างหากเลย เวทนามี  
ความสำคัญมาก เพราะในเวทนานี้เกี่ยวข้องกับชีวิตของเรามาก อย่างเราทำงานอดตลาหลับซบตานอน  
เพื่อให้ได้เวทนาที่ดี ได้เงินมาซื้ออาหารการกิน ได้เงินมาซื้อเครื่องนุ่งห่ม ได้เงินมาซื้อพัดลมซื้อสิ่งต่างๆ  
ซึ่งทั้งหมดก็เกี่ยวกับสุขเวทนา ทุกขเวทนาทั้งนั้นแหละ เราปรารถนาสุข ได้ซื้อรถมาขับก็มีความสุข  
ทางกายทางใจ มันเกี่ยวกับเวทนาทั้งนั้นเลย ชีวิตเราเวทนาเกี่ยวข้องมากที่สุดเลย ไม่สบายอยากได้ยา  
ดีๆ หมอดีๆ อันนี้เพื่อให้ได้เกิดความสุข ไข้ไหมพอทุกข์มันเกิด ก็ไปหาหมอดีๆ เพื่อรักษาไข้ให้มันหาย  
เพราะอะไรก็เพราะปรารถนาให้ทุกขเวทนาหายเกิดสุขเวทนาแทน เวทนาเกี่ยวกับความสุขความทุกข์  
จึงเป็นหลักใหญ่หลักสำคัญเลย พระพุทธเจ้ายกเป็นปฏิฐานหนึ่งใน ๔ เลย ฉะนั้นเวทนาจึงเกี่ยวข้อง  
ทั้งหมด ”<sup>๑๖๑</sup>

เช่นเดียวกับบทสัมภาษณ์ของพระภาวนาธรรมาภริช<sup>๑๖๒</sup> ว่า “ การปฏิบัติในสำนัก  
วิปัสสนากรรมฐานของสำนักวิปัสสนาของเชียงใหม่แห่งที่ ๒ วัดร่ำเปิง(ตโปทาราม) ก็ปฏิบัติวิปัสสนา  
ตามแนวสติปฏิฐาน ๔ เน้นการเจริญสติสำหรับการเคลื่อนไหวอริยาบถย่อยและอริยาบถใหญ่นี้เป็น  
ส่วนของกายานุปัสสนา และก็การกำหนดอากาการพอง ยุบ ธาตุมนสิการ อากาการตั้ง อากาการหย่อน อันนี้  
เป็นเบื้องต้นของโยคาวจรเมื่อเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนาในระยะแรก ต่อไปเมื่อเราเจริญสติอยู่กับกาย  
อยู่กับการเดินการนั่งเป็นต้นนี้ ธรรมดาเมื่อมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ย่อมมีความรู้สึกเกิดขึ้น เป็น  
ความรู้สึกสุข และความรู้สึกทุกข์ใหม่ๆ แน่นนอนทุกคนมักจะเกิดทุกข์ ทุกข์ทางกาย กายิกทุกข์ เวทนา  
ทางกายที่เกิดขึ้น เช่น อากาการปวด ชา อากาการเหน็บ เจ็บ เมื่อย มันก็ย่อมเกิดขึ้นกับคนทุกคน ไม่ว่าจะ  
ฆราวาส ทั้งพระและโยม คนไทยและคนต่างประเทศ ก็ย่อมเกิดเวทนาทางกายภาพ เราก็แนะนำโยคีผู้  
ปฏิบัติ ก็คือมารู้อาการของเวทนา ระหว่างทางกายและก็มีมาจับฐานดูเวทนา มีสติรู้อาการของเวทนาที่  
เกิดขึ้น ที่ตั้งอยู่ ที่ดับไป และก็สอนแนะนำเขา ให้ดูเวทนา ” สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของแม่ชีหทัย

<sup>๑๖๐</sup>พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, ( กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕ ), หน้า ๒๓.

<sup>๑๖๑</sup>สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสมณวัตร (ประจาก สิริวัฒนโธม) , ศูนย์ปฏิบัติธรรมตถาคตญาณเฉลิมราช ๖๐ ปี ตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอต๋อยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ , ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๑๖๒</sup>สัมภาษณ์พระภาวนาธรรมาภริช, วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, ๓ มกราคม ๒๕๖๐

ชนก เทพทองคำ<sup>๑๖๓</sup> กล่าวว่า “เป็นองค์ธรรม ๑ ใน ๔ ของสติปัฏฐาน ๔ เป็นเรื่อง que ทุกคนจะต้องประสบ เป็นประโยชน์เช่นเดียวกับ กาย จิต ธรรม ทั้ง ๔ ส่วนนี้มีความสัมพันธ์กัน เหมือนทาง ๔ ทิศ เข้าสู่เจดีย์”<sup>๑๖๔</sup>

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นฐานสำคัญที่เชื่อมปัฏฐานอื่นๆอีก ๓ ปัฏฐาน คือ กาย จิต ธรรม ดังธรรมบรรยายวันที่ ๔ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑๐ ของอาจารย์โกเอ็นก้าว่า “ พระพุทธเจ้าทรงค้นพบวิธีปฏิบัติที่เรียกว่า สติปัฏฐาน ซึ่งเป็นการสำรวจความจริงเกี่ยวกับตัวเราเกี่ยวกับโครงสร้างทางร่างกายของเรา เป็นการสำรวจดูว่าโครงสร้างทางร่างกายนี้แท้จริงแล้วคืออะไรสำรวจดูโดยไม่มีอคติหวังล่วงหน้า ไม่มีการยึดปรัชญา ยึดหลักเกณฑ์ หรือความเชื่อใดๆ..

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงสำรวจจิตและสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต ก็ทรงพบว่า กายและจิตเกี่ยวข้องกันอย่างแยกไม่ออก เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นที่จิต ก็จะมีเวทนาหรือความรู้สึกบางอย่างเกิดขึ้นที่ร่างกาย ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์ กิเลส ความรัก ความเมตตา หรือแม้แต่ความคิดเพียงเล็กน้อย เมื่อเกิดขึ้นในจิตก็จะปรากฏออกมาเป็นเวทนา นี่คือนี่สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เพราะเมื่อพระองค์เจาะลึกเข้าไปในจิต ก็ได้ทรงพบกฎธรรมชาติว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต จะไปรวมอยู่ที่เวทนา หรือความรู้สึกที่ร่างกาย “ สัพเพธัมมา เวทนาสะโมสระณา ” เราจะเข้าใจปรากฏการณ์ของจิตและกายได้อย่างชัดเจนก็ต่อเมื่อเราสังเกตเวทนา ”

พระพุทธองค์ทรงชี้แนะวิธีในการปฏิบัติ สติปัฏฐาน ไว้เหมือนกันทุกฐาน คือ ฝึกพิจารณาภายในกาย...เวทนาในเวทนา....จิตในจิต...ธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา โทมนัส ในโลกได้ คำว่า สัมปชัญญะ ( สัมปะชาโน ) หมายถึง ปรากฏการณ์โดยรวมของจิตและกาย ซึ่งก็คือเวทนาหรือความรู้สึกทางกายนั่นเอง

ในการแสดงสติปัฏฐานของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ว่าในที่ใดๆ พระองค์ก็ทรงแสดงทั้ง ๔ ปัฏฐานเสมอกันในสมัตตสูตรที่ ๗ พระสารีบุตรเถระ ได้ถามพระอนนรุทธะว่า ที่ได้ชื่อว่าพระอเสขะนั้น เพราะเหตุใด พระอนนรุทธะ ตอบว่า ที่ได้ชื่อว่าพระอเสขะ ก็เพราะว่าผู้นั้นได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ครบบริบูรณ์ทั้ง ๔ ..... และในปเทสสูตรที่ ๖ พระสารีบุตร ถามพระอนนรุทธะว่า ที่ได้ชื่อพระอเสขะนั้น เพราะเหตุใด พระอนนรุทธะตอบว่าที่ได้ชื่อว่าพระอเสขะ เพราะว่าผู้นั้นเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการเป็นบางข้อ..... ฯลฯ

จากเหตุผลดังกล่าวมาข้างต้น ย่อมชี้ให้เห็นว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีประโยชน์คุณค่าเสมอด้วยปัฏฐานอื่นในการเป็นข้อปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ เพื่อขจัดทุกข์กายขจัดทุกข์

<sup>๑๖๓</sup> สัมภาษณ์ แม่ชีหทัยชนก เทพทองคำ, วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, ๘ มกราคม ๒๕๖๐.

ใจ ขจัดโทมนัส ขจัดความเศร้าโศกเสียใจพิโรธำพัน เพื่อความรู้แจ้งแทงตลอด และเพื่อมรรค ผล นิพพาน ดังนี้แล

#### ๔.๑.๒ ประโยชน์ในฐานะเป็นตัวชี้วัดความก้าวหน้าหรือถดถอยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักเกณฑ์ในวิปัสสนาญาณ ๑๖

ญาณ ๑๖ เป็นเครื่องมือตรวจสอบผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่อรรถกถาจารย์ ฎีกาจารย์ ได้ศึกษาค้นคว้ารวบรวมเรียบเรียงจากพระสูตรที่เกี่ยวกับเครื่องมือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก เพื่อความสะดวกในการสอบทานวัดผลประเมินผลการปฏิบัติว่าก้าวหน้าหรือเป็นไปตามลำดับขั้นตอนหรือไม่ ดังนี้

##### วิปัสสนาญาณ ๑๖

โยคีที่ฝึกกำหนด จนรู้เห็นว่าร่างกายชั้น ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเห็นแจ้งซึ่งพระไตรลักษณ์ของรูปและนาม โดยอาศัยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเครื่องมือด้วยอินทรีย์ ๕ ที่สมบูรณ์ สภาวธรรมและปัญญาของจิต จะปรากฏขึ้นตามลำดับ ซึ่งเป็นผลของวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ โสฬสญาณ หรือ วิปัสสนาญาณ ๑๖

เนื้อหาสาระของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค ที่ว่าด้วยญาณ ๗๓ ซึ่งท่านพระสารีบุตรได้รวบรวมสาระสำคัญของ โสฬสญาณในหมวดญาณ (ปัญญา) ๗๓ ประเภท เพียงแต่ไม่ได้เรียงหรือระบุ ชื่อญาณเหมือนกับ ที่ปรากฏในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙ และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

วิปัสสนาจารย์จะไม่บรรยายหรืออธิบายเรื่องวิปัสสนาญาณ ๑๖ แก่ผู้ปฏิบัติล่วงหน้าเพียงให้ฝึก ปฏิบัติอย่างเดียวไปก่อนการรู้ล่วงหน้าจะทำให้เกิดผลเสีย เกิดความคิดปรุงแต่ง หรือเปรียบเทียบ กับในทฤษฎี ซึ่งทำให้ไม่ตั้งอยู่กับการกำหนดเพื่อ เจริญสติปัญญาหากโยคีปฏิบัติได้ถูกต้อง อย่างต่อเนื่อง โยคีจะเริ่มเข้าใจถึง สภาวะวิปัสสนาญาณ ๑๖ เอง เมื่อถึงเวลาที่ได้ทำการอธิษฐาน ทวนวิปัสสนาญาณที่ ๔ ถึง ๑๒ หลังจากปฏิบัติจนครบ วิปัสสนาญาณ ๑๖

ความหมายและที่มาของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค อย่างครบถ้วน เพียงแต่บางญาณถูกจัดรวมเข้าเป็นหมวดหมู่เดียวกัน โดยที่บางญาณใช้ชื่อแตกต่างกันบ้าง ดังต่อไปนี้

ญาณที่ ๑. นามรูปปริจเฉทญาณปัญญาที่กำหนดจนเห็นรูปและนามว่าเป็นคนละสิ่ง คนละส่วน รูปนามแยกออกจากกัน และไม่ใช้สิ่งเดียวกันญาณนี้มาจากพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค โดยมีเนื้อหาสาระตรงกับชื่อ อัมมัญญัติญาณ (ปัญญาในการกำหนดปัจจัยหรือ ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม) ที่เป็นญาณที่ ๔ ในญาณ ๗๓แต่เดิมมิได้เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ แต่ในพระไตรปิฎกอรรถกถาได้แยกขยาย อัมมัญญัติญาณ ออกเป็น ๒ ญาณคือ นามรูปปริจเฉท และ

ปัจจัยปริศคหญาณ โดยในอรรถกถาเรียกญาณที่ ๑ ว่า นามรูปวัตถานญาณ ในญาณที่ ๑๕ คือ วัตถุ นานัตตญาณ

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเรียกญาณที่ ๑ ว่า นามรูปวัญฐาน หรือ สังขารปริจเฉท และให้ความหมายเหมือนกันกล่าวคืออตตัตตัตตที่แท้จริงไม่มีเลยเมื่อว่า โดยปรมัตถธรรม (ความจริงแท้) มีแต่เพียงรูปนามเท่านั้นสำหรับผู้ที่เป็นเจริณวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อได้ถึงญาณนี้ก็จะเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองว่า อตตัตตัตตเป็นเพียงสภาวธรรม ไม่ยึดมั่นว่ามีอตตัตตัตตในขณะนั่งสมาธิ การกำหนดพอง หนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ หรือเบ่งหนอ ได้ตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น เท่ากับกำหนดรู้รูปฐานามได้ จัดว่าได้ ญาณที่ ๑ แล้ว

ในการเดินจงกรม ขณะกำหนดยกหนอหรือย่อหนอที่เท้า ความรู้สึกในอาการ เคลื่อนไหว ของเท้าเป็นรูป (อารมณ์) จิตที่ระลึกรู้พร้อมกำหนดอาการเป็นนามต่อมาเมื่อกำหนดยีน หนอ คลื่นเสียงที่มากกระทบเป็นรูป จิตที่ระลึกรู้คลื่นเสียง โดยกำหนดว่ายินหนอ (สักแต่ว่าเสียง) เป็น นาม และในขณะนั่งสมาธิ กำหนดอาการคันได้ว่าคันหนอนั้น อาการคันจัดเป็นรูป (อารมณ์) ส่วนจิตที่ ระลึกรู้พร้อมกำหนดอาการเป็นนามตั้งนั้นการกำหนดได้ถูกต้องในขณะเดินและนั่งสมาธิ นับว่าได้ ญาณที่ ๑ แล้ว

ญาณที่ ๒. ปัจจัยปริศคหญาณปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นถึงปัจจัยที่เป็นเหตุให้เกิดรูปเกิด นาม คือรูปเกิดจาก กรรม / จิต / อุตุ / อาหาร ส่วนนามเกิดจากอารมณ์วัตถุญาณนี้มาจาก พระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทวารคค ชื่อว่า ธัมมัญญัติญาณ (ปัญญาในการกำหนดปัจจัย หรือ ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม) ที่เป็นญาณที่ ๔ ในญาณ ๗๓แต่เดิมมิได้เรียกว่า ปัจจัย ปริศคหญาณต่อมากัมภีร์อรรถกถาได้ขยายความและแยกธัมมัญญัติญาณ ออกเป็นญาณที่ ๑ และ ๒ ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ โดยกำหนดชื่อ ปัจจัยปริศคหญาณ ณ ที่นั้น

ในขณะนั่งสมาธิ โยคีกำหนดไปที่อาการเคลื่อนไหวของท้องว่า พองหนอบางครั้งการ กำหนดพองหนอ ก่อนอาการพอง หรือไปรออาการพองล่วงหน้า นี้เรียกว่า นามเป็นเหตุ รูปเป็นผลแต่ บางครั้งการกำหนดพองหนอได้ช้ากว่าอาการพอง นี้คือรูปเป็นเหตุ นามเป็นผลเมื่อปฏิบัติไปได้ระยะ หนึ่ง ผู้ปฏิบัติจะสามารถแยกรูปแยกนามได้อย่างชัดเจน และอาจเข้าถึงสภาวธรรม ของรูปนาม ในขณะเดินจงกรมเช่น เมื่อคิดว่าอยากให้เท้าเคลื่อนออกไปเร็ว เท้าจะเคลื่อนไปเร็วเอง หรือคิดว่า อยากให้ เท้าเคลื่อนออกไปช้า เท้าจะเคลื่อนไปช้าเอง ตามที่จิตสั่ง (นามเป็นปัจจัยให้รูป) ได้อย่าง ชัดเจน พร้อมกับเกิดความเข้าใจว่า รูปและนามเป็นคนละอันกันเนื่องจากตั้งแต่เกิดจนถึง ปัจจุบัน เหตุปัจจัยของรูปนามได้ปรากฏสืบต่อกัน อย่างไม่ขาดสายทุกขณะจิตในวิปัสสนาญาณที่ ๑ และ ๒ จัดเป็นวิปัสสนาอย่างอ่อน แต่ยังไม่นับว่าเป็นขั้นของภาวนามยปัญญา

ญาณที่ ๓. สัมมสนญาณปัญญาของจิตกำหนดจนเริ่มรู้เห็นไตรลักษณ์ คือความเกิดดับ ของรูปนาม แต่ที่รู้ว่ารูปนามดับไป เพราะเห็นรูปนามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้



เรียกว่า สันตติยังไม่ขาด และยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่อีกหนึ่งอธิบายว่า สัมมสนญาณ เป็นญาณที่ยกрупนามขึ้นสู่ไตรลักษณ์ โดยมีชื่อเรียกอีกอย่างว่า ติลักขณปฏิเวธสัมมสนญาณญาณนี้ปรากฏในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทวารวค (ญาณที่ ๕ ของญาณ ๗๓) ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงไว้ว่า “กลาปสัมมสนญาณ เป็นญาณตั้งต้นของวิปัสสนาญาณ”

โยคีเริ่มกำหนดอารมณ์ได้มากขึ้น เริ่มจะเท่าทันอารมณ์ต่างๆ แต่ความเท่าทันนั้นยังไม่ปรากฏ ชัดเจน มีกำลังอ่อน และมีความล่าช้าอยู่ เพราะกำหนดยังไม่ได้ปัจจุบัน โดยอารมณ์จะตั้งอยู่สักระยะ จึงจะกำหนดตัดอารมณ์ได้เช่น ขณะกำหนดความคิด จิตยังไหลปรุงแต่งไปกับความคิดสักครู่ก่อนที่จะ กำหนดคิดหนอได้ทันญาณที่ ๓ นี้จัดเป็นเพียงเขตสมถ ยังไม่ได้ยกขึ้นสู่วิปัสสนา

ลักษณะอาการของญาณนี้อีกประการหนึ่ง คือผู้ปฏิบัติจะต้องประสบและทนทุกข์กับทุกขเวทนาทางกายอย่างมากมาย ทั้งความเจ็บปวด ไม่สบายกาย เกร็งตึง เมื่อยขบ เหน็บชา ฯลฯ<sup>๑๖๕</sup> การตามรู้เวทนาหรือความเจ็บปวดนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องใส่ใจอย่างจดจ่อ หากเป็นไปได้พึงกำหนดรู้อย่างจดจ่อเข้าไปที่ศูนย์กลางของความเจ็บปวดนั้น อาการทุกขเวทนาจะเกิดขึ้นจากจุดนี้ไปจุดโน้น พอกำหนดจุดนี้หายไปก็จะมีเวทนาทางกายเกิดขึ้นมาใหม่อีก ผู้ปฏิบัติต้องเพิ่มความเพียรยิ่งขึ้น ใช้ความวิริยะ อุทสาหะ อดทนอดกลั้นในการตามกำหนดรู้ให้จดจ่อและเปี่ยมด้วยพลัง ก็เกิดญาณปัญญาขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง ชื่อว่า สัมมสนญาณ อันเป็นญาณเข้าไปเห็นแจ้งเข้าใจถึงไตรลักษณ์ของสภาวะธรรมทางกายและทางจิตทั้งหลาย

ผู้ปฏิบัติจะเกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งในความเป็นอนิจจังของเวทนาทางกายและทางจิต และได้เห็นแจ้งในทุกขัง ความเป็นทุกข์ ความไม่น่าพึงพอใจ เมื่อผู้ปฏิบัติได้อดทนพากเพียรกำหนดรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง เท่าทันปัจจุบันขณะและตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมนั้นๆ จนเห็นความเจ็บปวดเหล่านั้นเกิดขึ้นและดับไปโดยรวดเร็ว ตอนนี้องผู้ปฏิบัติจะได้ประจักษ์แจ้งความทุกข์ในลักษณะที่เป็น ทุกขัง อย่างชัดเจนแท้จริง อันได้แก่ทุกข์เพราะถูกบีบคั้นจากการเกิดขึ้นแล้วดับไปในทันที ไม่อาจคงทนอยู่ได้นาน ต่อจากนั้นผู้ปฏิบัติก็จะเข้าไปประจักษ์แจ้งในความเป็น อนัตตา ว่าไม่มีบุคคล ตัวตน หรือวิญญาณของผู้หนึ่งผู้ใดเลย(ที่เจ็บปวดอยู่) มีแต่สภาวะธรรมทางกายและทางจิตเท่านั้นที่เกิดและดับต่อเนื่องกันไป

การที่จะบรรลุถึงวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๓ คือ สัมมสนญาณนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความอดทนต่อเวทนาทางกาย ทั้งความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความเกร็ง ความเคร็งตึง ความเหน็บ ความชา ฯลฯ หากผู้ปฏิบัติไม่พากเพียรอดทนต่อทุกขเวทนาเหล่านี้ จะไม่สามารถเข้าไปหยั่งรู้ธรรมชาติแท้จริงที่ซ่อนอยู่ภายในนั้น อันได้แก่ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สภาวะธรรมที่ผู้ปฏิบัติประสบอยู่อย่าง

<sup>๑๖๕</sup> เชมเย สยาดอ พระชนกภาวิวงศ์ อัครมหาภิกษุเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร , วิปัสสนาญาณก้าวหน้าอย่างไร, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ พิมพ์ศิริการพิมพ์ , ๒๕๔๙ ) , หน้า ๔๐.

ชัดเจนด้วยตัวเองนี้มีชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า ปัจจักขสัมมสนญาณ หากวิธีการปฏิบัติที่ไม่ก่อให้เกิด ญาณ ปัญญาอันแจ่มแจ้งประจักษ์ชัดในทุกขเวทนานี้แล้ว จะได้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาได้อย่างไรและแน่นอนว่าเขาจะไม่สามารถข้ามผ่านทุกขลักษณะไปได้เลย

ด้วยประสบการณ์ตรงที่ได้จากการตามกำหนดรู้เวทนาจนเห็นแจ้งในไตรลักษณ์นี้ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถอนุมานเทียบเคียงกับสภาวะธรรมอื่นๆที่เกิดขึ้นมาแล้ว กำลังเกิดอยู่ในปัจจุบัน กำลังจะเกิดในอนาคต ทั้งที่อยู่ภายใน และอยู่ภายนอก เกิดในที่ไกลเกิดในที่ใกล้ ทั้งเลวและปราณีต ทั้งหยาบและละเอียด ล้วนมีลักษณะเป็น อนิจจัง เช่นเดียวกับเวทนาที่ผู้ปฏิบัติกำลังกำหนดอยู่นี้ ท่านจึงเรียกญาณนี้อีกอย่างหนึ่งว่า อนุมานญาณ หรือ เนยยญาณ

ญาณที่ ๔. อุทัพพญาณ เมื่อวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๓ แก่กล้าขึ้น จนผู้ปฏิบัติหยั่งรู้ในไตรลักษณ์ของสภาวะธรรมทางกายและทางจิตทั้งหลาย ทั้งที่ตามกำหนดรู้ที่อยู่และมีได้ตามกำหนดรู้ได้เป็นอย่างดี จากนั้นอินทรีย์ทั้งหลายมีสมาธิ เป็นต้น ของผู้ปฏิบัติจะเริ่มดิ่งลึกลงไปอีก ความเจ็บปวด หรือ เวทนา จะค่อยๆลดลงจนหายไปในที่สุด ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเป็นสุข ยินดีในการกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกายและทางจิตทุกอย่างที่เกิดขึ้น เมื่อพากเพียรปฏิบัติไปๆ ความมีกำลัง มีความสุขุมลุ่มลึก ความมั่นคงของสมาธิจิตจะดิ่งลึกลงไปอีก จิตใจจะเยือกเย็น อ่อนโยน สุขุมนุ่มนวล กระทั่งจิตได้สัมผัสกับความสุขอันประเสริฐสุดที่แสนจะอ่อนโยนนุ่มนวล มีปิติ สุขสงบ จิตจะไม่ถูกรบกวนจากสิ่งใดๆเลย สติคมชัด ว่องไว ง่ายต่อการใช้งาน กำหนดรู้ได้รวดเร็วและง่ายตายมาก กำหนดอะไรก็จะเห็น การเกิดการดับอย่างแจ่มชัด ความวิริยะพากเพียรจะมั่นคง หนักแน่น ไม่เคร่งเครียด ไม่หย่อนยาน ไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป<sup>๑๖๖</sup>

อุทัพพญาณปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน อีกทั้งเห็น รูปนามดับไปในทันทีที่ดับ และเห็นรูปนามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด (เห็นทันทั้งขณะที่เกิดขึ้นและขณะที่ดับไป) อุทัพพญาณมี ๒ ระดับคือตรุณอุทัพพญาณ เป็นญาณที่ยังอ่อนอยู่ และ พลวอุทัพพญาณ เป็นญาณที่แก่กล้าแล้ว ชื่อญาณนี้ปรากฏทั้งในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๖ ของญาณ ๗๓) และในคัมภีร์อรรถกถาด้วย

สภาวะธรรมของญาณระดับอ่อน (ตรุณะ) และญาณระดับแก่ (พลวะ) ในญาณที่ ๔ มีดังนี้ในระดับ (ตรุณะ) โยคีกำหนดรู้สภาวะต่างๆ ของรูปนามแล้วเห็นชัดว่าสภาวะดับหายไป เร็วขึ้นกว่าเดิมแม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้น เมื่อกำหนดก็หายไปเร็วขึ้น ผู้ปฏิบัติมักจะเห็นสภาวะที่แปลกๆ มีภาพปรากฏให้เห็น มีแสงสว่างเข้ามาปรากฏอยู่บ่อยๆ (โอภาส) เนื่องจากโยคีไม่เคยเห็น แสงสว่างเช่นนี้มาก่อน ก็อาจจะสนใจดูหรืออาจเข้าใจผิดว่าได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็เป็นได้สภาวะที่ปรากฏในญาณนี้ได้แก่ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ดังนี้

<sup>๑๖๖</sup> อ่างแล้ว

๑. โภภาส (เกิด แสงสว่าง สีต่างๆ)
๒. ญาณ (ปัญญาหรือได้วิปัสสนาญาณ)
๓. ปีติ (ความอิ่มใจในขณะเจริญวิปัสสนา) มี ๕ อย่าง
  - ๑) ขุททกาปีติ - ปีติเล็กน้อย (มีอาการขนลุก น้ำตาไหล รู้สึกเหมือนตัวยาว แขนยาว)
  - ๒) ขณิกาปีติ - ปีติชั่วขณะ (มีแสง สี ดุจฟ้าแลบ เหมือนมดแมลงมาไต่ยุบยิบ ร้อนตามตัว มึนๆ หัวใจสั่นเต้น รู้สึกยุบยิบ)
  - ๓) โอกกันติกาปีติ - ปีติเป็นพักๆ (มีอาการโยก โคลงเคลง รู้สึกคล้ายระลอกคลื่น ตัวโยก ตัวเอนคล้ายจะล้ม มีอาการสะบัดมือสะบัดแขน บางที่รู้สึกคลื่นไส้จะอาเจียน ร่างกายสั่นกระเพื่อม รู้สึกวูบวาบตามร่างกาย โอนเอนคล้ายต้นไม้ถูกลม ผงกไปหน้าหลัง)
  - ๔) อุพเพงคาปีติ - ปีติอย่างโลดโผน (มีความรู้สึกตัวลอย เบา คล้ายตัวพองโตใหญ่ โลดลอยอย่างแรง ตัวเหมือนสูงใหญ่ขึ้น ขณะนั่งบางทีลุกกระโดดขึ้นยืนทันที ตัวขยับสั่นไปมารุนแรง)
  - ๕) ผรณาปีติ - ปีติซาบซ่าน (มีอาการซาบซ่าน เย็นไปทั่วตัว ชูซ่าทั้งตัว)
๔. ปัสสัทธิ (ความสงบกายและใจ)
๕. สุข (ความสุขอันละเอียดสุขุม)
๖. อธิโมกข์ (ความน้อมใจเชื่อและศรัทธามีกำลังแก่กล้า)
๗. ปัคคหะ (การประคองไว้และความเพียรวิริยะ)
๘. อุပ္ภูฏานะ (การเข้าไปตั้งไว้และสติที่ยอดยิ่งว่องไว)
๙. อุเบกขา (การวางเฉย)
๑๐. นิกันติ (ความใคร่และความพอใจ ยินดี ตัดใจในวิปัสสนูปกิเลส ๙ อย่างข้างต้น)

หากผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดเพราะชาววิปัสสนาจารย์แนะนำและคิดว่าตนเองได้บรรลุมรรคผล นิพพาน จะทำให้พลาดโอกาสที่จะได้เข้าถึงวิปัสสนากัมมัฏฐานขั้นสูงต่อไปการปฏิบัติในขั้นนี้ เป็นเครื่องทดสอบว่า ผู้ปฏิบัติเลือกเส้นทางเดินของวิปัสสนา ได้ถูกต้องหรือไม่ ในระดับตรุณะโยคียังไม่สามารถกำหนดให้เห็น ไตรลักษณ์ได้แจ่มแจ้ง เพราะจิตมักจะถูกวิปัสสนูปกิเลส เข้าครอบงำ และอาจเกิดภัยแห่งวิปัสสนาในนิมิต ๕ ประการ ที่ทำให่วิปัสสนาไม่ก้าวหน้าหยุดขังลงได้ดังนี้

๑. นิมิตภาพล้อ ที่เรียกว่า กายทิพย์ ปรากฏเหมือนตัวของเรา มาล้อเลียนเราในกิริยาต่างๆเมื่อผู้ปฏิบัติจะทำอะไร มันก็ทำเหมือนเช่น เรายืนมันก็ยืน เราก้มมันก็ก้ม ดังภาพล้อเลียนเรา บางทีจะใช้ให้ไปทำอะไรที่ไหนก็ได้ตามความนึกคิด

๒. นิมิตภาพหลอน ปรากฏด้วยความประณีตของจิตที่สวयงามที่ชวนให้หลงติดติดด้วยความชอบใจ เช่น โบสถ์สวयงาม พระพุทธรูปทองคำ สวนดอกไม้งดงาม หรือวิมานของเทวดา

๓. นิมิตภาพหลอก ทำให้ผู้ปฏิบัติตกใจกลัวสะดุ้งเช่น เห็นนิมิตสัตว์ ผี หรือซากศพ

๔. นิมิตภาพลวง หรือปฏิภาคนิมิต คือนึกถึงพระพุทธเจ้าก็จะปรากฏพระพุทธเจ้า, นึกให้ใหญ่หรือเล็กก็จะใหญ่หรือเล็กตามใจนึก, หรือนึกถึงนรกหรือสวรรค์ก็จะปรากฏให้เห็น

๕. นิมิตภาพล้าง เป็นนิมิตที่มาทำลายล้างผลาญการปฏิบัติเช่น เปรตมาขอส่วนบุญ หรือ เทวดามิถุนาภิรมย์มาหลอกหลอนด้วยหน้าตาดำเกลียดน่าสพึงกลัวนิมิตเหล่านี้ทำให้หายไปได้ด้วยเหตุ ๒ ประการ คือการแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลและการเจริญวิปัสสนามีสติปัญญากำหนดรูปรูปนาม ได้ทันปัจจุบันอารมณ์ โดยปล่อยวางไม่ยึดติดในนิมิต ซึ่งทำให้ภาพนิมิตทุกอย่างดับหายไป

เมื่อโยคีได้กัลยาณมิตรก็จะสามารถฟันฝ่าเอาชนะวิปัสสนูปกิเลสและข้ามพ้นนิมิตต่างๆ ทำให้การปฏิบัติดำเนินต่อไปครั้งปฏิบัติมาถึงญาณระดับอุท্থัพพญาณอย่างแก่ (พลวง) โยคีจึงจะสามารถกำหนดรูปรูปนามและเห็นไตรลักษณ์ ได้ชัดเจนตามความเป็นจริง

ครั้งถึงพลวงอุท্থัพพญาณ สติปัญญาเริ่มมีพลังและเป็นปัจจัยทำให้ โทษณงค์ ๗ (ปีติ ปัสสัทธิ วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และอุเบกขา) เริ่มเกิดขึ้น ซึ่งการเกิดขึ้นขององค์ธรรมในโทษณงค์ทั้ง ๗ ยังไม่เท่าหรือเสมอกันในญาณนี้หากปฏิบัติได้ผลต่อไป โทษณงค์ ๗ จะค่อยๆ บริบูรณ์เสมอกันเอง

การกำหนดในญาณนี้จะเริ่มคล่องขึ้นและทันอารมณ์ขึ้นกว่าก่อน โดยจะเห็นอารมณ์ที่มีการเกิด และดับไป แต่ยังไม่ชัด ซึ่งอารมณ์ที่กำหนดได้จะไม่ตั้งอยู่นานเหมือนแต่ก่อนจิตที่รับอารมณ์เริ่ม ทำงานอย่างเป็นธรรมชาติ อีกทั้งอารมณ์ปรมาตม์ และความเป็นอนัตตาเริ่มปรากฏหรือแสดงให้เห็น

พึงสำเหนียกไว้เป็นประการสำคัญที่สุดว่า อุท্থัพพญาณ นี้ เป็นด่านสำคัญขั้นแรกที่ยุติหรือผู้ปฏิบัติจะต้องผ่านให้ได้ โดยอาศัยธานียังกรรม ๕ ประการ เป็นธรรมประดับประคองดังนี้

๑. ศรัทธาความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย โดยเฉพาะเชื่อมั่นแน่วแน่ในแนวทาง วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน

๒. สุขภาพ โยคีหรือผู้ปฏิบัติพึงรักษาสุขภาพอนามัยให้ดี ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงเท่านั้นจึงจะสามารถทำความเพียรได้อย่างมั่นคง ได้อย่างเต็มที่ทั้งกลางวันและกลางคืน หากร่างกายอ่อนแอแล้วก็ยากที่จะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติกรรมฐาน

๓. ชื่อสัตย์สุจริต ทั้งชื่อสัตย์สุจริตต่อวิธีการปฏิบัติไม่ผสมปนเปววิธีการ ชื่อสัตย์ในการส่งอารมณ์ต่อวิปัสสนาจารย์ การส่งอารมณ์ที่สัตย์ถูกต้องยอมส่งผลดีต่อการปฏิบัติ การไม่ชื่อสัตย์ต่อการ

ส่งอารมณ์ร้ายแต่จะเกิดผลร้าย ทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า จนถึงความล้มเหลวและเป็นผลร้ายแก่ตน เป็นที่สุด

๔. วิริยะ ความเพียรพยายามบากบั่น ไม่หยุด ไม่เลิกกลางคัน เอาภาระธุระในการปฏิบัติเพียงประการเดียว มีความเพียรที่เพิ่มพูน มั่นคง และรับผิดชอบ จนกว่าจะได้รับผลของการปฏิบัติ

๕. ปฏิบัติจนเกิดวิปัสสนาญาณเห็นความเกิด-ดับของรูปนาม เพราะหากโยคีหรือผู้ปฏิบัติมีความเพียรปฏิบัติจนเห็นความเกิด ความดับของรูปนามแล้ว ญาณ หรือ ความรู้อันนี้เองจะชักนำให้ผู้ปฏิบัติไม่ทอดทิ้งการปฏิบัติ แม้จะมีอุปสรรคขัดขวาง หรือ มีเหตุภายนอกมาต้อน ก็ไม่สามารถจะทำลายความรู้หรือญาณที่มีแล้ว ได้แล้วนี้ โยคีหรือผู้ปฏิบัติได้ชื่อว่าได้สมบัติที่พึงรักษา เมื่อสมบัติมีอยู่กับตัว ย่อมนำออกมาใช้ประโยชน์ได้ในเวลาที่เหมาะสม เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติถึงพร้อมด้วยปัจจัยที่ ๕ ย่อมมั่นใจได้ว่า หากพากเพียรปฏิบัติอย่างจริงจังต่อไปแล้ว ก็จะมีบรรลุถึงพระนิพพานได้<sup>๑๖๗</sup>

ญาณที่ ๕. รั้งคญาณ ญาณที่ตามเห็นความดับสลาย คือ เห็นว่านามและรูปทั้งหลายล้วนต้องดับไป

ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นความดับไปแต่อย่างเดียวญาณนี้อยู่ในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทวารค (ญาณที่ ๗ ของญาณ ๗๓) โดยมีได้เรียกชื่อว่า รั้งคญาณ เพียงแต่ให้ความหมายว่า เป็นปัญญาเห็นความแตกไปเท่านั้นแต่ในคัมภีร์อรรถกถาได้แสดงและให้ชื่อญาณนี้ว่า “รั้งคานุปัสสนาญาณ” ซึ่งสาระสำคัญของญาณนี้ ก็คืออารมณ์ที่เป็นบัญญัติถูกเพิกถอนจนหายไปหมด ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นแต่ อารมณ์ที่เป็น ปริมาณล้วนๆ ปรากฏขึ้นมาแทน อีกทั้งยังตัดนิวรณ์ ๕ (กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา) ได้อย่างสมบูรณ์จิตเริ่มแสดงอารมณ์ ปริมาณแท้ๆ และเห็นความเป็นอนัตตาของจิตชัดเจนขึ้นสติปัญญาเริ่ม ทำงานได้คล่องแคล่ว และกำหนดพันรูปนามได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยมีเพียงอารมณ์ที่ดับและหายไป อย่างไม่รู้สึกรั้งคญาณ เป็นอารมณ์ดับที่มีการเกิดอยู่ ยังไม่ใช่การดับของผลสมาบัติหรือนิโรธสมาบัติ

ผู้ปฏิบัติหรือโยคี มักจะผ่านญาณนี้ไปไม่ถนัดนัก เพราะยังต้องตามเห็นความดับไปสลายไปของสภาวะธรรมทางกายและทางจิตต่อไปจนกว่าจะชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งมักต้องใช้เวลา การปฏิบัติในช่วงนี้เป็นไปในทางค่อนข้างสบายเพราะไม่มีเวทนา ไม่มีควมเจ็บปวด หรือ อาการทุกข์เวทนาต่างๆมารบกวน ผู้เป็นโยคีสามารถนั่งกำหนดตามดูตามรู้สภาวะการเกิดดับของรูปนามได้เป็นเวลานาน บางคนนั่งกำหนดได้ ๓-๔ ชั่วโมง บางช่วงบางขณะ ผู้ปฏิบัติก็จะไม่รู้สึกรั้งคญาณของรูปกายใดๆเลย สิ่งเดียวที่รับรู้การดับไปสลายไปของรูปนาม เท่านั้น<sup>๑๖๘</sup>

<sup>๑๖๗</sup> อ่างแล้ว

<sup>๑๖๘</sup> อ่างแล้ว

ญาณที่ ๖. ภยญาณ ญาณที่เห็นนามและรูปเป็นภยอันน่ากลัว บ้างก็เรียกว่าภยตูปัญฐาน ญาณปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นว่า รูปนามนี้มีแต่ แดกดับไปอย่างเดียว ซึ่งตกอยู่ในสภาวะที่น่าหวาดเสียวและน่าสะพรึงกลัว เหมือนคนกลัวสัตว์ร้ายในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ ๘ ของญาณ ๗๓) คือ อาทีนวญาณ ซึ่งได้รวมวิปัสสนาญาณที่ ๖, ๗ และ ๘ เข้าด้วยกัน ส่วนในคัมภีร์อรรถกถา ได้แยกแสดงภยญาณ ไว้เป็นญาณแรกใน ๓ ญาณของอาทีนวญาณ

ผู้ที่ถึงญาณนี้ได้ ต้องปฏิบัติจนทำให้อินทรีย์เกิดความสมดุล ในการกำหนดอารมณ์ ภายใน และภายนอก โดยที่อินทรีย์ของสมาธิไม่มากเกินไปแม้ว่าอารมณ์ที่กำหนดจะเริ่มเปลี่ยนแปลง ไปจากเดิม จนบางครั้งอาจสงสัย เกิดความคิดขึ้นว่า ทำไมรูปนามหรืออารมณ์ที่กำหนดอยู่เป็น เช่นนี้ เพราะผิดจากเดิมที่เคยเริ่มฝึก และผิดจากธรรมชาติที่เคยเป็นในบางครั้งอาจจะมีอารมณ์ของ ภยญาณผุดขึ้นมาในขณะที่ปฏิบัติได้ช่วงนี้โยคียังกำหนดได้คล่องเพลิดเพลิน โลง โปรง และเบาสบาย จนรู้สึกว่่านั่งไป ๓๐ นาทีนั้นเวลาผ่านไปเหมือนไม่นาน เพราะโยคีกำหนดได้อารมณ์ปัจจุบันจริงๆ จน ความคิดและการปรุงแต่งแทบไม่มีโอกาสเกิดขึ้นเลย

ญาณที่ ๗. อาทีนวญาณปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นว่า รูปนามนี้ไม่มีสาระแก่นสาร อะไร ไม่มีสิ่งที่น่าชื่นชม มีแต่ความโดดเดี่ยวและมีแต่ทุกข์โทษภัย เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตน อยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น ญาณนี้ปรากฏทั้งในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ ๘ ของญาณ ๗๓) และคัมภีร์อรรถกถา

โยคีกำหนดได้เท่าทันยิ่งขึ้นกว่าก่อน แม้รูปนามจะปรากฏขึ้นเร็วและพิสดารเป็นอย่างมาก แต่โยคียังกำหนดได้ดี ไม่ว่ารูปนามจะเป็นอย่างไร โดยอารมณ์ภายในจิตขณะนั่งสมาธิที่กำหนด อยู่ ชัดเจนมากจนคล้ายกับเห็นได้ด้วยตา

ในญาณนี้จิตมีอารมณ์ที่เบาสบายและคล่องแคล่วเป็นที่สุด อย่างที่ไม่เคยเห็นมาก่อน อีกทั้งยังกำหนดได้เท่าทัน อย่างเป็นธรรมชาติตามความเป็นจริง โดยรู้สึกเหมือนเวลาผ่านไปรวดเร็วมาก จนคล้ายชั่วครู่เดียวแม้ว่าจะนั่งไป ๓๐ หรือ ๔๕ นาทีก็ตามบางครั้งอาจเกิดอารมณ์ของอาทีนวญาณ ผุดขึ้นได้หากกำหนดได้ถูกต้องอย่างต่อเนื่องและเท่าทัน ทุกอารมณ์ โดยไม่ไปบังคับหรือฝืนธรรมชาติ ของรูปนามแล้ว โยคีจะก้าวหน้าสู่ญาณที่สูงขึ้นไปในไม่ช้า

ญาณที่ ๘. นิพพิทาญาณ ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นว่าเกิดความเบื่อหน่ายในรูป นามและในชั้น ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) ความเบื่อหน่ายจะเป็นอารมณ์ที่ผุดขึ้นเอง ในระหว่างการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่มีขึ้นเกิดขึ้นจากการนึกคิดเอาเองด้วยกิเลส ญาณนี้ ปรากฏทั้งในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ ๘ ของญาณ ๗๓) และคัมภีร์ อรรถกถา

จิตเริ่มเบื่อหน่ายในรูปนามและไม่อยากไปจับต้องสัมผัสรูปนามใดๆ อุปมาคล้ายกับ คน ที่กลัวเสือ แล้วหลบอยู่ข้างในและไม่กล้าไต่ออกมานอกถ้ำซึ่งทำให้โยคีรู้สึกว่่าขณะนี้ไม่สามารถ

ปฏิบัติได้ง่ายเหมือนเก่าเลย จนคล้ายกับทำไม่ได้ อยากเลิกทำ รู้สึกท้อแท้ ไม่เบิกบานร่าเริง เปื่อหน่ายต่อการปฏิบัติ บางคนถึงกับเลื่อนการปฏิบัติออกไป หรืออาจหยุดปฏิบัติและคิดว่า ค่อยมาทำต่อภายหลัง ซึ่งโดยรวมแล้วปฏิบัติผ่านไต่ยากแต่จิตใจก็ไม่มีทางหนีออกจากรูปนามได้ ดังนั้นจึงต้องอดทนปฏิบัติต่อไปตามคำแนะนำ และการให้กำลังใจของวิปัสสนาจารย์เท่านั้น ที่จะช่วยให้มีความเข้าใจ และทำให้ข้ามพ้นญาณนี้ไปได้

บางครั้งโยคีที่เกิดอาการเบื่อในการปฏิบัติ โดยที่ไม่เคยปฏิบัติผ่านสภาวะธรรมของวิปัสสนาญาณที่ ๓ ถึง ๗อาการนั้นจัดว่าเป็นความเบื่อจากความคิดหรือกิเลส ไม่ใช่จากนิพพิทาญาณ นักปฏิบัติบางคนอาจจะพบกับ เวทนาที่รุนแรงและนิมิตภาพในอดีต อาจปรากฏขึ้นในญาณนี้ จากกรรมเก่าในอดีต เช่น เคยฆ่าสัตว์ ทรมานสัตว์ เล่นกับสัตว์รุนแรง ทั้งที่ไม่ตั้งใจและตั้งใจสภาวะเวทนาจะคล้ายกับสัตว์ที่ถูกกระทำ

ญาณที่ ๙ มุญจितุกัมยตาญาณปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นว่า พรารถนาที่จะหนีออกจาก รูปนามและใคร่จะพ้นจากขั้นนี้ ๕ ญาณนี้ปรากฏทั้งในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ ๙ ของญาณ ๗๓) ซึ่งได้รวมวิปัสสนาญาณที่ ๙, ๑๐ และ ๑๑ ไว้ด้วยกัน ในสังขารเพกขาญาณแต่ในคัมภีร์อรรถกถา ได้ปรากฏชื่อและเรียกว่า มุญจितุกัมยตาญาณ เป็นญาณที่อยากหลุดพ้นและหนีไปจากรูปนาม แต่หนีไปไหนไม่ได้เพราะมีเพียงแต่ รูปนามเท่านั้น และยังต้องเจริญวิปัสสนาต่อไปอีก

หลังจากที่จิตเบื่อหน่ายในรูปนามแล้ว จิตไม่มีทางออกอื่นใดนอกเสียจากการยึดรูปนามเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นอุปกรณ์อันเดียวที่ใช้นำพาให้จิตพ้นจากรูปนามหรือความทุกข์ โดยมีเป้าหมายคือพระนิพพานปัญญาของจิตที่เกิดขึ้นเองในญาณนี้ จำเป็นต้องยึดรูปนามแม้ว่าจะมีอยู่เพียงอย่างเดียว ซึ่งจะอยู่เฉยต่อไปไม่ได้ จำต้องสัมผัสแบบแลบออกไปสู่รูปนามอย่างเสียไม่ได้ อุปมาคล้ายกับ คนที่เอามือไปแตะผิวกาดม่น้ำร้อนเพียงนิดเดียวเพื่อทดสอบว่าร้อนเท่าใด

ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขานญาณ ญาณที่ทบทวนทางพ้นทุกข์โดยกลับไปพิจารณาไตรลักษณ์ของรูปและนาม ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นเพื่อหาทางที่จะหนีออกจาก รูปนาม โดยหาอุปบายที่จะเปลื้องตนให้พ้นจากขั้นนี้ ๕ ญาณนี้ปรากฏทั้งในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ ๙ ของญาณ ๗๓) และในคัมภีร์อรรถกถาส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคใช้ชื่อว่า ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ครั้นจิตจำต้องใช้รูปนามเป็นฐานเพื่อมุ่งสู่ทางพ้นทุกข์ รูปนามเท่านั้นที่เป็นพาหนะอย่างเดียว เพื่อนำไปสู่เป้าหมายดังนั้นจิตจึงจำต้องยึดรูปนามเป็นฐานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยสามารถ กำหนดเห็นพระไตรลักษณ์ของรูปนาม (เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป) ได้ชัดเจนอีกครั้งหนึ่งด้วย ความเร็วซำๆ อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากรูปนามนี้เป็นพาหนะสำคัญอย่างเดียวที่ใช้นำไปสู่ อารมณ์พระนิพพาน

ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะเพ่งเพียรปฏิบัติอย่างเต็มที่เพื่อที่จะให้พ้นไปเสียจากนามรูปที่เกิดขึ้นดับอยู่ตลอดเวลา การเพิ่มวิริยะในการปฏิบัติยังผลให้สมาธิกล้าแข็ง สมาธิกล้าแข็งเพียงใดก็จะประสบ

กับเวหนาทีก้าวแข็งเพียงนั้น นี่คือนี่ที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องพบในวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๑๐ นี้ บางแห่งกล่าวว่า “จะเจ็บเป็นพิเศษ”ไม่ว่าทุกขเวหนานั้นจะกล้าแข็งและเข้มขื่นขึ้นเพียงใด ผู้ปฏิบัติก็จะไม่หือถอยในการทำสมาธิเพียร ทั้งนี้เพราะรู้ดีว่า หากไม่พากเพียรตามกำหนดรู้ ก็จะไม่สามารถก้าวผ่านญาณนี้ไปได้ เมื่อกำหนดรู้อย่างจริงจัง ก็จะเห็นเวหนานั้นดับไปทันที นับเป็นประสบการณ์ในการรับรู้ไตรลักษณ์ได้แก่กล้ายิ่งขึ้นไปอีก เรียกได้ว่าบรรลุถึง ปฏิสังขยาญาณ คือ ความรู้ที่ทบทวนหาทางพ้นทุกข์โดยกลับพิจารณาไตรลักษณ์ของรูปนาม<sup>๑๖๔</sup>

ญาณที่ ๑๑. สังขารุเบกขาญาณ ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นว่า จะหนีไปไหนก็ไม่พ้น เพราะมีแต่การปรากฏของรูปนาม จิตจึงกำหนดรู้ด้วยความวางเฉยได้และไม่ยินดียินร้ายในรูปนามใดๆ ญาณนี้ปรากฏทั้งในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามมรรค (ญาณที่ ๙ ของญาณ ๗๓) และในคัมภีร์อรรถกถาเช่นกัน ญาณนี้จัดว่าได้ถึงที่สุดแล้วและมีอีกชื่อว่าสิขาปัตตสังขารุเบกขา เพราะเป็นสุดยอดของโลกียญาณ

เมื่อจิตยี่ตรูปนามเป็นอารมณ์ โดยกำหนดอารมณ์ต่างๆ ได้หลากหลาย สม่าเสมอ เพลิดเพลิน คล่องแคล่ว ง่ายตายอย่างยิ่ง และใจสงบดีเป็นที่สุดในขณะที่เดียวกันยังสามารถกำหนดสภาวะต่างๆ ได้ดีมากโดยไม่ยินดียินร้ายต่อทุกขเวทนาหรือสุขเวทนา ได้ทั้งเร็วและช้า ได้ทั้งชัดและเบลอ ด้วยความสงบวางเฉยต่อทุกอารมณ์อย่างเท่าเทียมกันโดยไม่เผลอสติจากรูปนามจิตมีพลังกำลังต่อ ความเพียรกำหนดเต็มที่อยู่สม่าเสมอซึ่งทำให้นิเวรณทั้งหลายสงบลง จนในที่สุดกำหนดรูปนามได้ดีเยี่ยม พร้อมกับนั่งสมาธิได้ยาวนานกว่าปกติ เช่น ๑, ๒ หรือ ๓ ชั่วโมงแม้ว่าจะมีเวหนารุนแรงที่สุดมารบกวน ความปวดก็ไม่กระทบหรือเข้าถึงจิตที่วางเฉยได้ในขณะนี้โยคืออาจจะนอนไม่ค่อยหลับ หรืออาจนอนเพียงไม่กี่ชั่วโมงเพราะจิตจะตื่นตัวโดยไม่รู้สึกร้อนเพลียเลยในญาณนี้สำนักวิปัสสนา บางแห่งจะให้ผู้ปฏิบัติเจริญการกำหนดเดินนั่งไปตลอด ๒๔ ช. ม. โดยไม่ต้องนอนเป็นเวลาหลายวัน เพราะโยคิมักจะเพลิดเพลินและไม่มีอารมณ์อยากพักผ่อนหรือรู้สึกง่วงเลยนอกจากนั้นผู้ปฏิบัติ ที่มีโรคภัยไข้เจ็บบาง อย่าง เมื่อถึงญาณนี้โรคร้ายนั้นอาจจะบรรเทาเบาคลายลงมาก หรือโรคอาจหายไปเลยก็ได้

ในกรณีที่โยคีท่านใดติดอยู่ในสภาวะธรรมของสังขารุเบกขาญาณเป็นเวลานาน โดยไม่ปรากฏสภาวะธรรมใหม่ๆ และคงมีแต่สภาวะเก่าๆ เดิมๆเนื่องมาจากเหตุ ๖ ประการที่ขวางกั้นมรรคผล และนิพพาน ดังนี้

๑. เคยตั้งเจตนาปรารณาพุทธภูมิถ้าผู้ปฏิบัติต้องการและยังยึดมั่นในการปรารณาพุทธภูมิอย่างแน่วแน่แล้ว จะต้องหยุดปฏิบัติเพียงแค่วิปัสสนาญาณที่ ๑๑ นี้เท่านั้น แต่ถ้าต้องการ

<sup>๑๖๔</sup> เขมเย สยาดอ พระชนกาทิวรงค์ อัครมหาโกศลมัญฐานาจารย์ , วิปัสสนาญาณก้าวหน้าอย่างไร ,



เดินหน้าสู่พระนิพพาน ให้ผู้ปฏิบัติอธิษฐานถอนพุทธภูมิ ทั้งที่จำได้หรือจำไม่ได้ก็ตามต่อหน้าพระประธานเพื่อพัฒนาสู่ญาณที่สูงขึ้นไป

๒. เคยผิดล่วงเกินบูรพการีเช่น มารดา บิดา พระอุปัชฌาย์ ครูบาอาจารย์ ให้ได้รับ ทุกข์ โทมนัส และเจ็บช้ำน้ำใจมาก่อน ทั้งที่ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม ให้ทำพิธีขอขมาลาโทษ ต่อบุคคลผู้มีพระคุณเหล่านั้นเสียก่อนหากท่านได้เสียชีวิตไปแล้ว ให้ทำการขอขมาต่อหน้ารูปภาพ หลุมศพ หรือ อัฐิถ้าไม่สามารถทำได้ ให้อธิษฐานต่อหน้าพระประธานโดยมีวิปัสณาจารย์ เป็นสักขีพยาน

๓. เคยตำหนิล่วงเกินพระอริยบุคคลทั้งต่อหน้าและลับหลัง โดยจะทราบหรือไม่ก็ตาม นับเป็น อริยุปวาท จำเป็นต้องขอขมาต่อหน้าพระประธาน

๔. เคยทำศีลวิบัติสำหรับฆราวาสให้สมათานและรักษาศีลใหม่ถ้าเป็นพระภิกษุที่ต้องอาบัติปาราชิกแล้ว ต้องลาสิกขามาเป็นฆราวาส แล้วปฏิบัติต่อไปก็จะผ่านญาณนี้ไปได้แต่ถ้าต้องอาบัติที่ต่ำกว่า ก็ต้องปฏิบัติตามพระวินัยเช่น อยู่ปริวาสหรือแสดงปลงอาบัตินั้นๆ เสีย

๕. เคยทำอนันตริยกรรม ๕ เช่น ฆ่ามารดา ฆ่าบิดา ฆ่าพระอรหันต์ ประทุษร้ายต่อพระพุทธเจ้าถึงกับทำให้เกิดห่อพระโลหิต หรือทำให้เกิดสังฆเภท (การทำลายสงฆ์ให้แตกแยก) หากท่านเคยทำอนันตริยกรรม ก็จะต้องอยู่แค่ญาณนี้และไม่สามารถปฏิบัติไปถึงญาณที่สูงกว่านี้ได้

๖. เคยตั้งเจตนาปรารถนาเป็นพระโพธิสัตว์ เพื่อช่วยเหลือผู้คนและไม่ต้องการเข้าสู่ พระนิพพานในภพนี้ให้วิปัสณาจารย์ถามเจตนาของผู้ปฏิบัติ หากต้องการถอนก็ให้อธิษฐานถอนได้

แม้ว่าบางท่านจำไม่ได้ว่าเคยทำเหตุ ๖ ประการที่ขวางกั้นพระนิพพานใดไว้ในอดีต แต่มีความแน่วแน่ต่อการปฏิบัติสู่ญาณที่สูงขึ้นเพื่อเข้าถึงพระนิพพาน ให้ผู้ปฏิบัติอธิษฐาน กล่าวคำขออโหสิกรรมและคำถอนพุทธภูมิต่อหน้าพระประธานได้เช่นกันโดยไม่มีผลเสียใดๆ

ญาณที่ ๑๒. อนุโลมญาณ ปัญญาของจิตที่กำหนดจรรู้เห็น ในการคล้อยตามรูปนามจากลำดับญาณเริ่มต้น จนถึงญาณสูงสุด (น้อยไปหามาก) ซึ่งญาณนี้มีอีกชื่อว่าสังขานุโลมิกญาณ ญาณนี้ได้ปรากฏในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค (ญาณที่ ๔๑ ของญาณ ๗๓) ที่เรียกว่าขันติญาณ ส่วนในคัมภีร์อรรถกถาใช้ชื่อเดียวกันว่า อนุโลมญาณ สังขานุโลมิกญาณ หรืออนุโลมญาณ เหมือนกันกับขันติญาณ เนื่องจากญาณนี้อยู่ติดกับอริยมรรค จึงมีชื่ออีกอย่างว่า วุฏฐานคามินี วิปัสสนา ที่หมายถึงวิปัสสนาที่กำลังจะเข้าถึงอริยมรรคประกอบด้วยญาณทั้ง ๓ คือสังขารุเปกขาญาณ อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ

โยคีที่ติดค้างอยู่ในญาณที่ ๑๑ หลังจากอธิษฐานจิตถอนพุทธภูมิและขอขมาแล้ว โยคีจะเกิดสภาวะธรรมใหม่ๆ ทำให้จิตเคลื่อนขึ้นสู่ญาณที่ ๑๒ ได้ เมื่อจิตได้ใช้พาหนะคือรูปนาม ที่พัฒนาจนปัญญามาถึงจุดสูงสุดแล้ว แต่ด้วยกำลังที่ยังไม่เพียงพอที่จะสลัดทิ้งรูปนามในการเข้าสู่ อารมณฺ์พระนิพพาน จิตต้องอาศัยความบริบูรณ์ในการทบทวนของญาณ โดยถอยกลับไปเริ่มต้น ในญาณต่ำขึ้นไปสู่ญาณสูงตั้งแต่อุทยัพพญาณ (๔) ถึง สังขารุเปกขาญาณ (๑๑) ที่โยคีเคยผ่านมาแล้วอีกรอบหนึ่ง

โดยมีรูปนามหรือสังขารเป็นอารมณ์และจะไม่ถอยกลับ สู่ญาณเบื้องต่ำอีกแล้ว จากนั้นจิตจะรวบรวม พละกำลังเป็นครั้งสุดท้ายด้วยโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการที่ประชุมพร้อมกัน และมีอินทรีย์เต็มเปี่ยม จากธรรมสมังคีเสมอกันในขณะจิตเดียว เพื่อเป็นฐานผลักดันจิตให้เคลื่อนเข้าสู่อารมณ์พระนิพพาน

ญาณที่ ๑๓. โคตรภูญาณ ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพานที่ตัดขาดจาก โคตรปุถุชนเปลี่ยนเป็นโคตรอริยชน ญาณนี้ปรากฏในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค (ญาณที่ ๑๐ ของ ญาณ ๗๓) สภาวะจิตของโยคีจะมีนิพพานเป็นอารมณ์ เพื่อข้ามพ้นโคตร ปุถุชน บรรลุถึงอริยชน โดยไม่หวนกลับไปอีก ถ้าปฏิบัติต่อจนได้บรรลุถึงพระสัททกาคามี, พระอนาคามี และพระอรหันต์ เมื่อมาถึงญาณนี้ จะเรียกว่า โวทานโคตร ไม่เรียกว่า โคตรภู เพราะท่านได้เคยปฏิบัติ ข้าม โคตรปุถุชนเป็นอริยชนมาก่อนแล้วในรอบแรก

ญาณนี้คือการเคลื่อนของจิตที่อยู่ในช่วงระหว่างฝั่งของ จิตที่ยังมีรูปนาม กับ อารมณ์ พระนิพพาน แม้รูปนามจะมีนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ก็ยังไม่ได้ทำลายกิเลส เพราะอยู่ในขณะจิตที่กำลัง จะทิ้งรูปนาม แต่จิตก็ยังไม่เคลื่อนเข้าสู่อารมณ์พระนิพพาน (ญาณที่ ๑๔ คือมรรคญาณ) ดัง ตัวอย่างเช่น คนที่ใช้ไม้ค้ำยันลงไปใต้น้ำเพื่อช่วยพาตัวกระโดดจากเรือข้ามน้ำไปสู่พื้นดิน โคตรภูญาณ คือช่วงขณะ ที่กำลังลอยตัวอยู่กลางอากาศ และกำลังทิ้งไม้ค้ำยันกระโดด โดยที่ตัวเองยังไม่ได้ ลงถึงพื้นดิน หากเปรียบเทียบกับ การปฏิบัติ รูปนามคือไม้ค้ำยัน จิตคือคน ส่วนอารมณ์พระนิพพานคือ ฝั่งที่ลงไปถึงในโคตรภูญาณ อารมณ์ที่ปรากฏก่อนที่จิตจะเคลื่อนเข้าสู่อารมณ์พระนิพพาน หรือ ทางเข้าสู่พระนิพพาน ๓ ประเภท มีดังนี้

๑. รูปนามแสดงให้เห็นถึงความไม่เที่ยง โดยการเกิดดับของรูปนามจะมีมาก, เร็ว และ สิ้นจนถึงที่สุด สำหรับผู้ที่เคยสะสมบารมีทางศีลมาก่อน เรียกว่าเข้าทางอนิจจัง ด้วยการหลุดพ้นทาง อนิมิตตวิโมกข์

๒. รูปนามแสดงให้เห็นถึงความเป็นทุกข์ โดยทุกขเวทนา (คัน แสบ หรือปวด) จะเกิด มากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงที่สุด สำหรับผู้ที่เคยสะสมบารมีทางสมาธิมาก่อน เรียกว่าเข้าทางทุกขัง ด้วยการ หลุดพ้นทาง อับปณิตวิโมกข์

๓. รูปนามแสดงให้เห็นถึงความไม่มีตัวตน โดยรูปนามจะแผ่วเบาละเอียดจนถึงที่สุด สำหรับผู้ที่เคยสะสมบารมีทางปัญญามาก่อน เรียกว่าเข้าทางอนัตตา ด้วยการหลุดพ้นทาง สุญญต วิโมกข์

ญาณที่ ๑๔. มัคคญาณ ปัญญาของจิตที่กำหนดจนนำจิตเข้าไปในอารมณ์พระนิพพาน และตัดกิเลสได้ ญาณนี้ปรากฏในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค (ญาณที่ ๑๑ ของ ญาณ ๗๓) โดยที่โยคีได้เสวยและเข้าถึงอารมณ์พระนิพพานเป็นครั้งแรก รูปนามจะดับไปหมดในญาณ นี้ หมดความสงสัยในพระรัตนตรัยโดยสิ้นเชิงและมีศีล ๕ มั่นคงเป็นนิจ กิเลสบางส่วนถูกประหารไป อย่างถาวรเป็นสมุจเฉตพหุทาน แต่ยังมีกิเลส ๓ (โมหะ โลภะ โทสะ) หลงเหลืออยู่ ยกเว้นพระอรหันต์

โดยสามารถปิดอบายภูมิได้เด็ดขาด และจะไม่ไปเกิดในอบายภูมิ ๔ (สัตว์นรก เปรต อสุรกาย และ สัตว์เดรัจฉาน) ซึ่งคล้ายกับการนำจิตสู่เบื้องลึกเพื่อปรับเปลี่ยนและพัฒนาจิตใต้สำนึก ตามแนว จิตวิทยาตะวันตก

เมื่อโคตรภูญาณผ่านไปโดยฉับพลันแล้ว มรรคญาณก็เกิดสืบทอดกันทันที กล่าวคือเมื่อ ความรู้สึกและอารมณ์ทั้งหลายดับลง ผู้ปฏิบัติก็เข้าถึงมรรคญาณภาวะแห่งความเป็นอริยบุคคลได้เริ่ม ขึ้นตรงนี้ มรรคญาณนี้เองจะเป็นผู้ประหารกิเลส การที่จะก้าวเข้าสู่มรรคญาณนั้น จะต้องก้าวเข้าสู่ด้วย อากาโรของไตรลักษณ์ คือ ลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง หรือ อนัตตา อย่างใดอย่างหนึ่ง กล่าวคือ มรรคญาณที่เกิดด้วยอาการของอนิจจังเรียกว่า อนิมิตตมรรค ผู้ปฏิบัติจะเห็นอาการเกิดดับของรูป นามเร็วขึ้นและถี่ขึ้นแล้วจิตก็ดับวับลงไป มรรคญาณที่เกิดด้วยอาการของทุกขัง เรียก อับภินทิมรรค ผู้ปฏิบัติจะประสบกับเวทนาอย่างแรงกล้า และเมื่อกำลังพิจารณาอาการของเวทนาอยู่นั้น จิตได้ดับวับ ลง ส่วนมรรคญาณที่เกิดโดยอาการของ อนัตตา นั้น เรียก สุญญตมรรค ผู้ปฏิบัติจะเห็นอาการเกิดดับ ของรูปนามเบาลง ประณีตลงและละเอียดลงแล้วจิตก็ดับวับลงเหมือนโยบัวขาดฉะนั้น<sup>๑๗๐</sup>

ในช่วงของมัคคญาณ (มรรคญาณ) จิตที่ทิ้งรูปนามแล้วเคลื่อนเข้าสู่อารมณ์พระนิพพาน จะเกิดขึ้นในเวลาเดียวเดียวบ้างหรือนานบ้าง ขึ้นอยู่กับกำลังและฐานของสมาธิที่เคยฝึกปฏิบัติ มาใน อดีตมัคคญาณ (ปัญญาของจิต) ยังประหารกิเลส (สิ่งที่ทำจิตเศร้าหมองที่เป็นอกุศลจิต) ได้ถาวรเป็น สมุจเฉตพหวนจาก กิเลส ๓ ประเภท ดังนี้

๑. วิติกมกกิเลส เป็นกิเลสอย่างหยาบที่ละเมิดออกมาทางกายและทางวาจา ทำให้ผิดศีลให้ ประพฤติกายทุจริต วาจทุจริต ซึ่งอาจประหารได้ด้วยการศึกษาศีล เป็นการประหารได้ ชั่วครั้งชั่วขณะ เรียกว่า ตังคปหวน

๒. ปริยภูฐานกิเลส เป็นกิเลสอย่างกลางที่ไม่แสดงออกมาให้ปรากฏทางกาย และทางวาจา เช่น นิเวรณ ๕ เป็นต้น ซึ่งสามารถประหารได้ด้วยสมาธิ หรือด้วยฌาน เป็นการประหาร ด้วยการข่มไว้อันเรียกว่า วิกขัมภนพหวน

๓. อนุสัยกิเลส เป็นกิเลสอย่างละเอียดซึ่งอยู่ในจิตตสันดาน ขณะใดไม่มีอารมณ์กระทบ ขณะนั้นกิเลสชนิดนี้ก็จะสงบนิ่งอยู่ในใจ ไม่แสดงอาการออกมาให้ตนเองหรือคนอื่นรู้ได้ แต่เมื่อมี อารมณ์กระทบจึงจะแสดงอาการออกมา กิเลสชนิดนี้สามารถประหารได้ด้วยปัญญา หรือมัคคญาณ เป็นการประหารอย่างเด็ดขาดเรียกว่า สมุจเฉตพหวน

ญาณที่ ๑๕. ผลญาณ ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็น พระนิพพานโดยเสวยผลแห่ง สันติสุข ญาณนี้ปรากฏในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่ ๑๒ ของญาณ ๗๓) โยคีที่ถึงญาณนี้ แม้กิเลสจะถูกประหารไปได้อย่างเด็ดขาดด้วยมัคคญาณ แต่อำนาจของกิเลส

<sup>๑๗๐</sup> เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์ , พุทธวิปัสสนา, ( กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก , ๒๕๕๔ ), หน้า ๕๔.



ปัญญาตัวนั้นเกิดจากไหน ก็ตอนที่เราเห็นตามความเป็นจริงนี้แหละ ใช่ไหม ปัญญาที่เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า ปัญญา โลกัสมิงปัชโชโต ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก ใช่หรือไม่ แสงสว่างเกิดขึ้น มาแล้วเป็นอย่างไร มันก็ขจัดความมืดคืออวิชชาตัวนั้นได้ ”

สรุป ประโยชน์เวทนานุปัสสนาในฐานะเป็นเครื่องมือประเมิน เป็นตัวชี้วัดความก้าวหน้า หรือถดถอยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักเกณฑ์ในวิปัสสนา ๑๖ จะเห็นว่าในวิปัสสนาญาณ ที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อสำคัญ ไม่ว่าจะเป็น สัมมสนญาณ อุทัพพญาณ ปฏิสังขยาญาณ รวมทั้งวิปัสสนา ญาณอื่นๆ ก็มีเวทนาเป็นตัวบ่งบอกว่าการปฏิบัติจะก้าวหน้าขึ้น ต้องอาศัยการกำหนดเวทนานุปัสสนา จนรู้แจ้ง ตั้งแต่ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นตัวบ่งบอก

#### ๔.๑.๓ ประโยชน์ในฐานะที่เป็นองค์ธรรมที่ปรากฏอยู่ตลอดเวลา

เวทนาในฐานะที่เป็นองค์ธรรมที่ปรากฏอยู่ตลอดเวลาในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนานั้น เป็นสิ่งที่คอยเตือนสติให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิมากขึ้นไม่ออกแวกในสิ่งอื่นจึงเป็นประโยชน์ที่จะได้นำเสนอในหัวข้อนี้

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานซึ่งประกอบด้วย ความเพียร สัมปชัญญะ และสติใน อิริยาบถใหญ่น้อยทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็น ยืน เดิน นั่ง นอน มองซ้าย แลขวา ยกแขน หันซ้าย หันขวา นุ่ง สบง ทรงจีวร สวมกางเกง ใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ กิน ดื่ม อุจจาระ ปัสสาวะ ก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง นึกคิดปรุงแต่ง หรือประกอบกรรมใดๆ สิ่งที่จะปรากฏแก่เราอยู่ตลอดเวลา คือ เวทนา อันได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา เพียงแต่ว่าเราจะเป็นผู้เข้าไปกำหนดรู้เสพเสวย หรือ ไม่สนใจ เท่านั้นเอง

เวทนา เป็นองค์ประกอบสำคัญของจิต มีอยู่ ๒ ระดับ คือระดับพื้นผิวหรือจิตสำนึก ซึ่งเป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ที่ใจรับกระทบสัมผัสผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นประจำ และระดับลึก ลงไปกว่าที่สำนึกปกติของคนทั่วไปจะใจใส่ ภาษาจิตวิทยาเรียกว่าจิตไร้สำนึก หรือจิตใต้สำนึกใน ภาษาธรรมเรียกว่าอนุสัย การเสวยอารมณ์ในระดับจิตสำนึกจะแสดงออกทั้งที่มีสติกำกับบ้าง และขาดสติกำกับบ้าง ส่วนการแสดงออกของจิตใต้สำนึกมักเป็นไปโดยอัตโนมัติ เช่น เวลาที่เรา นั่งอยู่ในท่าเดิมนานๆ ร่างกายของเราจะทำอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อผ่อนคลายอาการปวดเมื่อยโดยเราไม่ตั้งใจ เช่น อาจขยับหรือเปลี่ยนท่าโดยไม่รู้ตัว เวลาเรานอนตอนกลางคืนไม่ได้ห่มผ้า แต่พอสัมผัสอากาศหนาวเย็นมือเราก็จะควานหาผ้าห่มมาห่มทั้งที่หลับอยู่

ความจริงก็คือ ไม่ว่าเราจะรู้ตัว หรือไม่รู้ตัวก็ตาม ความรู้สึกต่างๆก็มีอยู่ตลอดเวลา และเราก็รับรู้แล้วเข้าไปเสวยอารมณ์ เป็นสุข เป็นทุกข์ อยู่ตลอดเวลา แม้ใน อทุกขมสุขเวทนา อันเป็น ความรู้สึกเฉยๆที่เราเข้าใจว่าไม่ได้เสพเสวยอะไร หรือ ไม่ได้สนใจอะไร แต่ความจริงเราก็ยังเป็นผู้เสพเสวยอยู่นั่นเอง ยิ่งถ้าหากเราเข้าไปเสพเสวยที่ประกอบด้วย ทิณฺณิ ตัณหา อุปาทาน ความเป็นสัตว์

บุคคล ตัวตน เรา เขา ผู้เสพเสวยนั้นย่อมวนเวียนหรือจมอยู่ในกองทุกข์อยู่ในวิภวณะแห่งทุกข์ ตลอดเวลาอย่างแน่นอน

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน บางสำนักอาจเริ่มที่กายก่อน บางสำนักเน้นเวทนา บางสำนักเริ่มที่จิต และบางสำนักเริ่มที่ธรรม แต่เมื่อลงมือปฏิบัติสภาพธรรมอันเป็นธรรมชาติเขาจะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน การที่จะเลือกปฏิบัติอย่างหนึ่งไม่ปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งจึงเป็นเรื่องที่ไม่ใช่ฐานะพระพุทธรองค์ที่ทรงตรัสไว้ชัดเจนว่า สติปัฏฐานทั้ง ๔ เป็นธรรมเกี่ยวกัน คลอบคลุมกันและกัน เวลาทรงแสดงธรรมเกี่ยวกับสติปัฏฐานพระองค์ทรงแสดงเสมอกัน แต่อาจมีบ้างที่ทรงแสดงอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น แสดงในเวทนาสูตร อมตวรรค แห่งสติปัฏฐานสังยุต พระองค์ทรงแสดงการปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ เพื่อเวทนา ๓ ก็ด้วยทรงประจักษ์ว่าสัตว์โลกทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ อบายสัตว์ เทวสัตว์ พรหม สัตว์ ทั้งหมดล้วนข้องอยู่ในการเสวยอารมณ์ หรือ เวทนา สัตว์ที่เสวยทุกขเวทนามักดิ้นรนที่จะให้พ้น และโหยหาสุขเวทนาอันเป็นปฏิภาค สัตว์ที่เสวยสุขเวทนามักปรารถนาที่จะได้สุขเวทนาอย่างถาวรและประณีตยิ่งขึ้นไป แม้การปฏิบัติสมาธิภาวนาก็มีเป้าหมายคือ ต้องการที่จะเสวยสุขเวทนาที่ประณีตและไม่ต้องทุกข์อีก เวทนา จึงเป็นทั้ง อนุปัสสนา ที่จะต้องปฏิบัติเพื่อให้เห็นความจริงตามสามัญลักษณะ และเป็นเป้าหมายที่จะให้ได้ให้บรรลุ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในโอวาทปาติโมกข์ ว่า ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง หรือ นิพพานเป็นบรมสุข

หากเรามีความเพียร ตามรู้ความรู้สึก ด้วยการระลึกรู้ หรือ ที่ภาษาวิปัสสนาบอกว่า มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เราก็มักจะประจักษ์ความจริงด้วยตัวเองว่า เวทนาธรรม นั้นมีปรากฏอยู่ตลอดเวลา ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้เป็นวิปัสสนาจารย์จึงมักจะถามคำถามเกี่ยวกับเวทนา ทุกครั้งในการส่งอารมณ์สอบอารมณ์ เพราะผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่หรือเกือบทั้งหมด มักจะประสบกับเวทนาใดเวทนาหนึ่งอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะทุกขเวทนา และมักจะเป็นปัญหาที่วิปัสสนาจารย์ต้องให้คำแนะนำแก้ไขอยู่ตลอดการฝึกอบรม ด้วยว่า ผู้ที่ประสบกับทุกขเวทนามักปรารถนาที่จะพ้นไป ผู้ที่ประสบกับสุขเวทนามักปรารถนาอยากให้ทรงไว้ ผู้ที่ประสบกับอุเบกขาเวทนามักขาดความใส่ใจในการกำหนด

คำว่า เวทนา เป็นองค์ธรรมที่ปรากฏตลอดเวลาอีกประการหนึ่งก็คือ โดยธรรมชาติ เวทนามีอยู่ ๓ ลักษณะ คือ สุข ทุกข์ และเฉยๆ การที่เราจะปฏิเสธว่าไม่มีเวทนาเลย จึงเป็นเรื่องไม่ถูกต้อง ด้วยเหตุผลดังกล่าว เวลาสภาวะทาง กาย ทางจิต ทางธรรม ไม่ปรากฏ วิปัสสนาจารย์แนะนำให้เรากำหนด “ เฉยหนอ เฉยหนอ ” ซึ่งก็คือ อุเบกขาเวทนา หรือ อุทกขสุขเวทนา นั่นเอง ความจริงอีกประการหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมักประสบเสมอคือ ทุกขเวทนา ซึ่งดูเหมือนว่าจะไม่ห่างจางคลายไป แต่ละสำนักปฏิบัติจึงต้องมีอุบายในการที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติพ้นเบาจากการประสบกับทุกขเวทนาให้มากจนเกิดความท้อถอย จะด้วยการปรับอิริยาบถให้เสมอกัน มีการค่อยเพิ่มระยะเวลาในการปฏิบัติ เป็นต้น

ในขณะที่ทุกขเวทนาเป็นเสมือนยาขม ที่ไม่ยอมรับประทาน สุขเวทนาเป็นเสมือนน้ำผึ้ง ที่อยากดื่มกินทุกขเวทนาเป็นเสมือนสายลมแสงแดดที่มองไม่เห็น หากเรามีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ในการปฏิบัติเราจะเห็นความจริงตามความเป็นจริง คือ เห็นตามสภาพที่ปรากฏ เช่น เจ็บ ปวด แน่น ทึบ ตึง สุข สบาย เฉยๆ และจะเห็นความจริงตามความเป็นจริงอันเป็นสามัญ คือ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ โดยเฉพาะ ทุกขลักษณะ และอนิจจลักษณะ นั้นจะเห็นได้ชัด เมื่อเราเห็นบ่อยๆและเข้าใจถูกต้อง เราจะถอนความยินดีพอใจหรือความไม่ยินดีพอใจในโลกเสียได้ ย่อมถึงความพ้นทุกข์

เวทนาเป็นสิ่งที่เกิดเอง เป็นเอง มีอยู่เอง โดยธรรมชาติประการหนึ่ง เป็นสิ่งที่เราสมมติ เสกสันปันแต่งตามอำนาจกิเลส ตัณหา อุปาทาน ประการหนึ่ง แต่ถ้าหากเราศึกษาเรียนรู้ความจริงของ เวทนา ที่เกิดเองเป็นเองโดยธรรมและมีอยู่ตลอดเวลาด้วยการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ เราก็จะสามารถถ่ายถอนเวทนาที่มีอยู่ปรากฏอยู่โดยธรรมชาติและถ่ายถอนเวทนาอันเกิดจากการเสกสันปันแต่งด้วย กิเลส ตัณหา อุปาทาน นั้นได้ด้วย ซึ่งหมายถึงการขุดรากถอนโคนความทุกข์ด้วยอาศัย เวทนาที่ปรากฏอยู่ตลอดเวลา เป็นฐานในการปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนประจักษ์ว่าสังขารทั้งหมดไม่เที่ยง สังขารทั้งหมดเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหมดเป็นอนัตตา คือ เห็นความจริงตามความเป็นจริง ทุกข์ทั้งปวงก็จะหมดไป สิ้นไป ตามกำลังแห่งวิปัสสนาญาณ โดยไม่เลือกว่าผู้ปฏิบัตินั้นจะเป็นใคร เป็นบรรพชิต หรือคฤหัสถ์ด้วยผลการปฏิบัตินี้ก็จะทำให้ชีวิตผู้ปฏิบัติ เกิดความสมดุล มองโลกตามความเป็นจริง สามารถประคับประคองชีวิตให้อยู่กับโลกสัมพันธ์กับโลกอย่างรู้เท่าทัน ทุกข์น้อยลง โดยลำดับ สุขมากขึ้นโดยลำดับสอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของพระมหาสามารถ อธิจิตโต<sup>๑๗๑</sup>กล่าวว่า “เอามาใช้ในการดำเนินชีวิต มีปัญหาแก้ปัญหาได้ นำมาใช้ประโยชน์ได้ทันที หากทุกข์หรือปัญหาอยู่ภายนอกก็ป้องกันได้ แม้ทุกข์หรือปัญหาเข้ามาสู่กายใจก็ขจัดออกได้โดยไว”

สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของพระภิกษุธรรมาภิรักษ์<sup>๑๗๒</sup>กล่าวว่า “ความจริงเวทนาเราก็ต้องรู้ใช้ใหม่ ว่า เวทนามันมีลักษณะอาการสุขทุกข์ เฉยๆ มนุษย์เราทำอะไรก็ตามแต่ทำไปเพื่อความสุข เป้าหมายชีวิตคือความสุข ก็คือเวทนา เนกขัมมสุขก็คือเวทนา อย่างนิพพานสุขมีอยู่ขึ้นอยู่ในขณะก็คือ สุขเวทนา กามสุข เนกขัมมสุข ก็คือสุขเวทนาทั้งนั้นแหละ แต่เวทนาแบบไหนคือเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของกิเลส ด้วยอำนาจของทาน ศีล ภาวนา ปกิติที่เราทำอะไรก็เพื่อสุขเวทนา จะทำอะไรก็ตามแต่ถ้าเรามีทุกข์ก็ทำให้แก่ทุกข์ เมื่อดับทุกข์มันก็ได้สุขอัตโนมัติ เหมือนดับความร้อนเกิดความร้อนที่ว่าเป็นที่ว่าเป็นสุข แสดงว่า สุขมันก็คือเป้าหมายชีวิตของคนทุกคน เราแสวงหาทางกาม ทางกิเลส

<sup>๑๗๑</sup> สัมภาษณ์ พระมหาสามารถ อธิจิตโต, วัดพระธาตุศรีจอมทอง ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่, ๘ มกราคม ๒๕๖๐.

<sup>๑๗๒</sup> สัมภาษณ์ พระภิกษุธรรมาภิรักษ์, วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, ๘ มกราคม ๒๕๖๐.

ทางโลก ก็คือแสวงหาสุขทั้งนั้นแหละ แล้วแต่ว่าสุขแบบไหน สุขแบบกามคุณ สุขแบบกิลีส สุขแบบกุศล มันก็แล้วแต่ คือ มนุษย์เราทุกคนดิ้นรนทุกสิ่งทุกอย่าง มันก็เพื่อสุข เรียนหนังสือก็เพื่อสุข มีหน้าที่การงานก็เพื่อสุข ชาวบ้านเขาได้ลูกได้เมียก็เพื่อสุข มีบ้านมีเรือนก็เพื่อสุขทั้งนั้นแหละ เพียงแต่ว่ามันได้โดยวิธีไหนเท่านั้นแหละ ได้โดยสุจริต เป็นความสำเร็จของชีวิตตามมนุษยโลกทั่วไป โดยทุจริตสังคมโลกเขาก็ยอมรับไม่ได้มันก็ก่อให้เกิดทุกข์ ก็มีมาตรการการลงโทษต่างๆ ตามมา แม้ที่สุดมันก็ต้องการสุขเหมือนกัน ที่มันสูงกว่ากามสุขคือเนกขัมมสุข สุขในสมาธิสุขที่มันพ้นจากตัณหา ราคะ มันก็คือสุข นั่นเอง”

เป็นไปในทิศทางเดียวกับบทสัมภาษณ์พระครูภาวนาสมณวัตรว่า “เวทนาก็เป็นฐานหนึ่งในชีวิต เป็นหนึ่งใน ๔ ของสติปัฏฐาน เมื่อเรากำหนดทุกข์เวทนาเพราะต้องการจะเห็นความจริงของเขาเพราะเราไม่รู้ความจริง เราเห็นเวทนาเป็นเวทนาใหม่ ไม่ใช่เราเห็นเวทนาไม่เป็นเวทนา เห็นเวทนาเป็นเรา เราเจ็บ เราปวด เราคุยกับแม่ กับป้า กับลูกว่าเราเจ็บปวด มันกลายเป็นพีเป็นหลาน เป็นน้องเจ็บไปหมดเลย ไม่ได้เห็นความจริงไง เมื่อเราเห็นตามความเป็นจริงของเขาแล้ว เราก็จะเห็นว่า เขาเกิดเองดับเองไม่มีเราแต่ไหน”<sup>๑๗๓</sup>

สรุปได้ว่า เวทนาในฐานะที่เป็นองค์ธรรมที่ปรากฏอยู่ตลอดเวลา เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สามารถใช้เป็นองค์ธรรมในการกำหนดรู้ได้ตลอดเวลา ในขณะที่ กาย จิต หรือ ธรรม อาจจะขาดหายในบางช่วงบางขณะ แต่เวทนามีให้เรากำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา และยังถือว่าเป็นองค์ธรรมที่ทำให้เรา รู้ว่าการปฏิบัติของเราก้าวหน้าหรือถดถอยอีกด้วย

#### ๔.๑.๔ ประโยชน์ด้านการพัฒนาสุขภาพกายและจิต

การพัฒนาสุขภาพกายและจิตโดยการนำเวทนาในสติปัฏฐานเข้ามาประยุกต์ใช้ทำให้เกิดประโยชน์มากมายหลายด้านในที่นี้จะได้เสนอด้านกายและจิตดังนี้

##### การบริหารจิตตามหลักสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน ๔ หรือ ฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ เรียกกันโดยทั่วไปว่าสติปัฏฐาน เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถืออย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัวเอง

มีพุทธพจน์ในมหาสูตรปฐมสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นมรรคาเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นความโศกและปริเทวะ เพื่อความอัสดงแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลोकุตตรมรรค เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งนิพพานนี้คือสติปัฏฐาน ๔”

สติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย

<sup>๑๗๓</sup>สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสมณวัตร (ประจาก สิริวิณโณ) , ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาดึงเล็งเฉลิมราช ๖๐ ปี ตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอต๋อยสะแกต จังหวัดเชียงใหม่ , ๕ มีนาคม ๒๕๖๐



๑. กายานุปัสสนา การพิจารณากายหรือตามดูรู้ทันกาย การตั้งสติอยู่ที่กิริยาของกาย มีอยู่หลายจุดได้แก่

- ๑) อาณาปานสติ คือการตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก
- ๒) กำหนดอิริยาบถ คือเมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น
- ๓) สัมปชัญญะ คือสร้างสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ในการกระทำหรืออาการเคลื่อนไหวทุกอย่างของกาย เช่น การก้าวเดิน การนุ่งห่มผ้า การกิน การอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น
- ๔) ปฏิกุลมณสิการคือการพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วน ประกอบ ที่ไม่สะอาด มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน

๕) นวสีวธิกา คือการมองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆกันโดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆไปจนถึงกระดูกผุๆ แล้วย้อนมาดูร่างกายของตน ก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

๒. เวทนานุปัสสนา เป็นการตั้งสติ ตามดูรู้ทันเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆก็ดี ก็ให้รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น

๓. จิตตานุปัสสนา เป็นการตั้งสติ ตามดูรู้ทันจิต คือจิตของตนในขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่นมีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มีเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

๔. ธัมมานุปัสสนา เป็นการตั้งสติ การตามดูรู้ทันธรรม ได้แก่

๑) นิเวธน์ ๕ คือ รู้ชัดในกามฉันท์ พยาบาท ฉ่อยชา ฟุ้งซ่าน ลังเล ว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ให้รู้ชัดตามที่เป็นไปในขณะนั้น

๒) ชันธ ๕ คือกำหนดรู้ว่าชันธ ๕ แต่ละอย่างๆ คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไรดับไปได้อย่างไร (ชันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ)

๓) आयตนะ คือรู้ชัดในอายตนะการสัมผัสของประสาททั้ง ๕ ว่าตาเห็นอะไร หูได้ยินอะไร เป็นสิ่งใดแน่ เป็นต้น

๔) โพชฌงค์ ๗ คือรู้ชัดในขณะนั้นๆว่า สติ ธรรม วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา มีปรากฏอยู่ในใจตนหรือไม่ ถ้ายังไม่ปรากฏ จะปรากฏได้อย่างไร ที่ปรากฏแล้ว เจริญบริบูรณ์หรือไม่

๕) อริยสัจ คือรู้ชัดในทุกข์ที่เกิด ว่าเกิดจากอะไร มีเหตุอย่างไร และจะดับได้ด้วยมรรคใด

การพิจารณาสติปัฏฐานทั้ง ๔ ไม่ จำเป็นต้องหลีกหนีออกจากสังคม เพื่อไปนั่งปฏิบัติจำเพาะในกาลเวลาใดเวลาหนึ่ง แต่ควรปฏิบัติในชีวิตประจำ เมื่อทุกข์เกิดขึ้น ก็ใช้สติพิจารณาทันที เพราะโดยสภาวะของสติปัฏฐาน มีจุดที่ควรพิจารณาใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ จุด คือ

๑. ร่างกายและพฤติกรรมของมัน (กายานุปัสสนา)
๒. เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่างๆ (เวทนานุปัสสนา)
๓. ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ (จิตตานุปัสสนา)
๔. ความนึกคิดไตร่ตรองในธรรม ได้แก่ นีวรณชั้น ๕ อายตนะและอริยสัจ (อัมมานุปัสสนา)

การนำวิธีการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้คุณภาพชีวิต และสังคมผู้ผ่านการบริหารจิตและเจริญปัญญามาเป็นอย่างไรจะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้ดีขึ้นได้หลายด้าน คือ

### ๑. การเรียนรู้

- ๑) ทำให้มีสมาธิมั่นคง มีความทรงจำแม่นยำ แจ่มชัด ไม่พร่าไม่เลื่อนง่าย
- ๒) ทำให้จับประเด็นของเรื่องที่เรียนได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ
- ๓) ทำให้เข้าใจเรื่องราวที่ลึกซึ้งได้มากกว่าและดีกว่าคนทั่วไป เช่น เรื่องหนึ่งคนทั่วไปมองเห็นเพียงแง่เดียวแต่คนที่ฝึกจิตมาดีมองเห็นนับได้เป็น ๑๐ นัย
- ๔) ทำให้คนลดอหังการ มมังการ เป็นคนใจกว้าง มีความหลงตัวเองน้อยพร้อมที่จะเรียนรู้จากบุคคลอื่นได้ตลอดเวลา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าจะกลายเป็นบุคคลเรียนรู้ได้จากทุกคน จากทุกสิ่งและจากทุกปรารภการณ์

### ๒. คุณภาพชีวิต

- ๑) คนที่ฝึกจิตแล้ว จิตจะมีลักษณะมีพลัง สงบ แจ่มใส นุ่มนวลควรแก่งาน
  - ๒) อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
  - ๓) ได้ญาณทัศน์ คือ ความสามารถพิเศษ เช่น มีฤทธิ์ มีตาทิพย์ หูทิพย์ ฯลฯ
  - ๔) ทำให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์
  - ๕) ทำให้กำจัดกิเลสอาสวะได้อย่างสิ้นเชิง
- สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของพระครูภาวนาธรรมาภิรัชว่า “ในทุกขเวทนา สุขเวทนา มันไม่มี เราดูจนดับ พอดูจนดับ พอดับที่นั่นนะ ความสุขที่อยู่ภายใต้ทุกขเวทนาเราจะได้เขาก่อน เราได้ความสุขมาแล้ว แต่ว่าที่เราปรารถนาเราอยากเห็นความจริงของเขา บางคนบอกว่าเวทนาไม่หาย ไม่หายและไม่ดับ เราดูจนเห็นความดับของเขา ต่อไปใจเราจะมั่นคง จะไม่หวั่นไหวต่อทุกขเวทนา ต้องทุกข์ขนาดไหนมันจะไม่หวั่นไหว มันเฉยไปเลย”<sup>๑๗๔</sup>

<sup>๑๗๔</sup> สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสมณวัตร (ประจาก สิริวัฒนโธม) , ศูนย์ปฏิบัติธรรมตถาคตมังละณังเฉลิมราช ๖๐ ปี ตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอออดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ , ๑๘มกราคม ๒๕๖๐.

### ๓. สังคม

๑) เป็นคนมีศีล ทำให้ไม่เป็นอันตรายต่อใครๆ ในสังคมสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข

๒) เป็นคนมีสมาธิ ทำให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเป็นแบบอย่างหรือประจักษ์พยานให้คนในสังคมเห็นว่าคนที่มีสุขภาพจิตดีนั้น ชีวิตจะมีแต่ความราบรื่น สงบเย็น และเป็นสุข

๓) เป็นคนมีปัญญา ทำให้ทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่าของสังคมเป็นที่พึงของตนได้ เป็นที่พึงของสังคมและประเทศชาติได้ร่วมเป็นพลังสำคัญในการสร้างสรรค์พัฒนาประเทศชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพอยู่อย่างครุ่น ไหน หรือทำงานที่ไหน ก็ทำให้ห้องคั่นนั้นๆ มีความเจริญก้าวหน้า เป็นต้น

สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของอาจารย์นิคม ชัยวงศ์เสน<sup>๑๗๕</sup>กล่าวว่า “มันก็แน่นอนมีคุณค่า ในแง่ที่ว่ามันเป็นอารมณ์กรรมฐานได้ ก็มันเป็นที่ตั้งของสติ เหมือนกับว่ามันเป็นอารมณ์ให้เกิดเจริญขึ้นของมรรค มันเป็นอารมณ์ของมรรคได้ มรรคก็คืออะไร มรรคคือสติ มรรคคือสมาธิ มรรคในสัมมาวายามะ มรรคคืออะไร มรรคคือสัมมาทิฐิ สัมมาสัมมัชฌิมา ไซ้ไหม มันสามารถมาเป็นที่ตั้งของสติ ความเห็นชอบ ความเห็นชอบคืออะไร ความเห็นทุกข์ เห็นทุกข์ตามเป็นจริง อันนี้เราเห็นทุกข์ทุกข์ตามเป็นจริงเท่านั้นแหละ นี่มันก็ทำให้เราเห็นทุกข์ หมายถึงมันเป็นที่ตั้งของมรรค เวทนาที่มันก็คือในส่วนอะไร ทุกข์สัจจะ เวทนาที่มันคือทุกข์สัจจะ ถ้าเราเอาทุกข์สัจจะมาเป็นที่ตั้งแห่งสติ มันก็ไม่เกิดกิเลส เมื่อมันไม่เกิดกิเลส มันก็คือนิโรธ ดับทุกข์ นิโรธดับทุกข์ตัวนี้มันหมายถึง ไม่ใช่ดับทุกข์เวทนาที่มันดับทุกข์กิเลส ถ้าเวทนาที่มันเป็นทุกข์มีโทษเกิด เวทนาที่เป็นสุขมันเป็นโทษเกิด เวทนาที่เป็นอุปเพกขามันเป็นโทษเกิด เวทนาที่เป็นทุกข์เป็นอุปเพกขานอนนิ่ง เวทนาที่เป็นสุขก็เป็นอุปเพกขานอนนิ่งมา เวทนาที่เป็นอุปเพกขาก็เป็นอุปเพกขานอนนิ่งมา แต่ถ้าเรามีสติกำหนดเวทนาทั้ง ๓ มันก็จัดอนุสัย ๓ กามะ รากะ ปฏิกะและอวิชชา มันก็ได้ละ ได้จัดสมุทัยละ สมุทัยมันดับไป นิโรธมันก็เกิดขึ้นแทนจะดับเหตุแห่งทุกข์อย่างที่เราพูด พระพุทธเจ้าว่าดับทุกข์ ดับเหตุแห่งทุกข์ได้ ดับกิเลส ได้ เมื่อเราดับเวทนาได้ก็ดับเหตุให้เกิดทุกข์ได้ เวทนาปัจจัยตัดฉันทา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดฉันทา เมื่อเรากำหนดเวทนาและฉันทาทำให้เกิดอุปาทานถ้าเวทนาดับสังขารก็ถูกตัดดวงจรตามหลักปฏิจสมุทบาท”

ดังนั้น ประโยชน์ด้านการพัฒนาสุขภาพกายและจิต เป็นการพัฒนาด้านการเรียนรู้ ด้านคุณภาพชีวิตและสังคม ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตผู้ผู้นำหลักปฏิบัตินี้มาใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

<sup>๑๗๕</sup>สัมภาษณ์ อาจารย์นิคม ชัยวงศ์เสน, ศูนย์วิจัยสสนากรรมฐาน ธรรมสัมพันธ์ตำบลมะกอก อำเภอบางบาล จังหวัดลพบุรี, ๑๖ มกราคม ๒๕๖๐.

## ๔.๒ ศึกษาคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การศึกษาคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นการศึกษาคุณค่าที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ไม่ว่าจะเป็นในด้านการศึกษา ในที่นี้ หมายถึง ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนา ในด้านการดำรงชีวิต คือ ในหลักเวทนาประยุกต์ใช้ให้เกิดสติไม่วอกแวกขณะทำกิจกรรมใดๆ ทำให้ไม่เกิดอันตรายขณะทำกิจกรรม ซึ่งคุณค่าของเวทนาที่จะได้นำเสนอ คือ เป็นคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหัวข้อดังนี้

### ๔.๒.๑คุณค่าด้านการพัฒนาสุขภาพกายสุขภาพจิต

เมื่อตัวผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยยึดเวทนาเป็นที่ตั้งในการกำหนดจิตให้ไม่วอกแวกไปในทิศทางอื่น เมื่อจิตไม่วอกแวกไปทางใด ทางหนึ่ง ทำให้เกิดสมาธิแน่นแน่ว เกิดปัญญาเห็นผลของการปฏิบัติ ซึ่งส่งผลกับตัวผู้ปฏิบัติในด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างแน่นอน

อานิสงส์ของการเข้าใจและรู้ทันเวทนา มี ๓ ประการ

๑. นับว่าดีที่สุดสำหรับปุถุชนนักปฏิบัติเป็นการดับเหตุของทุกข์แต่ต้นๆที่เป็นไปได้ และถ้าไม่รู้ทันเวทนา ยังมีข้อที่ ๒ และข้อที่ ๓ ไว้คอยแก้คอยกัน"อุปาทานทุกข์"ไม่ให้เกิด

๒. เป็นการตัดวงจรทุกข์ (ปฏิจจสมุปบาท) ให้ขาดหรือดับที่เวทนาทำให้ไม่เกิดอุปาทานทุกข์อันเป็นทุกข์จริงๆ หรือทุกข์นั้นไม่ได้เกิดขึ้นเลยมีแต่เวทนาอันเป็นสภาวะธรรมชาติ

๓. ทำให้สังขารชั้น ที่เกิดขึ้นนุ่มนวลขึ้นเพราะเวทนาเป็นเหตุปัจจัยจึงมีสังขารชั้นเช่นกัน (เหมือน"เวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา"ในปฏิจจสมุปบาท) ให้พิจารณาดูจากขบวนการของชั้น๕ ซึ่งมีผลลัพธ์เหมือนตั้งการปาลูกบอลใส่กำแพงตามกฎเรื่องแรงและแรงปฏิกิริยา การปาแรง-ย้อมแดงแรง, ปาเบาๆย้อมแดงเบาๆ, ไม่ปา-ย้อมไม่แดง. การปาลูกบอลเปรียบตั้งเวทนา, การแดงเปรียบตั้งสังขารชั้น

สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของแม่ชีบัวฝาง กาวิโล<sup>๑๗๖</sup>กล่าวว่า "มีประโยชน์อยู่แล้วเพราะเป็นองค์กรรมฐานในสติปัฏฐาน ไม่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติถ้าเราเข้าใจถูกต้อง กำหนดเป็น หากจะเป็นอุปสรรคก็คือกิเลสพาเราไป" เช่นเดียวกับคำสัมภาษณ์แม่ชีวิวรรธน์ สู้สุข ว่า "คุณค่านี้พิสูจน์ได้ตอนป่วย คือ ทำให้เราอยู่กับความจริง (ทุกข์) ที่มันเกิดขึ้น อยู่กับทุกสภาวะที่เกิดขึ้นได้อย่างผู้ปฏิบัติปกติ ไม่วิตกกังวลเดือดเนื้อร้อนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น รู้เท่าทันกับปัจจุบันธรรม" <sup>๑๗๗</sup>

<sup>๑๗๖</sup>สัมภาษณ์ แม่ชีบัวฝาง กาวิโล, วัดรำเปิง(ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, ๘ มกราคม ๒๕๖๐.

<sup>๑๗๗</sup>สัมภาษณ์ แม่ชีวิวรรธน์ สู้สุข, วัดรำเปิง(ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, ๘ มกราคม ๒๕๖๐.

สรุป คุณค่า หมายถึง ผลสุดท้ายของสิ่งที่มนุษย์เข้าไปเกี่ยวข้องเป็นผลจากการกระทำ หรือประพฤติปฏิบัติที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ความดับทุกข์ ๒ ลำดับแรก คือ ทุกข์ดับชั่วคราว และการข่มได้ เป็นคุณค่าเบื้องต้น การพ้นจากกองทุกข์ทั้งหมด คือ คุณค่าอันสูงสุด การดำเนินชีวิตอยู่กับโลกได้อย่างสมดุลสอดคล้อง และการประคับครองชีวิตด้วยสติก็เป็นคุณค่าสามัญที่จะมีได้ในการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน

#### ๔.๒.๒คุณค่าในฐานะที่ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้ชัดในอริยสัจ ๔

อริยสัจเป็นทั้งหลักการใหญ่ เป็นทั้งแนวปฏิบัติและเป็นทั้งผลสำเร็จ และเครื่องมือ ตรวจสอบพื้นฐานในคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หากพิจารณาให้ดีแล้วจะเห็นว่าเวทนาเป็นตัว ต้นของการแสวงหาความจริงนั่นก็คือ ทุกข์ และเวทนายังเป็นบ่อเกิดสภาพของใจที่ท่านเรียกว่า ตัณหา และตัวเวทนานี้เองก็เป็นสิ่งบ่งบอกให้รู้ความจริงที่จะพัฒนาไปสู่ความสิ้นไปแห่งทุกข์โดย สิ้นเชิง หรือที่ท่านเรียกว่านิโรธ เพื่อให้เห็นคุณค่าของเวทนาในอริยสัจ ๔ ที่แจ่มชัดขึ้นจึงขอยก หลักฐานดังปรากฏในพระไตรปิฎกดังนี้

#### ทุกข์

ญาณทัสสนะที่ ๑ (กิจอันควรรู้และปฏิบัติ ข้อที่๑) : ทุกข์ คือสภาพหรือสภาวะที่เกิดขึ้น แล้วทนอยู่ด้วยได้ยาก,ลำบาก สภาพทุกข์นั้น เกิดขึ้นมาจากเหล่าทุกข์เวทนาอันเป็นสภาวะธรรมของ ชีวิตในการรับรู้จากการผัสสะ และเกิดขึ้นจากเหล่าทุกข์อริยสัจที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมยั้งให้เกิด ทุกขเวทนาขึ้นด้วยนั่นเอง จึงล้วนเป็นทุกข์ธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ต้องเกิด,ต้องมี,ต้องเป็นเป็นธรรมดา ทุกข์อริยสัจจึงเป็นทุกข์ชนิดที่ต้องเกิดขึ้นอย่างจริงแท้เป็นที่สุดเป็นธรรมดาแก่ทุกรูปนาม ไม่ละเว้น ใดๆแก่ใครๆทั้งสิ้น อันมี "ความเกิด๑ ความแก่๑ ความเจ็บ๑ ความตาย๑ ความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้ในสิ่งนั้น๑ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก๑ การพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก๑ เหล่านี้เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นตัวทุกข์ เหล่านี้คือทุกข์อริยสัจที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้เนื่องๆเป็นอนงก ถ้าโยนิโสมนสิการจะเห็นได้ว่าความทุกข์ทั้ง ๗ นี้ อันมี

๑. ความเกิด ทุกข์อันมีมาแต่การเกิดเช่น การเกิดอันเป็นทุกข์ นอนคุดคู้อยู่ในครรภ์ถึง ๙ เดือน, สัญชาติญาณ (ญาณ-ความรู้ความเข้าใจที่มีมาแต่การเกิด) ต่างๆเช่นการรับรู้ในสัมผัส-รับรู้ ความหิว, รับรู้ความเจ็บปวด ฯ ตลอดจนเมื่อมีความเกิดขึ้นมาแล้วจึงยังให้มีทุกข์และโทษที่เกิดแก่ สังขารกายโดยธรรมหรือธรรมชาติ (อาทีนวะ) ทุกข์ที่ต้องดูแลรักษาเกิดตามมาอีกด้วย ถึงเวลาหิว กระทบก็ต้องชวนขวยหาให้กินให้เต็ม ถึงเวลาก็ต้องให้เขาขับถ่าย ร่างกายก็ต้องดูแลชำระรักษา ฟัน ก็ต้องดูแลรักษาไม่ให้เหม็นเน่าผุพัง ฯลฯ มีทั้งอาชีวทุกข์ที่ตามมา อีกทั้งทุกข์อริยสัจทั้ง ๖ ที่เหลืออยู่ ก็พึงต้องเกิดตามมาเป็นธรรมดาโดยธรรม (ธรรมชาติ) ท่านจึงกล่าวว่า ความเกิดก็เป็นทุกข์แล้ว อันพึง ต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

๒. ความแก่ ความทุกข์อันเกิดแต่ความแก่ ความเฒ่า ความชรา ความถดถอย ความวิตกกังวลอันเกิดแต่ในความชรา อันพึงต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

๓. ความเจ็บ ความทุกข์อันเกิดแต่ความเจ็บป่วย เจ็บไข้ ความเจ็บปวดอันเกิดแต่การกระทบผัสสะต่างๆทางโลก ความวิตกกังวลรุ่มวายใจในความเจ็บป่วยไข้ไปต่างๆนาๆ อันพึงต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา เป็นทุกข์และโทษของสังขารกายที่เกิดขึ้นโดยธรรมหรือธรรมชาติ (อาทินวะ)

๔. ความตาย ความทุกข์อันเกี่ยวกับความตาย ความกังวลในความตาย ความกลัวตาย ความวิตกกังวลในภพภูมิภายหลังความตาย อันพึงต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

๕. ความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้ในสิ่งนั้น ความทุกข์อันเกิดแต่ความไม่สมหวัง ความไม่ได้ตามปรารถนา แม้จะมีความสมหวังสมปรารถนาบ้างเป็นธรรมดา แต่ที่สุด ความไม่สมหวัง ความไม่ได้ตามปรารถนา ย่อมต้องเกิดขึ้น อันพึงต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา อันนับได้ว่าเป็นทุกข์ที่พบพานมากเป็นที่สุดทีเดียว

๖. การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความทุกข์อันเกิดแต่การประจวบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ สิ่งที่ไม่พึงปรารถนา อันย่อมเกิดขึ้นในการดำรงชีวิต แม้จะประจวบกับสิ่งที่ชอบถูกใจบ้างเป็นธรรมดา แต่ที่สุด การประจวบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ สิ่งที่ไม่พึงต้องการ ย่อมต้องเกิดขึ้น อันพึงต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

๗. การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ความทุกข์อันเกิดจากการพลัดพราก จากการเสื่อมแปรปรวน หรือการดับไป จึงเกิดการสูญเสียสิ่งต่างๆอันเป็นที่รักทั้งในบุคคล ตลอดจนวัตถุสิ่งของ อันเป็นที่รัก, ที่ชอบ, ที่หวงแหน อันพึงต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

โยนิโสมนสิการโดยแยบคายจะพบว่า ทุกข์ทั้ง ๗ นี้ครอบคลุมสรรพทุกข์ทุกอย่างประดา มีในโลกนี้โดยบริบูรณ์ ครอบคลุมไม่บกพร่องแม้แต่น้อยหนึ่ง แต่ทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงคือทั้งหมดทุกขเวทนา และทุกขอริยสังขทั้ง ๗ นี้เป็นเหตุปัจจัยอันเป็นจริงและสำคัญยิ่ง และไม่สามารถหลบหนีได้ก็จริงอยู่ เพราะเป็นทุกข์โดยธรรมหรือธรรมชาติ หรือจะเรียกว่าทุกข์ธรรมชาตีกก็ได้ จึงเป็นเหตุปัจจัยสำคัญที่ยังคงต้องเกิด ต้องมี ต้องเป็นเช่นนั้นเอง ดังเช่น กายกระทบโณฐัพพะอย่างแรงย่อมเกิดทุกขเวทนาเป็นธรรมดาโดยธรรมหรือธรรมชาติแก่ทุกรูปนาม และเช่นกันเมื่ออายตนะคือจิตกระทบกับธรรมารมณ์ชนิดเป็นทุกข์ย่อมก่อให้เกิดทุกขเวทนาเป็นธรรมดา ส่วนทุกขอริยสังขนั้นทุกชีวิตย่อมต้องประสบพบกับทุกข์ทั้ง ๗ นี้ทุกบุคคล เขา เราเช่นกัน เมื่อโยนิโสมนสิการโดยแยบคายก็จะพบกับความเป็นจริงดังที่กล่าวมาทุกประการว่าเป็นสภาวะธรรมหรือสภาวะทุกข์โดยธรรมหรือธรรมชาติ อันยอมไม่มีผู้หนึ่งผู้ใดหลีกเลี่ยงหนีพ้น แม้แต่พระบรมศาสดาและพระอริยะทุกท่านทุกพระองค์ก็จริงอยู่ และท้ายสุดพระองค์ท่านได้กล่าวสรุปลงเป็นหนึ่งเดียวเท่านั้นที่ครอบคลุมความทุกข์ทั้งปวงว่า โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ เพราะธรรมชาติเดิมๆแท้ๆของทุกข์ทั้ง ๗ แม้มันจะเป็นทุกข์จริงๆอย่างหนึ่งโดยธรรมชาติเอง แต่ไม่เผาลนเร้าร้อนดังไฟนรกที่เผาอยู่ในหัวใจจิตหัวใจอย่างยาวนาน ทุกข์ทั้ง ๗ เหล่านี้ยัง

ต้องมีเหตุปัจจัยอื่นๆมาร่วมด้วยจึงจะยังให้เกิดอุปาทานทุกข์อันแสนเผาผลาญร้อนดังกล่าวขึ้นได้ และ ความทุกข์ที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ดับไปนั่นก็คือ อุปาทานทุกข์ เหล่านี้นั่นเอง จึงไม่ใช่การปฏิบัติ เพื่อดับทุกข์ชนิดทุกขเวทนาอันเป็นทุกข์ธรรมชาติของชีวิตในการรับรู้การกระทบ (ผัสสะ) ในสิ่งต่างๆ ของชีวิตแต่อย่างใด ส่วนอุปาทานทุกข์อันแสนเผาผลาญร้อนนั้น ก็จำเป็นต้องมีเหตุปัจจัยอื่นร่วมอีกด้วย จึงจะเกิดขึ้นได้ อันเป็นไปตามวงจรของการเกิดขึ้นแห่งทุกข์ปฏิบัติสมุปบาท อันคือ ตัณหา, อุปาทาน นั่นเอง จึงยังผลให้เกิดอุปาทานชั้น ๕ อันเป็นทุกข์ขึ้นได้ กล่าวคือ ความทุกข์ดังกล่าวที่เผาผลาญต้อง ประกอบด้วย ตัณหา อุปาทาน จึงจะบังเกิดแก่จิตหรือใจจนเราร้อนเผาผลาญ และอุปาทานชั้น ๕ อันเป็นทุกข์เหล่านี้สามารถดับหรือจางคลายลงไปได้ด้วยธรรมอันวิเศษของพระองค์ท่าน, จึงควรศึกษา พิจารณาชั้น ๕ โดยเฉพาะเวทนา และตัณหา,อุปาทาน ตลอดจนอุปาทานทุกข์อันเกิดขึ้นและเป็นไปในชรา ให้เข้าใจจากกระบวนการในวงจรปฏิบัติสมุปบาท มิฉะนั้นจักสับสนระหว่างทุกขเวทนาอันเป็นธรรมชาติ กับเวทูปาทานชั้น ๕ (เวทนาที่ประกอบด้วยอุปาทาน) อันเป็นอุปาทานทุกข์ในชรา เมื่อ สับสนแล้วทำให้ไม่ก้าวหน้าในธรรม เพราะแม้แต่สาระนวนเวียนเพียรพยายามดับชั้น ๕ บ้าง ดับ ทุกขเวทนาบ้าง หรือพยายามแม้ดับสังขารความคิดอันดิ่งมาบ้าง หรือแม้แต่การปฏิบัติสมาธิอย่าง เดียว อันยอมให้ผลเสมือนหนึ่งการพยายามไล่จับเงาตนเอง ซึ่งยอมไม่มีทางประสบผลสำเร็จ

ญาณทัสสนะที่ ๒ : ทุกข์นี้ควรกำหนดรู้ รู้ชัดตามความเป็นจริง, ปริยญาการกำหนดรู้ เป็นกิจในทุกข์ ตามหลักว่า ทุกข์อริยสัจปริยญญยิ ทุกข์ควรกำหนดรู้ คือ ควรศึกษาให้รู้จักให้เข้าใจ ชัดตามสภาพที่เป็นจริง ได้แก่ การทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตของปัญหา กล่าวโดยย่อคือ ทั้งรู้ เข้าใจ (อุปาทานทุกข์) และรู้เท่าทัน

พอที่จะแยกออกได้เป็น ๒ ว่า

๑. ทุกข์อริยสัจที่ดับไม่ได้ อันมี"ความเกิด๑ แก่ ๑ เจ็บ๑ ตาย๑ พรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่ง นั้น๑ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก๑ การพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก๑" อันล้วนเมื่อเกิดหรือ ประสบเข้าแล้ว ย่อมยังให้เกิดทุกข์ธรรมชาติขึ้นจากการผัสสะขึ้นเป็นธรรมดาอีกด้วย กล่าวคือ ทุกขเวทนาที่เป็นสภาวะธรรมหรือธรรมชาติของชีวิต กล่าวคือ เป็นทุกข์โดยธรรมชาติ ที่แม้เป็นทุกข์ อย่างหนึ่งก็จริงอยู่และหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่สภาวะเดิมๆของทุกข์เหล่านี้ ไม่เราร้อนไม่เผาผลาญ เหล่านี้คือ ทุกข์อริยสัจชนิดที่เป็นทุกข์ประจำชีวิตที่ยังคงต้องเกิด,ต้องมี,ต้องเป็นเช่นนั้น เป็นกระแสสภาวะธรรม จึงควรกำหนดรู้ และทำความเข้าใจอย่างถูกต้อง

สิ่งต่างๆเหล่านี้หรือทุกข์อริยสัจ ซึ่งยอมล้วนยังให้เกิดทุกข์ธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งขึ้นร่วม ด้วย กล่าวคือเวทนาหรือทุกขเวทนานั่นเอง อันเป็นทุกข์ที่บังเกิดขึ้นโดยธรรมหรือธรรมชาติของชีวิต จึงยังคงต้องเกิดต้องมีต้องเป็นโดยธรรมชาติ อันเกิดแต่การที่เกิดทุกข์อริยสัจดังกล่าวขึ้นมาจึงเกิดการ ผัสสะหรือกระทบสัมผัสที่ย่อมยังให้เกิดเวทนาเป็นสุข,เป็นทุกข์หรือเฉย อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นเป็น

ธรรมดา แต่สามารถปฏิบัติทำให้ปราศจากกิเลสมาร้อยรัดได้ จนขาดการเผาผลาญเร่าร้อน เป็นเพียงแต่ทุกขเวทนาตามธรรมหรือธรรมชาติเท่านั้น

๒. ทุกข์ ชนิดที่ดับได้คือ โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ นี่คือความทุกข์ที่เกิดจากทุกขอริยสังขตังข้างต้นเช่นกัน แต่มีกิเลส, ตัณหา, อุปาทาน อันยังให้เกิดอุปาทานทุกข์ที่เร่าร้อนเผาผลาญที่ควรดับให้สนิท จึงควรกำหนดรู้ และเข้าใจ นี่แหละคือทุกข์ ชนิดอุปาทานทุกข์ที่พระพุทธรองค์ทรงเพียรพยายามสั่งสอนให้ดับสนิทไม่เหลือ ที่ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นล้วนเป็นเวทนูปาทานอันเร่าร้อนเผาผลาญ

ทั้ง ๒ เป็นทุกข์ ที่ควรกำหนดรู้ คือทั้ง รู้เท่าทัน และ รู้อย่างเข้าใจ

"ภิกษุทั้งหลาย. ในกาลก่อนก็ตาม ในบัดนี้ก็ตาม เราบัญญัติขึ้นสอนแต่เรื่องความทุกข์ และความดับสนิทไม่เหลือของทุกข์ เท่านั้น"

โยนิโสมนสิการให้เข้าใจและยอมรับในสภาวะธรรม (ธรรมชาติ) ว่า "เหตุแห่งทุกข์นั้นยังคงมีอยู่ แต่ไม่มีผู้รับผลทุกข์นั้น" หรือเหตุแห่งทุกข์อันเป็นสภาวะธรรมชาติเช่นกันนั้นก็ยังคงมีอยู่ไม่มีผู้ใดไปแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้อย่างจริงๆโดยเด็ดขาด แต่เมื่อเหตุแห่งทุกข์นี้ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงหลบพ้นได้มากระทบกับเราแล้วไม่สามารถทำอะไรเราได้อันคือไม่เป็นอุปาทานทุกข์อันเร่าร้อนเผาผลาญกระวนกระวายที่เกิดแก่ใจนั่นเอง ท่านจึงกล่าวไว้ว่าเราปฏิบัติเพื่อให้เกิดสภาวะ "ไม่มีผู้รับผลทุกข์นั้น" หรือ "เหนือกรรม"

โยนิโสมนสิการแยกแยะ อุปาทานทุกข์หรืออุปาทานชั้น ๕ ให้ออกจากเวทนา (ทุกขเวทนา หรือทุกข์เทียม หรือทุกข์ธรรมชาติ แม้เป็นทุกข์ชนิดหนึ่งก็จริงอยู่ แต่ก็ไม่ใช่ทุกข์จริงๆ เป็นแค่กระบวนการธรรมของทุกชีวิตในการรับรู้ความรู้สึกต่างๆอันเกิดแต่การกระทบสัมผัสกับเหล่าอายตนะภายนอก อันเป็นไปโดยธรรมหรือธรรมชาติที่ย่อมเกิดขึ้นเมื่อมีการกระทบหรือผัสสะ แต่เพราะอวิชชาความไม่รู้จึงกลายเป็นทุกข์จริงๆคือทุกข์อุปาทานได้) เมื่อแยกแยะได้ชัดเจนจะเป็นปัจจัยให้เข้าใจในทุกข์ได้อย่างลึกซึ้งถูกต้อง กล่าวคือทุกขเวทนาเป็นทุกข์ธรรมชาติที่เกิดแก่ทุกรูปทุกนาม ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้, ส่วนอุปาทานทุกข์นั้นยังให้เกิดเวทนูปาทาน คือเวทนาที่ประกอบด้วยอุปาทาน จึงเป็นเวทนาความรู้สึกที่เร่าร้อนเผาผลาญไม่ว่าจะเป็นสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาก็ตามที ด้วยไฟของกิเลสอันคือ เหล่าราคะ โทสะ โมหะ ฯ

ญาณทัสสนะที่ ๓ : ทุกข์นี้ได้กำหนดรู้แล้วหรือ? ได้ปฏิบัติพิจารณาจนเข้าใจหรือยังว่าความทุกข์ที่ปฏิกูลขุ่นทั้งหลายประสมกันอยู่ทุกขณะนั้นคือทุกข์อุปาทานอันเกิดแต่ "อุปาทานชั้น ๕" หรือชั้น ๕ ที่มีความยึดมั่นถือมั่นในความพึงพอใจหรือสุขของตัวเองเป็นหลักสำคัญ หรือก็คือ ชั้น ๕ ที่เกิดในชาติ, ชรา-มรณะ อันมีอุปาทานความพึงพอใจหรือความเป็นตัวของกู ของของกู ร่วมด้วยแล้วนั่นเอง (ตามหลักปฏิจจสมุพบาท) นอกจากต้องรู้ว่าทุกข์ทั้งมวลคือทุกข์อุปาทานชั้น ๕ แล้ว ยังต้องมีสติรู้เท่าทันทุกข์อุปาทานต่างๆที่เกิดขึ้นด้วย สรุปรวมเป็น ๒ คือ



๑. รู้เข้าใจอุปาทานทุกข์อันบังเกิดแก่ใจ หรือเวทูปาทานชั้นที่เกิเกิดขึ้นนั่นเอง คือความทุกข์ที่เราต้องปฏิบัติเพื่อการดับไป

๒. รู้เท่าทันอุปาทานทุกข์ที่เกิดหรือดั่งมีคำที่ชื่อกล่าวกันอยู่เสมอๆ "เห็นทุกข์ จึงเห็นธรรม" อันมิได้หมายถึงต้องมีความทุกข์เกิดขึ้นแล้วจึงจะเห็นธรรม, ดังนั้นหลายๆท่านเพราะยังไม่มีทุกข์ (แต่จะเป็นเช่นนี้ตลอดไป?) จึงยังไม่ปฏิบัติธรรม, แต่หมายถึงรู้เข้าใจว่าทุกข์นั้นคือทุกข์อุปาทานอันบังเกิดขึ้นแก่จิต จึงจักเข้าใจในธรรมได้ และต้องมีสติรู้เท่าทันทุกข์อุปาทานที่เกิดแก่ใจนั้นด้วย

### สมุทัย

ญาณทัสสนะที่๔ : สมุทัยนี้ คือ เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดแห่งทุกข์ คือ ตัณหาที่ทำให้เกิดภพใหม่ชาติใหม่ อันคือ ความอยาก, ความติดเพลิน, ความติดใจอยาก, ความติดใจชอบ, ความยินดียินดีร้าย ฯ หรือการติดใจในรสอร่อยของโลก อันคือตัณหา๓ อันมี กามตัณหา (ความอยากหรือไม่อยากใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส) , ภวตัณหา (ความอยากทางจิต) , วิภวตัณหา (ความไม่อยากทางจิต, ความอยากดับสูญ, หรือความอยากในความไม่อยากให้เกิด, ให้มี, ให้เป็น) อันเป็นมูลเหตุปัจจัยโดยตรงให้เกิดอุปาทาน อันยังให้เกิดอุปาทานชั้น๕ อันเป็นอุปาทานทุกข์อันเร้าร้อนเผาผลาญในองค์ธรรมชรา

ญาณทัสสนะที่๕ : สมุทัยนี้ควร ละ ปหานะ-การละ เป็นกิจในสมุทัย ตามหลักที่ว่าทุกข์สมุทัย อริยสัจปัญหาตพัพ สมุทัยควรละ คือ กำจัด ทำให้หมดสิ้นไป ได้แก่การแก้ไขกำจัดต้นตอของปัญหาละเหตุแห่งทุกข์ อันคือตัณหาที่นั่นเอง โดยการนำออกและละเสียซึ่งตัณหา โดยการปฏิบัติและโดยปัญญา ดังเช่นเข้าใจในปฏิจกสมุปปาทแล้วว่าตัณหาเกิดแต่เหตุปัจจัยใด เราก็ปฏิบัติตามความเข้าใจนั้น

น่าสังเกต วิภวตัณหาความไม่อยาก ไม่อยากให้มีทุกข์ ไม่อยากให้เกิด ไม่อยากให้มี ไม่อยากให้เป็น ทำให้เกิดการผลักไส ต่อต้าน เป็นตัณหาตัวสำคัญที่ผู้ปฏิบัติมักจะลืม หรือนึกไม่ถึง เพราะคิดว่าเป็นตัณหา บางท่านนึกว่าเป็นสิ่งที่ดีเสียอีก ตลอดจนภวตัณหา (ความอยาก) ในการปฏิบัติธรรมจนเกินพอดีก็เป็นสิ่งที่ผิด

ถ้าพูดอย่างง่าย ๆ ให้ครอบคลุมความหมาย "สมุทัยนี้ควรละ" โดยปริยายคือลดละความอยาก และ ไม่อยาก อันเป็นเหตุ ให้ไวที่สุดทันทีที่สติรู้เท่าทันนั่นเอง อย่าปล่อยอ้อยอิงอย่างเด็ดขาด เพราะตัณหาที่แฝงมากับความคิดนึกปรุงแต่งอันมักไม่รู้ตัวในตอนแรกๆ อันเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา. . อันเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตามหลักกรรมปฏิจกสมุปปาท, อย่าปล่อยให้จิตมีโอกาสหลอกล่อปรุงแต่งให้เป็นเรื่องเป็นราวยืดยาวออกไปอันต้องเกิดเวทนา. . จึงเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาโอกาสแทรกเข้ามา อย่าใส่ใจ อย่าวิพากษ์วิจารณ์ พอรู้แค่เวทนาหรือการรับรู้อารมณ์ (อันคือ รูป เสียง กลิ่น ฯ) ที่กระทบแล้วแล้วให้หยุดเพียงเท่านี้เอง

การละมักมีผู้เข้าใจผิดอยู่เสมอๆขอให้จำให้แม่นยำว่า "ละเหตุ" ไม่ใช่ละผลคือความทุกข์หรือละทุกข์เวทนาที่เกิด, เรื่องที่เป็นทุกข์ที่เกิเกิดขึ้นนั้นเป็นผลแล้วไม่ใช่เหตุ การพยายามดับเรื่องทุกข์

ที่ผลจกเป็นการกดขี่ ต้องดับที่เหตุอันคือตัณหา หรือดับที่เหตุที่ทำให้เกิดตัณหา อันคือเวทนา (ดับ ที่ หมายถึง ยังคงเกิดขึ้นและเป็นไปอยู่ แต่เพราะปัญญาที่รู้และเข้าใจแจ่มแจ้ง จึงไม่เกิดผลให้เป็นทุกข์ ไม่ใช่การดับเวทนาลงไปจริงๆ ที่หมายถึงดับสูญลงไปอันมีบางท่านพยายามด้วยวิชาความไม่รู้ จึง ปฏิบัติอยู่ อันเป็นไปไม่ได้โดยเด็ดขาดไม่ว่าจักปฏิบัติที่ภพที่ชาติก็ตามที) , จึงไม่ใช่การดับที่ผลอันคือ เรื่องที่เป็นทุกข์อันเป็นสิ่งที่ควรรู้เท่านั้น ดังอริยสัจข้อทุกข์อันมีกิจอันควรกระทำคือ "กำหนดรู้ อัน ครอบคลุมถึงความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งด้วย" เท่านั้น, และตั้งคำกล่าวที่ว่า"ทุกข์ใดเกิดแต่เหตุ เมื่อเหตุ ดับทุกข์นั้นก็ดับ"

อริยสัจ อันแสดงว่าสมุทัยคือเหตุแห่งทุกข์คือตัณหา๓ และจากหลักปฏิจจสมุปบาทก็ แสดงให้เห็นเช่นเดียวกันว่าตัณหาเป็นปัจจัยจึงมีอุปาทาน อันยังให้เกิดทุกข์อุปาทานชั้น๕อันเป็น ทุกข์ จึงเหมือนกันในแก่นความของแก่นธรรมทั้งสอง

ญาณทัสสนะที่๖ : สมุทัยนี้ควร ละ สมุทัยนี้ละได้บางส่วนแล้วหรือ

### นิโรธ

ญาณทัสสนะที่๗ : นิโรธคือ ผลของการดับทุกข์ ภาวะหมดปัญหา ผลของการดับกิเลส, ตัณหา และอุปาทาน (อันล้วนเนื่องสัมพันธ์กันตามวงจรแห่งจิต) ทำให้เกิดความสุขสงบ บริสุทธิ์ ผ่อง ใส เบิกบาน เบากาย เบาใจ เนื่องจากขาดไฟของกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเผาผลาญให้ร้อนลุ่มนุ่นเอง

ญาณทัสสนะที่๘ : นิโรธนี้ ควรทำให้แจ้ง สัจฉิกิริยา-การทำให้แจ้ง เป็นกิจในนิโรธ ตาม หลักว่า ทุกขนิโรธอริยสัจจฉฉิกาทัพพ นิโรธควรทำให้แจ้ง คือ เข้าถึง หรือบรรลุ ได้แก่การเข้าถึง ภาวะที่ปราศจากปัญหา บรรลุจุดหมายที่ต้องการ ควรทำให้แจ้งประจักษ์แก่ตนเอง เป็นภาวะที่เกิด จากการปฏิบัติที่ถูกต้อง จึงทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เผาผลาญร่ำร้อนด้วยอำนาจของกิเลสตัณหาอุปาทานจึงเป็น การถูกต้อง เกิดตถังคนิพพาน อันมักเข้าใจผิดไปยึดเอาสภาวะของฌานสมาธิหรือองค์ฌานต่างๆ ที่ เกิดขึ้น อันมีภาวะอิมเอิบ อิมเย็น เป็นสุข เป็นสงบ ว่าเป็นสภาวะของนิโรธ แต่ความจริงแล้วกลับไม่ใช่ จึงเป็นสภาวะที่ไม่ใช่ด้วยการคิดหรือฟังแต่เพียงอย่างเดียว เพราะมักเป็นสภาวะปรุงแต่งตามที่เขา กล่าววาทหรือตามความเข้าใจของเราอย่างผิดๆเท่านั้น อย่างน้อยให้สัมผัสได้หรือเข้าใจในสุขทางธรรม หรือนิโรธนี้อย่างถูกต้องบางส่วนก่อน เพราะนิโรธนั้นแตกต่างจากสุขทางโลกอย่างสิ้นเชิง สุขทางโลก นั้นต้องมีภาวะก่อทุกข์ขึ้นมาก่อน คือสร้างตัณหาหรือความอยากขึ้นมาก่อน ถ้าสามารถสนองตัณหา นั้นได้ก็เรียกว่าดับทุกข์นั้นได้แล้วจึงเรียกกันโดยภาษาโลกสมมุติว่าความสุข, เมื่อเข้าใจจะได้เป็นขวัญ กำลังใจให้ปฏิบัติด้วยความมั่นใจในการปฏิบัติต่อไปจนเป็นนิโรธในที่สุด และเพื่อป้องกันไม่ให้เกิด วิปัสสนูปกิเลส มีความเข้าใจผิดๆในนิโรธ เช่น การไปเข้าใจหรือยึดเอาภาวะของรูปฌาน หรืออรุณ ฌาน หรือสมาธิอันสุขสบายก็จริงอยู่แต่ก็ไม่เพียงว่าเป็นภาวะของนิโรธหรือสภาวะพ้นทุกข์แล้ว เป็น ต้น

ญาณทัสสนะที่๙ : นิโรธนี้ทำได้แจ้งถูกต้องแล้วหรือ นิโรธนี้ได้แจ้งแล้วบางส่วนถูกต้องแล้วหรือไม่? ใช้สภาวะฌานหรืออรุณานอันเป็นสุขไม่เที่ยงหรือเปล่า?

### มรรค

ญาณทัสสนะที่๑๐ : มรรค คือ ทางปฏิบัติให้พ้นทุกข์ หรือทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ หรือดับกิเลส, ตัณหา, อุปาทาน อันยังให้เกิดอุปาทานทุกข์

ญาณทัสสนะที่๑๑ : มรรคนี้ ควรเจริญ หรือควรปฏิบัติ ภาวนา-การเจริญ เป็นกิจในมรรค ตามหลักที่ว่า ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสัจ ภาเวตพพิ มรรคควรเจริญ คือ ควรฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ กระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย ได้แก่การลงมือแก้ไขปัญห โดยข้อปฏิบัติเพื่อให้ถึงการดับทุกข์ คือ มรรค ๘ ที่เป็นมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) หรือ สัมโพชฌงค์ ๗ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ อันมี ๗) มรรคแบ่งคร่าวๆเป็น

๑. ขั้นศีล (เพื่อความสงบกายใจ) เพื่อเป็นบาทฐานให้เกิดขั้นสมาธิ เพื่อยังความแน่วแน่, จิตใจไม่ซัดส่าย ไม่วอกแวก มีสติ เป็นกำลังของจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาให้เกิดความเข้าใจในธรรม

๒. ขั้นสมาธิ เพื่อเป็นบาทฐานให้เกิดขั้นปัญญา รู้เห็นตามความเป็นจริงในการดับทุกข์ (ปฏิบัติสมาธิเพื่อเป็นกำลังเป็นฐานในการก้าวหรือปฏิบัติต่อไปเท่านั้น ไม่ใช่การปฏิบัติแต่สมาธิแล้วจะก้าวขึ้นไปเองเป็นขั้นปัญญา อันเป็นการเข้าใจผิดๆ)

๓. ขั้นปัญญา อันเป็นบาทฐานให้เกิดผลคือ วิมุตติ (สุขจากการหลุดพ้น) หรือแยกเป็นมรรค ๘ ทางปฏิบัติให้พ้นทุกข์ อันมีดังนี้

๑. สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) มีความเห็นหรือความเชื่อที่ถูกต้อง:- ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความรู้ในความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ ความรู้ในหนทางเป็นเครื่องให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ อันใด, นี้เราเรียกว่า ความเห็นชอบ ความเข้าใจชอบ, ชอบ ที่หมายถึง ชอบธรรม หรือโดยถูกต้อง, โดยถูกต้องตามความเป็นจริง, เห็นชอบหรือรู้ชอบ จึงหมายถึง ปัญญาที่เข้าใจถูกต้องตามที่ เป็นจริง เห็นทุกข์ มีความเห็นที่จะออกจากทุกข์, มีความเห็นชอบถูกต้องเกี่ยวกับทุกข์, ความเชื่อหรือเห็นชอบในการปฏิบัติให้พ้นทุกข์อย่างถูกต้อง เห็น (เข้าใจ) ใน"อริยสัจ" อันมี ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ว่าเป็นทางดับทุกข์, เห็น (เข้าใจ) ปฏิจจสมุปบาทซึ่งเป็นกระบวนการเกิดขึ้นและดับไปแห่งทุกข์, เห็น (เข้าใจ) พระไตรลักษณ์ - อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กล่าวคือ ปัญญาอันเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ ๔, เห็นชอบตามคลองธรรมว่า ทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว มารดาบิดามี (คือมีคุณความดีควรแก่ฐานะหนึ่งที่เราเรียกว่ามารดาบิดา) ฯลฯ, เห็นถูกต้องตามที่ เป็นจริงว่า ชั้น ๕ ไม่เที่ยงเป็นต้น (ขั้นปัญญา)

๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ - คิดชอบ) ดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยายาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน, นี้เราเรียกว่า ความดำริชอบ คิด ค้นคว้า ศึกษาหาทางดำริตริตตรง กล่าวคือ ดำริหรือคิดตริตตรงเพื่อออกจากกาม ไม่พยายาบาท ไม่เบียดเบียน คิดหาทางให้

พ้นไปจากทุกข์ เช่น คิด อ่าน ศึกษา ธรรมวิจยะ-การเพ้นเลือกธรรมที่ถูกต้อง การวิจัยพิจารณาใน ธรรมคำสั่งสอน, คั่นคว่าธรรม, สนทนาธรรม (ชั้นปัญญา)

๓. สัมมาวาจา (วาจาชอบ) การเว้นจากการ พูดเท็จ การเว้นจากการพูดขู่ยง ให้แตกกัน การเว้นจากการพูดหยาบ การเว้นจากการพูดเพื่อเจ้อ, นี้เรียกว่า วาจาชอบ, เมื่อไม่ ประพฤติผิดทางวาจา ทำให้ใจกายสบาย ไม่มีศัตรู ใจกายก็ผ่องใสโดยปริยาย อันเป็นบาทฐานในการ ปฏิบัติขั้นสมาธิในที่สุด (ชั้นศีล)

๔. สัมมากัมมันตะ (ทำการชอบ - การงานชอบ) การเว้นจาก การฆ่าสัตว์ การ เว้นจากการ ถ้อเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ การเว้นจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย ๑ นี้เรา เรียกว่า การงานชอบ หรือกระทำชอบ, ไม่ประพฤติผิดทางกายกรรม ทำให้ใจกายสบาย ไม่มีศัตรู ใจ และกายผ่องใส อันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติขั้นสมาธิในที่สุด (ชั้นศีล)

๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) อริยสาวก ในศาสนานี้ ละมิฉฉาชีพ เสีย สำเร็จความเป็นอยู่ด้วยสัมมาชีพ, นี้เราเรียกว่า อาชีวะชอบ, เมื่อไม่ประกอบอาชีพทุจริต ทำให้ใจกาย สบายไม่ต้องคอยหลบๆซ่อนๆ ทั้งจากศัตรูคู่อริและบ้านเมือง ใจกายก็ผ่องใส อันเป็นบาทฐานให้ขั้น สมาธินั่นเอง (ชั้นศีล)

๖. สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) ย่อมปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อม ปรารภความเพียร ย่อมระคองจิตย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อความไม่บังเกิดขึ้นแห่งอกุศลธรรม อันลามกที่ยัง ไม่ได้บังเกิด; ย่อมปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อมระคองจิต ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อการละเสียซึ่งอกุศลธรรม อันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว; ย่อมปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อม ปรารภความเพียร ย่อมระคองจิต ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อการบังเกิดขึ้นแห่งกุศลธรรม ที่ยังไม่ได้บัง เกิดขึ้น; ย่อมปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อมระคองจิต ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อความยั่งยืน ความไม่เลอะเลือน ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูลย์ ความเจริญ ความเต็มรอบ แห่ง กุศลธรรม ที่บังเกิดขึ้นแล้ว นี้เราเรียกว่าความเพียรชอบ, มีความเพียรในการปฏิบัติ แก้ไขข้อผิดพลาด และขอเน้นโดยเฉพาะการเพียรยกจิตไม่ให้ตกต่ำ หดหู่อันได้ทรงตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร (ชั้น สมาธิ)

๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) เป็นผู้มีปรกติพิจารณา เห็นกายในกาย อยู่, มีความ เพียรเผาบาป มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ นำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ เป็นผู้มี ปรกติพิจารณา เห็นเวทนาในเวทนาอยู่, มีความเพียรเผาบาป มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ นำความ พอดีและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ เป็นผู้มีปรกติพิจารณา เห็นจิตในจิตอยู่, มีความเพียรเผาบาป มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ นำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ เป็นผู้มีปรกติพิจารณา เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่, มีความเพียรเผาบาป มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ นำความพอใจและ ความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ นี้เราเรียกว่า สัมมาสติ, มีสติรู้เท่าทันและเข้าใจทุกข์อุปาทานที่เกิด,

ระลึกถึงการดับทุกข์ อันคือสติรู้เท่าทันเวทนา (เวทนานุปัสสนา) และความคิด (จิตตานุปัสสนา) อยู่  
 หนึ่งๆ หรือใช้สติปัญญา๔เป็นการฝึกโดยตรง อันคือมีสติรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรมว่า กายนั้นก็  
 ไม่เที่ยง, มีสติรู้ในเวทนาและจิตสังขาร คือรู้เท่าทันในเวทนาและความคิด, ตลอดจนระลึกพิจารณา  
 ในธรรม อันเป็นธรรมวิจยะในสัมโพชฌงค์ ด้วยการพิจารณาธรรมโดยการโยนิโสมนสิการ เพื่อเป็น  
 เครื่องรู้เครื่องระลึก เครื่องเตือนสติ ซึ่งเป็นองค์สำคัญในการตรัสรู้ (ชั้นสมาธิ)

๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นอย่างไร? ภิกษุ ท. !  
 ภิกษุใน ศาสนานี้ เพราะสงัดจากกาม ท. เพราะสงัดจากอกุศลธรรม ท. ย่อมเข้าถึง ฌานที่หนึ่ง อันมี  
 วิตกวิจาร์ มีปิติและสุข อันเกิดแต่วิเวกแล้วแลอยู่. เพราะวิตกวิจาร์รำงับลง. เธอเข้าถึง ฌานที่สอง อัน  
 เป็นเครื่องผ่อนคลายแห่งใจในกายในให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร์ มีแต่ปิติและสุข  
 อันเกิดแต่สมาธิแล้วแลอยู่ เพราะปิติจางหายไป, เธอเป็นผู้เพ่งเฉยอยู่ได้ มีสติ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม  
 และได้เสวยสุขด้วยนามกาย ย่อมเข้าถึง ฌานที่สาม อันเป็นฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายกล่าว  
 สรรเสริญผู้ได้บรรลุ ว่า " เป็นผู้เฉยอยู่ได้มีสติ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม" แล้วแลอยู่. เพราะละสุขและ  
 ทุกข์เสียได้ และเพราะความดับหายแห่งโสมนัสและโทมนัสในกาลก่อน, เธอย่อมเข้าถึง ฌานที่สี่ อัน  
 ไม่ทุกข์และไม่สุข มีแต่สติอันบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่ นี้เราเรียกว่า สัมมาสมาธิ ที่แม้ยังไม่  
 เป็นเครื่องขัดเกลากิเลสโดยตรงแต่เป็นเครื่องสนับสนุนที่มีกำลังยิ่งต่อการวิปัสสนากรรมฐาน ให้เกิด  
 สัมมาญาณ หรือปัญญาในระดับญาณชั้น (ชั้นสมาธิ)

แล้วต้องนำสมาธิในชั้นสมณะนี้ ที่มีจิตที่สงบ ไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน นำไปใช้ในการปฏิบัติ  
 วิปัสสนาหรือการเจริญปัญญาให้เกิดสัมมาญาณนั่นเอง จึงจักถูกต้องบริบูรณ์ กล่าวคือ ปฏิบัติในมรรค  
 ทั้ง ๘ เพื่อให้เป็นปัจจัยเกื้อหนุนกันจนเกิดมรรคสมังคี จึงเป็นปัจจัยให้เกิดมรรคองค์ที่ ๙ อันเป็นการ  
 ปฏิบัติในชั้นสัมมาญาณ (ขั้นปัญญาที่ใช้ในการดับทุกข์) จึงเป็นปัจจัยให้เกิดมรรคองค์ที่ ๑๐ หรือสัมมา  
 วิมุตติ หรือสุขจากการหลุดพ้นขึ้นได้ จึงเป็นที่สุดของการปฏิบัติ มรรคองค์ที่ ๘ หรือสมาธิจึงต้อง  
 ดำเนินการปฏิบัติต่อไป ไม่ใช่ติดอยู่ในสมาธิชนิดนั่งสงบ, นั่งแข็งทื่อ, นั่งกดจิตให้นิ่งสนิท ขาดการ  
 พิจารณาในธรรม (วิปัสสนา) ที่เรียกว่าสมาธิห้วงอ หรือไปติดเพลินแช่นิ่งอยู่ในความสงบอุเบกขาของ  
 สมาธิ หรือสมาธิที่ติดจมแช่อยู่แต่ใน ปิติ สุข ที่เรียกว่าติดปิติ, ติดสุข ถ้าเยี่ยงนั้นจัดเป็นวิปัสสนูปกิเลส  
 ทั้งสิ้น ซึ่งไม่อาจยังให้เกิดมรรคองค์ที่ ๙ หรือสัมมาญาณได้ จึงย่อมไม่อาจเกิดสัมมาวิมุตติขึ้นได้เลย

สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของพระภิกษุธรรมภิกษุ<sup>๑๗๘</sup> กล่าวว่า “ การรับรู้เวทนาและ  
 วางอุเบกขาต่อเวทนาที่ได้รับรู้ ทั้ง สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนาจะพาให้ผู้คนพ้นทุกข์ และ  
 พลอยทำให้ผู้คนรอบข้างได้รับความสันติสุขตามไปด้วย”

<sup>๑๗๘</sup> สัมภาษณ์ พระภิกษุธรรมภิกษุ, วัดไร่เปิง(ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัด  
 เชียงใหม่, ๘ มกราคม ๒๕๖๐.

สรุป คุณค่าในฐานะที่ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้อินทรีย์ชัดในอริยสัจ ๔ เห็นได้ว่าเวทนานั้นเมื่อผู้ปฏิบัติในหลักนี้ สามารถเชื่อมโยงไปหา อริยสัจ ๔ ได้และจะมีความชัดเจนแหลมคมขึ้น เพราะเพราะทุกขอริยสัจ ก็คือเวทนา สมุทัยอริยสัจก็คือความทะยานอยากในเวทนาที่เป็นสุข หรือ ปฏิฆะต่อเวทนาที่เป็นทุกข์ หรืออาจหมกมุ่นเพิกเฉยต่อทุกข์ขมสุขเวทนา นิโรธ เห็นภาวะที่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกข์ขมสุขเวทนามีตามดับไป หายไป มรรค เมื่อเห็นสภาวะเวทนาดังกล่าวมาเป็นไปตามสามัญญลักษณะแล้วผู้ปฏิบัติย่อมมีผลอินทรีย์ในการที่จะมุ่งมั่นจนถึงที่แห่งทุกข์

#### ๔.๒.๓ คุณค่าในเป็นองค์ธรรมที่เป็นประตุสมรรคผลนิพพาน

ในปฏิจจนสมุปปบาทธรรมได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า เวทนา เป็นปากประตูสำคัญ ไม่ว่าจะนำไปสู่ ภพชาติ หรือ สังสารวัฏ และนำไปสู่ความพ้นทุกข์คือพระนิพพาน เวทนานี้เองเป็นต้นเหตุอันแท้จริงที่ทำให้เกิดต้นตอคือความทะยานอยาก และปฏิฆะคือความขุ่นข้องขัดเคือง “เวทนาปัจจะยา ตณหา”

ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ เดือน ๕ เดือน . ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ กึ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ฯ ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ นี้<sup>๑๗๙</sup>

สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของพระภาวนาธรรมมาภิรัช<sup>๑๘๐</sup>กล่าวว่า “นิพพานัง ประระมัง สุขขัง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง มันก็คือมีสุขเป็นผล แต่สุขของนิพพานไม่ใช่สุขเพราะมีขันธ ๕ สุขของพระนิพพานคือสุขที่มันพ้นขันธ ๕ แต่สุขเวทนาทั่วไปมันเป็นสุขในขันธ ๕ ก็คือสุขที่ยังเป็นไปเพื่อทุกข์ สุขที่ยังมีความผันแปร แปรปรวน สุขที่ยังมีการเกิดดับ มันจึงเป็นสุขที่เป็นอนิจจัง เมื่อมันเป็นอนิจจังก็

<sup>๑๗๙</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๔๐๕/๓๓๘-๓๔๐.

<sup>๑๘๐</sup>สัมภาษณ์ พระภาวนาธรรมมาภิรัช, วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, ๘ มกราคม ๒๕๖๐.

เป็นทุกข์ ฉะนั้นสุขเวทนามีเป็นทุกข์ด้วย ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ มันผันแปรไปตามเหตุ แต่ถ้าเราไปคิดว่าจะต้องมีสุขเสมอไป คนนั้นจะเครียด พอไม่ได้สุขแล้วระยะขั้นต่อไปก็เริ่มมีอาการละ ก็เหมือนกับว่าปฏิบัติธรรมบัลลังก์ไม่ได้ผล ปฏิบัติธรรมบัลลังก์ไม่ดี ไปเข้าใจว่าตนเองปฏิบัติธรรมไม่ได้ คำว่าไม่ได้ของเขาคือ ไม่ได้สุขอย่างที่ได้อย่างที่ควรจะได้ มันน่าจะสุขอีกครั้งหนึ่ง ทุกบัลลังก์ที่เขานั่งเขาเดิน แต่มันไม่ได้ ก็เข้าใจว่าปฏิบัติธรรมไม่ได้ผล ที่จริงแล้วมันก็ได้ผล ก็คือได้เห็นสุขตามเป็นจริง ได้เห็นทุกข์ตามเป็นจริง ได้เห็นสุขไม่เที่ยง ได้เห็นทุกข์ไม่เที่ยงนั่นเอง ทุกข์ก็ไม่เที่ยง สุขก็ไม่เที่ยง”

สรุปว่า เมื่อรู้จักเวทนา เข้าใจสภาพตามความเป็นจริงของเวทนา มีความเพียร มีความรู้ตัว มีสติ และถอนความยินดีพอใจ ถอนความไม่ยินดีพอใจออกจากเวทนาที่ประสบไม่ว่าจะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ย่อมได้รับประโยชน์และคุณค่าตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด ดังกล่าวมาอย่างแน่นอน

### อานิสงส์ของการตามรู้เวทนา

การตามรู้เวทนาส่งผลให้นักปฏิบัติยังเห็นความเกิดดับของเวทนา ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรับรู้เหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปของเวทนาตามที่ได้สดับมาอีกด้วย กล่าวคือ สุขเวทนาเกิดจากประการประสบอารมณ์ที่น่าชอบใจ ทุกขเวทนาเกิดจากการพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ อุเบกขาเวทนา เกิดจากการประสบกับอารมณ์ที่เป็นกลาง นอกจากนี้ เวทนายังมีเหตุเกิดคือกรรมในอดีต อวิชชาและตัณหา

ผู้ที่หยั่งรู้เห็นความเกิดดับของเวทนาอย่างนี้ จะเกิดสติรู้ระลึกว่ามีเพียงความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือวางเฉย ไม่มีสัตว์ บุคคล เรา เขา ของเรา บุรุษ สตรี ย่อมปราศจากความยึดมั่นสิ่งใดในโลกคือ อุปาทานขันธ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า หากเรามีเป้าหมาย เข้าใจหลักการวิธีการกำหนดเวทนาได้อย่างถูกต้อง ทั้งหลักการวิธีการที่เป็นพุทธพจน์อันปรากฏในพระสูตร ในหลักธรรมต่างๆและหลักการวิธีการที่สำนักปฏิบัติธรรมต่างๆได้ประดิษฐ์คิดค้นขึ้นในภายหลังก็จะทำให้เราได้รับประโยชน์ได้อานิสงส์(สิ่งพร่างพรูออกมา)จากการประพฤติปฏิบัติตั้งที่ระบุมานานในอานิสงส์ของการตามรู้เวทนานี้โดยมีต้องสงสัย

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาประโยชน์และคุณค่าของเวทนานุปัสสนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและค้นคว้าเอกสาร ตำราวิชาต่างๆงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจน การสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอน ผู้ปฏิบัติ เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นผลงานวิจัยและได้สรุปสาระสำคัญตามลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

##### ๕.๑.๑ เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาเวทนาในพระไตรปิฎก พบว่ามีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร ในสติปัฏฐานสูตร สติปัฏฐานสังยุต เวทนาปริคคหสูตร รวมถึงเวทนาในสูตรเล็กสูตรน้อยที่กระจายอยู่ในนิกายต่างๆ เช่น สมาธิภาวนาสูต ในสังยุตตนิคายสหายตนะ วรรค เวทนาสูตร ในสังยุตตนิคาย มหาวรรค และในหลักธรรมต่างๆ เช่น ขันธ์ ๕ ปฏิจจสมุปบาท เป็นต้น รวมทั้งพระสูตรที่พระเถระ พระเถรีในครั้งพุทธกาลได้กล่าวถึงได้แสดงถึง เวทนา ซึ่งมีความหมายว่า การเสวยอารมณ์ มีอยู่ ๓ ลักษณะ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา อาจมีที่พิสดาร เช่น เวทนา ๕ เวทนา ๙ ตลอดถึงเวทนา ๑๐๘ มีผัสสะเป็นแดนเกิด มีอายตนะเป็นตัวเชื่อมต่อ มีวิญญานธาตุเป็นตัวรับรู้ เป็นสังขารธรรมฝ่ายนาม เป็นธรรมครอบงำสัตว์โลกให้เกิด โลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้างมีธรรมชาติเกิดดับตามสามัญลักษณ์ มีการอิงอาศัยกันตามหลักปฏิจจสมุปบาท เป็นธรรมแห่งการคืนคลาย มีทุกข์เป็นผล มีอุปาทานเป็นเครื่องผูก ดับสนิทได้ด้วยปัญญาอันชอบ ปัญญาดังกล่าวย่อมมีที่มาจากมรรคที่เรียกขานว่าสติปัฏฐานนี้แล

##### ๕.๑.๒ หลักการและวิธีการกำหนดเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

หลักการและวิธีกำหนดเวทนาวิปัสสนากรรมฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกไม่ว่าในมหาสติปัฏฐานสูตรก็ตาม สติปัฏฐานสูตรก็ตาม ในสติปัฏฐานสังยุตก็ตาม แม้ในหลักธรรมใดๆที่กล่าวถึงเวทนาจึงตาม ก็ไม่หนีหลักแห่งความเพียรเพ่งเผ่ากิเลส หลักการการระลึกรู้ต่อธรรมอันเป็นปัจจุบัน(เวทนา) ที่เรียกว่าสัมปชาโนสติมา เพื่อให้เห็นธรรมชาติของเวทนาหรือความรู้สึก โดยตั้งจิตให้เป็นกลางวางความเห็นว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แม้ใน



วิธีการกำหนดเวทนาของสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๔ แห่งจะแตกต่างกันในถ้อยคำสำนวนที่ยกขึ้นอ้าง และอธิบายวิธีก็ดี ประดิษฐ์คิดค้นขึ้นในกาลภายหลังแต่พุทธปรินิพพานก็ดีเช่น สำนักที่อบรมการ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นัยอรรถกถา ให้กำหนดรู้เมื่อเวทนาเกิดขึ้นด้วยการ กล่าวคำบริกรรมในใจว่า ทุกข์หนอ สุขหนอ เฉยๆหนอ หรือ สำนักที่ตามดูตามรู้เวทนาที่เกิดขึ้นทั่ว กายด้วยการกวาดความสนใจจากบน(ศีรษะ)ลงล่าง(ปลายเท้า)จากล่างขึ้นบน ด้วยใจที่เป็นกลางและ วางใจเป็นอุเบกขา ก็ตามวิธีการเหล่านั้นล้วนมีที่มาจากแหล่งเดียวกันคือพระไตรปิฎกทั้งที่เป็นพระ บาลี(พุทธพจน์)และอรรถกถา และพบว่า ที่สุดของหลักการวิธีการกำหนดรู้เวทนาที่ล้วนมีเป้าหมาย เป็นไปในทางเดียวกัน คือ เพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อความรู้แจ้ง เพื่อญาณทัสสนะอัน วิสุทธิ์ เพื่อความบริสุทธิ์แห่งจิต เพื่อมรรคผล นิพพาน

#### ๕.๑.๓ ประโยชน์และคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการ ดำเนินชีวิต

จากการศึกษาประโยชน์และคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการ ดำเนินชีวิตพบว่า มีการกล่าวถึงประโยชน์ของเวทนาทั้งส่วนที่เป็นพระสูตรใหญ่ อย่างมหาสติปัฏฐาน สูตร พระสูตรกลางอย่างสติปัฏฐานสูตร และสังยุตตต่างๆ รวมทั้งหลักฐานเอกสารงานวิจัย ตำราและ บทสัมภาษณ์เชิงลึกพอสรุปเป็น ๒ ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ ๑ ประโยชน์ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีอยู่ ๕ ประการ คือ ๑.เวทนาเป็นปัญญาฐานใหญ่ปัญญาฐานหลักในการปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ๒. เวทนาเป็นองค์ธรรมหรือสภาวะธรรมที่ปรากฏอยู่ในกายง่ายต่อการรับรู้อยู่ตลอดเวลา๓.เวทนาเป็นสิ่ง บ่งบอกถึงความก้าวหน้าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๔.เป็นเครื่องบ่งบอกถึงสภาวะมรรค ผล นิพพาน ส่วนที่ ๒ ประโยชน์ในการดำเนินชีวิต มีอยู่ ประโยชน์ด้านการพัฒนาสุขภาพกายและจิต พบว่าผู้ที่ผ่านการอบรมกายอบรมจิตด้วยวิปัสสนากรรมฐานแล้วชีวิตจะมีคุณภาพพัฒนาขึ้น ๓ ด้าน คือ ๑.ด้านคุณภาพจิต ๑.ทำให้มีสมาธิมั่นคงความทรงจำแม่นยำแจ่มชัด ๒.เงินจัดจับประเด็น ๓.เห็น เรื่องราวลุ่มลึกกว้างขวางหลายนัย ๔.ไม่มากด้วยอหังการสำคัญตน ๒.ด้านคุณภาพชีวิต ๑.จิตมีพลัง สงบ แจ่มใส นุ่มนวลควรแก่งาน ๒.สุขสำราญในปัจจุบันขณะ ๓.ได้ญาณทัสสนะพิเศษเห็นอริยสัจ ๔.ทมิฬตีสนิมขี้ญูญะแจ่มชัดสมบูรณ์ ๕.กิเลสเหตุแห่งทุกข์ไม่เพิ่มพูน ๓.ด้านสังคม ๑.ไม่เป็นภัยเป็นพิษ (มีศีล) ๒.มีชีวิตเป็นแบบอย่าง(มีสมาธิ) ๓.ใช้ปัญญาเป็นเครื่องนำทาง(มีปัญญา)

คุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นพอสรุปได้ ดังนี้ ๑.ดับเหตุ แห่งทุกข์ ๒.ดำเนินชีวิตอย่างผาสุกในปัจจุบัน๓.มีหลักประกันในชีวิต ๔.ไม่หลงผิดต่อปรากฏการณ์ (ของรูป-นาม) ๕.มีพระนิพพานเป็นที่สุด

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ประโยชน์และคุณค่าของเวทนานุปัสสนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ขึ้นมาโดยได้ทำการเสนอแนะ ๒ ประการ คือ ๑) ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย ๒) ข้อเสนอเพื่อการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป ดังนี้

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อมุ่งวิเคราะห์ประโยชน์และคุณค่าของเวทนานุปัสสนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยได้ศึกษาจากเอกสารชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิ กอปรกับการลงพื้นที่สัมภาษณ์สำนักปฏิบัติธรรมที่ได้กำหนดไว้ รวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์ให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ทว่าข้อมูลวิจัยที่ได้พบนอกจากกรอบของเวทนานุปัสสนาที่กำหนดขึ้น ได้พบข้อมูลประโยชน์และคุณค่าของเรื่องกายานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ซึ่งอยู่ในสติปัฏฐานเช่นเดียวกัน และวิเคราะห์ครั้งนี้เวทนาเป็นต้นต่อที่สำคัญในการศึกษาเรื่อง จิตวิญญาน ความรู้สึก การเกิดตัวตนขึ้นใหม่ ซึ่งเชื่อมโยงไปถึงข้อเสนอแนะที่ว่า นอกจากการวิเคราะห์ประโยชน์และคุณค่าแล้ว เวทนาเป็นบาทฐานสำคัญในการเรียนรู้ชีวิต และสามารถดำเนินชีวิตอย่าง “ปกติตามธรรมชาติ(ไตรลักษณ์)” เมื่อเริ่มเจริญเวทนานุปัสสนา

### ๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะ สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งวิเคราะห์การศึกษาประโยชน์และคุณค่าของเวทนานุปัสสนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างไรก็ตามยังมีประเด็นการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับเวทนานุปัสสนาอยู่อีกมาก ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่าควรมีการศึกษาให้เข้าใจลงลึกในรายละเอียดบางประเด็นให้ชัดเจนและการศึกษาเวทนานุปัสสนาในแง่อื่นๆ ด้วย ดังนั้นผู้วิจัยได้ตั้งข้อเสนอแนะการศึกษาเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาครั้งต่อไป ดังนี้

๑. ควรให้มีการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เน้นการปฏิบัติในปฏิฐานนั้นๆ เช่น ศึกษาสำนักที่เน้นการปฏิบัติกายานุปัสสนากรรมฐาน ศึกษาสำนักที่เน้นการปฏิบัติจิตตานุปัสสนากรรมฐาน ศึกษาสำนักที่เน้นการปฏิบัติธัมมานุปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น

๒. ควรให้มีศึกษาการนำเวทนานุปัสสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน : กรณีศึกษานักปฏิบัติที่ผ่านการปฏิบัติในสำนักที่เน้นการปฏิบัติเวทนานุปัสสนากรรมฐาน เช่น สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวอาจารย์อุบาชิน โดยการสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นต้น

๓. ควรศึกษาเวทนานุปัสสนาที่ปรากฏในการปฏิบัติตามแนวทางของพุทธศาสนามหายาน เช่น การศึกษาแนวทางนิกายตันตระยาน เป็นต้น

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย :

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลักษณ์. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลักษณ์.**

กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลักษณ์. ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ :

ดร. วลัยโปละ ราชกุละ. **พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. แปลโดย ดร. สุนทร พลามินทร์.

กรุงเทพมหานคร : จันทรเพ็ญ. ๒๕๕๓.

ดั่งตฤณ. **มหาสติปัฏฐานสูตร.** พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : ธรรมดา. ๒๕๔๘.

ดิชนัทธัน. **ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ.** พิมพ์ครั้งที่ ๙. แปลโดย พระประชา ปสนนธมโม.

กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง. ๒๕๓๖.

ปิยพัศสิภิกขุ. **วิมุตติมรรค.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา. ๒๕๔๐.

ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะ (หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอภิธรรมิกะโท). **วิปัสสนากรรมฐาน.**

กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ. ๒๕๓๙.

พร รัตนสุวรรณ. **พุทธวิทยา.** เล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : วิญญูณ. ๒๕๓๒.

พระ ดร. พี. วชิรญาณมหาเถร. **สมาธิในพระพุทธศาสนา (วิปัสสนากรรมฐาน).** แปลโดย รศ. ชู

ศักดิ์ ทิพย์เกษร. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลักษณ์. ๒๕๔๖.

พระกัมมัญฐานาจารย์ อู ชะนะกาภิวงสะ. **ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ.** แปลโดย เกษิณี เฉลิม

ติระกุล. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด. ๒๕๓๗.

พระกัมมัญฐานาจารย์ อู บัณฑิตาภิวงสะ. **รู้แจ้งในชาตินี้(In This Very Life).** พิมพ์ครั้งที่ ๒. แปล

โดย พิเชิต-วิชัยญา ภักทวิมลพร. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด. ๒๕๔๙.

พระกฤษณทลาภิวงค์. **ธรรมบรรยายภาคปฏิบัติ การปฏิบัติวิปัสสนา(พองหนอ. . ยุบหนอ).** พิมพ์ครั้งที่

๒. จังหวัดชลบุรี : กองทุนเผยแพร่ธรรมะ “สุทฺธจิตโต ภิกขุ”. ๒๕๕๐.

พระญาณโพนิกเถร. **หัวใจกรรมฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิภาช.

กรุงเทพมหานคร : ศยาม. ๒๕๔๕.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **คู่มือปฏิบัติธรรม (ฉบับสมบูรณ์).** กรุงเทพมหานคร :

ธรรมสภา. ๒๕๕๐.

พระธรรมธีรราชฆาตุมณี. **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๒ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป.**

กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก. ๒๕๔๘.

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช. **ทางเอก.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : ธรรมดา. ๒๕๕๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตฺโต. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.** พิมพ์ครั้งที่ ๓๕. กรุงเทพมหานคร :  
 ผลิธัมม์ ในเครือบริษัท เพ็ทแอนด์โฮม. ๒๕๕๕.

พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตฺโต. **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑  
 กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๒.

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิตานันท์ทกิกขุ). **พจนานุกรมธรรม ฉบับปัญญาอันนทะ.**  
 กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา. ๒๕๕๔.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป. ธ. ๙). **วิปัสสนาที่ปณี.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ดอก  
 หญ้า. ๒๕๔๓. ๒๕๔๕.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป. ธ. ๙). **วิมุตติรัตนมาลี.** เล่ม ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :  
 ดอกหญ้า. ๒๕๔๓. ๒๕๔๕.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป. ธ. ๙). **วิมุตติรัตนมาลี.** เล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :  
 ดอกหญ้า. ๒๕๔๓. ๒๕๔๕.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** แปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์. (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์  
 ครั้งที่ ๖. Taipei, Taiwan : The Corporate Body of the Buddha Educational  
 Foundation. ๒๕๔๘.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับแปลรักษาแก่นธรรม.** แปลโดย พระเมธีวราภรณ์ (ยูย  
 อุปสนโต ป. ธ. ๙). จังหวัดราชบุรี : หจก. สามลดา. ๒๕๔๙.

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์. **วิปัสสนาภาวนา.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : เม็ดทราย.  
 ๒๕๔๘.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร.** แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิ  
 วงศ์. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย. ๒๕๕๑.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนานัย.** แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์. จังหวัดนครปฐม :  
 ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์. ๒๕๕๐.

พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ). **นิพพานกถา.** แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร :  
 หจก. ประยูรสาส์นไทย. ๒๕๕๔.

พระโสภณมหาเถระ. (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานทางสู่พระนิพพาน.** แปลโดยพระคันธสาราภิ  
 วงศ์. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ราชวัน. ๒๕๔๙. หน้า ๒๔๕

พระอาจารย์ภัททันตะอาสาเถระธัมมจริยะ. **วิปัสสนาที่ปณี**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มหา  
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๒. หน้า ๑๒๒

พระอุปัชฌาย์เถระ. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระราชวรมณี (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๕.  
กรุงเทพมหานคร : สยาม บริษัทเคล็ดคำไทย จำกัด. ๒๕๔๑.

พุทธทาสภิกขุ. แก่นพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : อรุณวิทยา. ๒๕๒๙.

\_\_\_\_\_ . **แนวทางการปฏิบัติธรรมในสวนโมกข์**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา. ๒๕๔๙.

\_\_\_\_\_ . **โพธิปักขิยธรรมประยุกต์ ประยุกต์ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้**.  
กรุงเทพมหานคร : บริษัท ตถตา พับลิเคชั่น จำกัด. ๒๕๕๐.

\_\_\_\_\_ . **ฐิติพพานประสาทชาวบ้าน**. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ. ๒๕๔๔.

\_\_\_\_\_ . **วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา. ๒๕๔๒.

\_\_\_\_\_ . **ศึกษารวมอย่างถูกวิธี ธรรมวิภาคคณวภูมิ**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา. ๒๕๔๙.

\_\_\_\_\_ . **สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ตถตา พับลิเคชั่น จำกัด.  
๒๕๔๙.

วริยา ชินวรรโณ และคณะ. **สมาธิในพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร : แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.  
๒๕๔๘.

วศิน อินทสระ. **หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา. (พุทธปรัชญาเถรวาท)**. กรุงเทพมหานคร :  
เจริญกิจ. ๒๕๑๙.

ศรีศากยโศก. **มหาสติปัฏฐาน ๔ ตามรอยพระอรหันต์ทั้งหลาย นี่คือนิเวศน์แห่งเอกเพื่อความพ้น  
ทุกข์**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.

ศาสตราเกียรติคุณจรัสญ ยาสมุทร. **มหัศจรรย์แห่งมหาพุทธานุภาพ เล่ม ๒**. จังหวัดเชียงใหม่ : ห้าง  
หุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่แสงศิลป์. ๒๕๔๘.

ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย(ศปท). **คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนา  
กัมมัฏฐาน ๕ สาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. จังหวัดนครปฐม : บริษัท เพชรเกษม พรินต์ติ้งกรุ๊ป  
จำกัด. ๒๕๕๔.

ส. มหาปัญญาภิกขุ. **การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : ไยใหม่. ๒๕๕๐.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **สัมมาทิฐิตามพระเถระอริยาบ  
ของท่านพระสารีบุตรเถระ**. จังหวัดเชียงใหม่ : นันทพันธ์. ๒๕๕๔.

สยาตอภิตันตวิโรจนะ มหาคณิกาจากบัณฑิต-มหากรรมฐานจริยะ. **วิธีเจริญสติปัฏฐาน เล่ม ๑**.  
พิมพ์ครั้งที่ ๓. แปลโดย เมฆวดี. กรุงเทพมหานคร : ดีเอ็มจี. ๒๕๕๖. หน้า ๖๙-๘๘

สังจิวโซ. **คัมภีร์สุวิญญามาลา**. กรุงเทพมหานคร : หจก. บางกอกบลิ๊ก. ๒๕๕๖.

สัตยา นารายัน โโกเอ็นก้า. **ธรรมบรรยาย ๑๐ วัน**. แปลและเรียบเรียงโดยมูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนา  
กรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประชาชน จำกัด. ๒๕๔๘.

สัตยา นารายัน โโกเอ็นก้า. **ธรรมบรรยายฉบับย่อ มหาสติปัฏฐานสูตร**. แปลโดย สุทธิ ชัยอุดม. มูลนิธิ  
ส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดีจำกัด.  
๒๕๔๖.

สิริ กรินชัย (ดร.). **การพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา. ๒๕๓๘.

สุจินต์ บริหารวนเขตต์. **ปรมัตถธรรมสังเขป จิตสังเขป และภาคผนวก**. กรุงเทพมหานคร : จงเจริญ.  
๒๕๓๐.

สุริย์ ผลกิจ. **สังสารวัฏ**. กรุงเทพมหานคร : บ. คอมพิวเตอร์ จำกัด. ๒๕๕๓.

แสง จันทร์งาม. **พุทธศาสนาวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สร้างสรรค์บุ๊ค จำกัด.  
๒๕๓๕.

## (๒) วิทยานิพนธ์ :

จิรศักดิ์ แสงพลสิทธิ์. “ศึกษาแนวคิดเรื่องธรรมชาติในทัศนะของ สัตยา นารายัน โโกเอ็นก้า”.

**วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ๒๕๕๑.

ณัชชา ธารสนธยา. “ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร  
มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๙.

ฉัตรนคร อดคสิงห์. “ศึกษาคำสอนวิปัสสนาภาวนา : เฉพาะกรณีคำสอนพระปัญญาาวโร”.

**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย. ๒๕๕๔.

จิรโชติ สงวนปิยะพันธ์. “ศึกษาผัสสะเจตสิก กับการปฏิบัติวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา  
๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหา  
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑.

พวน โฆษิตศักดิ์. “ศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวอานาปานสติของพุทธาสภิกขุ  
กับ เอ็ส. เอ็น. โโกเอ็นก้า”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต  
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๗.

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนว  
การสอนของพระธรรมธีรราชมหารามณี”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.  
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๔.

- พระครูพิศิษฐ์ชัยโชติ (สำรวม โชติวโร). “ศึกษาวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๔.
- พระครูสุนทรสุตสาร (พยุ่ง กตปุณฺโญ). “ศึกษาชั้น ๕ อันเป็นภูมิของวิปัสสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑.
- พระจิตตพัฒน์โสภณปญฺโญ (กิจจาณัฐ). “ศึกษาปรากฏการณ์ของโอกาสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๔.
- พระชาตรี ฐิตเมโธ (วงศ์สกิจ). “ผลสัมฤทธิ์ทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานภาคเหนือ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑.
- พระนำชัย ชยากโร (เต็มศิริเกียรติ). “ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่ได้จากประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม สอนพุทธธรรม จังหวัดลำพูน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๖.
- พระบุญทรง ปุณฺณโร (หมีคำ). “วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๖.
- พระบุญนำ ปรุกโกม (คนมัน). “ศึกษาวิเคราะห์ความเจ็บป่วยกับการบรรลุดูธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๕.
- พระปลัดทะนงค์ชยนต์ (เทพนิยม). “ศึกษาวิเคราะห์อินทรีย์ อันเป็นภูมิวิปัสสนา : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑.
- พระมหาชัยศิลป์ พุทฺธวิริโย (จะลา). “ศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยสมุปปบาทอันเป็นภูมิวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๒.
- พระมหาณัชพล พนฺธญาโณ (นราวรงค์). “ศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๔.

พระมหาเต๋น กลุยานวชิโร (รุ่งกุล). “ศึกษาวิปัสสนูปกิเลสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”.

**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๔.

พระสมุห์เกิด ปุณฺณกาโม (ด้านขุนทด). “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๔

### (๓) สัมภาษณ์

สัมภาษณ์ พระครูวิบูลย์ปริยัตยาภรณ์. วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, ๘ มกราคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ แม่ชีหทัยชนก เทพฟองคำ. วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, ๘ มกราคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ แม่ชีบัวฝาง กาวิโล. วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, ๘ มกราคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสมณวัตร. วิ. ประจักษ์ สิริวิมล. ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่งเล่งฉิ่งเฉลิมราช ๖๐ ปี ตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระภาวนาธรรมมาภิรัช. วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, ๘ มกราคม ๒๕๖๐.




ภาคผนวก ก

หนังสือของความอนุเคราะห์ของศูนย์บัณฑิต

มจร. วิทยาเขตเชียงใหม่ และแบบสัมภาษณ์การวิจัย

## ๑. หนังสืออนุญาตผู้ทรงคุณวุฒิขอตรวจเครื่องมือวิจัย

ที่ ศธ ๖๑๒๔.๑ (๑๐)/ว ๓๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่  
วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง  
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐  
โทร. (๐๕๓) ๒๖๘๖๖๖, ๒๖๕๑๔๕, ๒๖๐๔๕๑,  
๒๑๐๓๖๕ มือถือ ๐๘๖-๑๘๕๖๓๖๓  
โทรสาร. ๐๕๓-๒๖๐๔๕๒

๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุมัติขอตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์

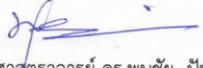
สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน ๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระพัฒนา ปวฑฒโน (ไชยพันธ์) เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๔๔๐๕๐๑๖ เป็นนิสิต  
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคสมทบ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัย  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาประโยชน์และคุณค่าของ  
เวทนานุปัสสนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ AN ANALYTICAL STUDY OF  
BENEFITS AND VALUES OF VEDANA NUPASSANA BASED ON THE FOUR FOUNDATION  
OF MINDFULNESS IN VIPASANA”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทาง  
บัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขอ  
ความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบและให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมา  
พร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พูนชัย ปันนิยะ)

รักษาการเลขานุการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่  
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่  
โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๑๑

พชช/อวิพร  
พิสิษฐ์  
10/11/59

## ๒. แบบประเมินเครื่องมือวิจัยสำหรับผู้เชี่ยวชาญ

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

### แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน

ช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	.....	.....	
2	การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย	.....	✓	.....	
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	.....	.....	
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	.....	✓	.....	
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย	✓	.....	.....	
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	.....	.....	
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	.....	.....	
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
	รวม				

ลงชื่อ..... *สมชาย ใจดี* ..... ผู้ประเมิน

( *ดร. น. สมชาย ใจดี* )

ตำแหน่ง..... *นักศึกษานิเทศศาสตร์* .....

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

## แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	.....	.....	
2	การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย	✓	.....	.....	
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	.....	.....	
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย	.....	✓	.....	มี 3 ข้อที่ need to be modified
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	.....	.....	
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	.....	.....	
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
	รวม				

ลงชื่อ..... ผู้ประเมิน

( ส.อ. วิจัย )

ตำแหน่ง.....

10/11/59

### ๓.แบบสัมภาษณ์

#### แบบสัมภาษณ์วิปัสณาจารย์

การวิจัย “ศึกษาประโยชน์และคุณค่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
ตามแนวสติปัฏฐาน ๔”

AN ANALYTICAL STUDY BENEFITS AND VALURES OF VEDANA NUPASSANA BASED ON  
THE FOUR FOUNDATION OF MINDFULNESS IN VIPASSANA

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

#### คำชี้แจง :

๑. แบบสัมภาษณ์นี้เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับสัมภาษณ์พระวิปัสณาจารย์ วิปัสณาจารย์เพื่อนำข้อมูลที่ได้ประกอบการวิจัยเรื่อง ศึกษาประโยชน์และคุณค่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของพระอธิการพัฒน ปวฑฒโน นิสิตคณะพุทธศาสตร์ สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ รหัส ๕๘๐๔๔๐๕๐๑๖
๒. มีคำถามทั้งหมดอยู่ ๗ คำถาม

#### ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์ :

นาม/ฉายา/ชื่อ/สกุล.....พระวิปัสณาจารย์/วิปัสณาจารย์  
ศูนย์/สำนัก.....เลขที่ ..... หมู่ที่..... ตำบล.....อำเภอ.....  
จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....วันเดือนปีที่สัมภาษณ์.....  
เวลา.....ผู้สัมภาษณ์.....

๑. แนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาของสำนัก/ศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้เป็นอย่างไรร ?

.....

.....

.....

.....

๒. ทางสำนัก/ศูนย์ฯ มีวิธีในการกำหนดอารมณ์กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร หรือมีวิธีการเฉพาะของตนเองอย่างไร ?

.....

.....

.....

๓. ทางสำนัก/ศูนย์ฯ มีความเห็นอย่างไรต่อ เวทนาที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติหรือโยคีบุคคล และมีวิธีการกำหนดอย่างไร ?

.....

.....

.....

๔. ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติหรือโยคีบุคคลมักจะประสบปัญหาจากการได้รับทุกข์เวทนาบ้าง สุขเวทนาบ้างและอทุกข์สุขเวทนาบ้าง ท่านมีอุบายวิธีในการแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้ปฏิบัติหรือโยคีบุคคลเหล่านี้ได้อย่างไร

- ในกรณีทุกข์เวทนา

.....

.....

- ในกรณีสุขเวทนา

.....

.....

- ในกรณีอุเบกขาเวทนา

.....

.....

๕. ท่านเห็นว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือเวทนา มีประโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการดำเนินชีวิตหรือไม่

อย่างไร.....

.....

.....

๖. ท่านเห็นว่าเวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต่อตัวผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในด้านใดบ้าง?

.....

.....

๗. ท่านจะมีข้อเสนอแนะพิเศษสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อประสบกับสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา จนหลงผิด ท้อถอยหรือไม่เพ่งเพียรในการปฏิบัติจนประสบผลสำเร็จอย่างไร.....  
.....  
.....

## แบบสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การวิจัย “ศึกษาประโยชน์และคุณค่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม  
สติปัฏฐาน ๔”

AN ANALYTICAL STUDY BENEFITS AND VALURES OF VEDANA NUPASSANA BASED ON  
THE FOUR FOUNDATION OF MINDFULNESS IN VIPASSANA

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

### คำชี้แจง :

๑. แบบสัมภาษณ์นี้เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับสัมภาษณ์โยคีบุคคลเพื่อนำข้อมูลที่ได้  
ประกอบการวิจัยเรื่อง “ศึกษาประโยชน์และคุณค่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในการปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐาน” ของพระอธิการพัฒน ปวฑฒโน นิสิตคณะพุทธศาสตร์ สาขา  
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ รหัส  
๕๘๐๔๔๐๕๐๑๖

๒. มีคำถามทั้งหมดอยู่ ๗ คำถาม

### ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

นาม/ฉายา/ชื่อ/สกุล.....อายุ.....ปี วันเดือนปีเกิด.....  
ศูนย์ปฏิบัติ.....เลขที่..... หมู่ที่..... ตำบล.....อำเภอ.....  
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....หมายเลขโทรศัพท์.....  
ปฏิบัติธรรมมาเป็นเวลา.....ปี หน้าที่ในศูนย์/สำนัก.....  
วันเวลาสัมภาษณ์.....ผู้สัมภาษณ์.....

๑. ท่านมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพราะมีเหตุจูงใจหรือไม่อย่างไร

.....  
.....  
.....

๒. เมื่อเริ่มปฏิบัติใหม่มีอุปสรรคปัญหาหรือไม่อย่างไร ?

.....  
.....  
.....



๓. เมื่อประสบกับเวทนา ทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ท่านมีวิธีการแก้ไขอย่างไร ?

.....

.....

.....

๔. ท่านคิดว่าเวทนามีประโยชน์หรือเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือไม่ อย่างไร ?

.....

.....

.....

๕. ท่านคิดว่าเวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนาและการดำเนินชีวิตอย่างไร ?

.....

.....

.....

๖. ท่านมีข้อคิดเห็นเสนอแนะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับ

- วิปัสสนาจารย์

.....

.....

- ผู้ปฏิบัติใหม่

.....

.....

๔. รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

## ๔.๑ รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์วิปัสณาจารย์

ลำดับ	รายนาม	ตำแหน่ง
๑	พระภิกษุภิกษุธรรมภิกษุ	ประธานศูนย์วิปัสณาวัตร์ำเปิง
๒	พระครูภิกษุภิกษุธรรมภิกษุ วิ. (ประจาก สิริวณฺโณ)	ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉง เลฉง
๓	พระมหาสามารถอฉิจิตโต	พระวิปัสณาจารย์ วัตพระธาตุศรี จอมทอง
๔	อาจารย์นิคม ชัยวงค์เสน	วิปัสณาจารย์ (คฤหัสถ์) ศูนย์วิปัสณา ธรรม ธรรมสิมันตะ

## ๔.๒ ผู้ปฏิบัติธรรม

ลำดับ	รายนาม	สถานที่ปฏิบัติ
๑	แม่ชีวิวรรธณ สู้สุข	ศูนย์วิปัสณาวัตร์ำเปิง
๒	แม่ชีบัวฝาง กาวีโล	ศูนย์วิปัสณาวัตร์ำเปิง
๓	แม่ชีหทัยชนก เทพพองคำ	ศูนย์วิปัสณาวัตร์ำเปิง
๔	แม่ชีคันธรส สุวรรณสิงห์	ศูนย์วิปัสณาวัตร์ำเปิง
๕	นางวลัยพร ติวเจริญสกุล	ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉง เลฉง
๖	นายวรพจน์ จงจิตต์	ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉง เลฉง
๗	นางศศิธร โภมลหทัย	ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉง เลฉง
๘	นางนฤมล วัชรกร	ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉง เลฉง
๙	แม่ชีนวลรัตน์ ไชยวงค์ษา	วัตพระธาตุศรีจอมทอง
๑๐	นางสาวกมลรัตน์ จิตนวลเสถียร	วัตพระธาตุศรีจอมทอง
๑๑	แม่ชีประไพศรี ช่อนกลิ่น	วัตพระธาตุศรีจอมทอง
๑๒	พระครูใบฎีกาเกรียงไกร ฉีรปญโญ	ศูนย์วิปัสณาธรรม ธรรมสิมันตะ
๑๓	พระชุมพล ทนตจิตโต	ศูนย์วิปัสณาธรรม ธรรมสิมันตะ
๑๔	นางสาวพรพรรณ ปริญาธนกุล	ศูนย์วิปัสณาธรรม ธรรมสิมันตะ
๑๕	นางสาวกษพรรณ ราชศักดิ์	ศูนย์วิปัสณาธรรม ธรรมสิมันตะ

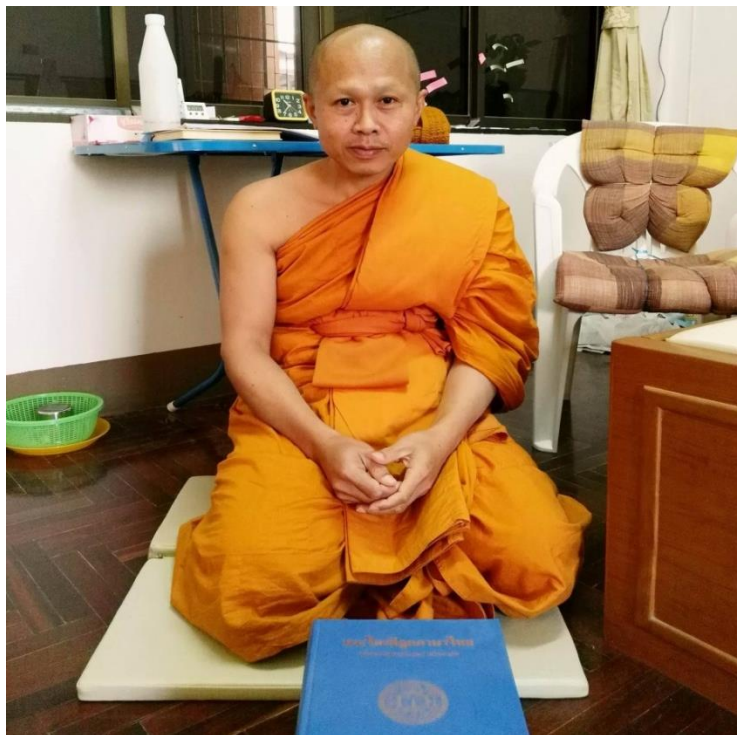
ภาคผนวก ข  
รูปการลงพื้นที่สัมภาษณ์



สัมภาษณ์พระภาวนาธรรมาภิรัช สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดรำเปิง



สัมภาษณ์พระครูภาวนาสมณวัตร ( ประจาก สิริวณฺโณ )  
ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่งเลนัง เฉลิมราช ๖๐ ปี



สัมภาษณ์พระมหาสามารถ อธิจิตโต วิปัสสนาจารย์วัดพระธาตุศรีจอมทอง



สัมภาษณ์แม่ชีผู้ปฏิบัติสำนักปฏิบัติวิปัสสนา  
วัดรำเปิง ต.โปธาราม ต.สุเทพ จ.เชียงใหม่





สัมภาษณ์แม่ชีผู้ปฏิบัติสำนักปฏิบัติวิปัสสนาวัตรำเปิง ตโปธาราม ต.สุเทพ  
จ.เชียงใหม่

## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ** : พระพัฒนสา ปวฑฒโน (ไชยพันธ์โท)
- เกิด** : วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๗
- สถานที่เกิด** : ๖๙ หมู่ ๑ ตำบลสองคอน อำเภอโพธิ์ไทร จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๓๔๐
- การศึกษา** : ประถมศึกษาโรงเรียนบ้านสองคอน และการศึกษาผู้ใหญ่วัดชัยภูมิการาม จ.อุบลราชธานี
- : มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนการศึกษาผู้ใหญ่วัดชัยภูมิการาม จ.อุบลราชธานี
- : มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขมรราชูพิทยาคม จ.อุบลราชธานี
- : ศิลปศาสตร์บัณฑิต(ศศบ.) สาขาภาษาไทย ม.รามคำแหง
- : นักรธรรมชั้นเอก สำนักเรียนจังหวัดแม่ฮ่องสอน
- : บริหารการศึกษา รุ่น ๑๐ (ศษ.ม) ม.มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา
- ประสบการณ์** : ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสอนโดยสัตยานารายณ์ โกเอ็นก้า ๒๕๔๙-ปัจจุบัน ในไทย-อินเดีย
- พ.ศ.๒๕๓๐,๒๕๕๓ : ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่วัดจตุรตถาอุทธรธรรมฐาน ท่าซี้เหล็ก พม่า ๒ ครั้ง
- : ทดลองปฏิบัติสมณะสูวิปัสสนา วัดพะอ็อกตอยะ ที่อุทยานล้านนารีสอร์ท เชียงใหม่ ๑ ครั้ง
- : ทดลองปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวการสอนหลวงพ่อธีวจิตตธมโม ระหว่างปี ๒๕๓๑-๓๓
- : เป็นวิทยากรอบรมการปฏิบัติธรรมพื้นที่ จ.แม่ฮ่องสอน และต่างจังหวัด(ลพบุรี-มหาสารคาม)
- อุปสมบท** : ๑๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๘
- สังกัด** : วัดบุพพาราม เชียงใหม่
- หน้าที่** : เจ้าอาวาสวัดขุ่ม ตำบลขุนยวม อำเภอขุนยวมจังหวัดแม่ฮ่องสอน