



ศึกษาสภาวะเกิดดับของเวทนาขั้นธในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
A STUDY OF THE RISING AND EXTINGUISHING OF FEELING (VEDANĀ-
KHANDHA) IN INSIGHT MEDITATION PRACTICE

พระบุญสม อนุตลีโล (พิ่งมา)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘



ศึกษาสภาวะเกิดดับของเวทนาขั้นต้นในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

พระบุญสม อนุตลีโล (ฟังมา)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of the Rising and Extinguishing of Feeling (Vedanā-Khandha) in
Insight Meditation Practice**

Phra Boonsom Yantasīlo (Phungma)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Vipassana Meditation)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2015

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นักศึกษานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาสภาวะเกิดดับของเวทนาขั้นต้นในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระเมธาวิญญู, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระเมธีวราญาณ, ดร.)

กรรมการ

(พระมหาชิต ฉานชิต, ดร.)

กรรมการ

(ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระเมธีวราญาณ, ดร.
ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง

ประธานกรรมการ
กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระบุญสม ынดสีโล)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาสภาวะเกิดดับของเวทนาชั้นในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ผู้วิจัย : พระบุญสม ยนต์สีโล (พึงมา)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระเมธีวราญาณ (สายเพชร วชิรเวที), ป.ธ.๙, ร.บ., พธ.ม., พธ.ด.
(พระพุทธานุสา)

: ดร.วิโรจน์ คุ้มครอง, ป.ธ. ๙, พธ.ม., พธ.ด. (พระพุทธานุสา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๐/มีนาคม/๒๕๕๙

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาเวทนาชั้นที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาสภาวะเกิดดับของเวทนาชั้นในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวบรวม สรุป วิเคราะห์ เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ จากการศึกษาพบว่า

เวทนาชั้น เป็นองค์ประกอบหนึ่งของชั้น ๕ ได้แก่ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น เวทนาเป็นความรู้สึก ซึ่งอาจจะเป็นความพอใจ (สุขเวทนา) หรือความไม่พอใจ (ทุกขเวทนา) หรือความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ (อุเบกขา) เวทนาในสภาวะเสวยอารมณ์ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ เป็นความรู้สึก สุข สบาย ถูกใจ ชื่นใจ หรือทุกข์ บีบคั้น เจ็บปวด หรือเฉย ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง ความรู้สึกนี้เกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ โดยขึ้นอยู่กับอารมณ์ คือ สิ่งเร้าที่น่าพอใจ ไม่น่าพอใจ หรือกลาง ๆ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการปฏิบัติเพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งสัจธรรมหลุดพ้นจากตัณหาอุปาทาน ที่ยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕ ว่าเป็นตัว เป็นตน เพราะเหตุแห่งความกำหนัดยินดีติดใจในอารมณ์ ส่องเสพเสวยอารมณ์ของเวทนา ที่เป็น สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ อยู่ร่ำไปเป็นเหตุทำให้วนเวียนอยู่ในวงจรของปฏิจลสมุปบาท ทำให้สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏฏ์ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

สภาวะเกิดดับเวทนาชั้นในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สภาวะการเกิดดับของเวทนาขึ้นอยู่กับผัสสะ (ความกระทบ) ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อมีการผัสสะกับอารมณ์ เป็นความรู้สึกในรสของอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการผัสสะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิด ตัณหา อุปาทาน ก็เพราะเหตุแห่งการเสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ ไม่สุข-ไม่ทุกข์ ทั้งที่เป็นกามคุณ (อามิส) และไม่อากัณฐกคุณ (นิรามิส) ที่เกิดขึ้นทางกาย และใจ เมื่อผัสสะดับ เวทนาจึงดับไปด้วยซึ่งเป็นไปตามสายปฏิจลสมุปบาทอย่างชัดเจน การเจริญเวทนาในสติปัฏฐานก็คือการมุ่งน้อมให้ดูที่กายกับใจของตนเป็นสำคัญ ก็เพื่อจะกำหนดรู้ชัดเวทนาว่า สุขหนอ ทุกข์หนอ หรือเฉย ๆ เป็นต้น ซึ่งเป็นการกำหนดตามอาการที่จิตเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอารมณ์ เรียกว่า กำหนดอารมณ์ปัจจุบัน การตามรู้เวทนาส่งผลให้นักปฏิบัติยังเห็นความเกิดดับของเวทนา คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ย่อมไม่หลงไปยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งปวง ย่อมเบื่อหน่ายคลายความกำหนัด ย่อมหลุดพ้นได้ในที่สุด คือ พระนิพพาน

Thesis Title : A Study of the Rising and Extinguishing of Feeling (Vedanā-Khandha) in Insight Meditation Practice

Researcher : Phra Boonsom Yanthasīlo (Pungma)

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Thesis Supervisory Committee

Phra Methivorayan (Saipetch Vajiravedi) Pali IX, B.A.,M.A.,
Ph.D. (Buddhist Studies)

: Dr. Viroj Koomkrong, Pali IX, M.A., Ph.D. (Buddhist
Studies)

Date of Graduation : 10/March/2016

Abstract

This thesis had three objectives; to study the Vedanā-khandha in the Theravada Buddhism, to study the Insight Meditation Practice in the Theravada Buddhism, and to study the rising and extinguishing of Vedanā-khandha in the Insight Meditation Practice. This study is a Qualitative Documentation Research. Clarified data are taken from the Theravada Buddhist scriptures and other related documents, then composed, summarized, analyzed, explained in details, corrected and verified by Buddhist scholars. From the study it found that;

Vedanā-khandha is one component of the Five Aggregates, which are Rupa-khandha, Vedanā-khandha, Sañña-khandha, Sankhara-khandha, and Vedanā-khandha. Vedanā mens the feeling that could be happy (Sukha-Vedanā) or unhappy (Dukkha-Vedanā) or equanimity (Upekkhā). Vedanā, the feeling to Phassa which is always happened everytime of knotting. It is the feeling of either happy, comfortable, like, cheerful, or suffering, oppression, pain, or inaction. This feeling causes from Phassa from the internal six sense organs which depends on the affection that could be satisfy unsatisfy or inaction.

The Insight Meditation Practice means the practice for practioner to enlighten and overcome all defilements, can release clinging in the Five Aggregates that it is a self. Because of the plesant in the feeling or Vedanā which is happy, unhappy, not

happy, not unhappy, thus causes all beings to reborn in the dependent of the origination again and again.

The phenomenon of the rise and fall of Vedanā in the Insight Meditation Practice depends on Phassa (contact). The feeling arise when Phassa is the feeling of the taste of Phassa. Because of the factor, Phassa, then Tanha Ubadana arise and cause the feeling of happy, suffering, or inaction both Amisā and Niramisa happened on body and mind. When Phassa falls Vedanā also falls in according to the dependent of origination very clearly. Vedanānupassanā-Satipatthanā has an aim to see body and mind in order to clearly knot the Vedanā that happy, suffering or inaction. It is the knotting in accordance with the feeling at that present moment called knotting present emotion. To follow Vedanā resulted the practioners to see the rise and fall of Vedanā which is impernence, suffering, and not-self, and clinging of all wil be released and feel boring with pleasure and can finally reach Nibbāna.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์และความสะดวกจากคณาจารย์ และท่านผู้ทรงคุณวุฒิหลายฝ่ายหลายท่านในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้โอกาสในการศึกษา

เกล้าฯ ขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร, ป.ธ. ๙, ศาสตราจารย์พิเศษ) กรรมการมหาเถรสมาคม, รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่ได้เมตตาเปิดหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ทำให้ผู้ศึกษาได้มีโอกาสเข้ามาศึกษาและได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นระยะเวลา ๗ เดือน โดยพระเดชพระคุณฯ ได้เมตตาอนุเคราะห์ในเรื่องค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ทั้งที่พักและอาหารตลอดระยะเวลา ๗ เดือน

ขอน้อมบูชาคุณพระอาจารย์สยาดออาชิน ขวัญ ประธานวิปัสสนาจารย์ สำนักวิปัสสนา วัดมหาสิริ ย่างกุ้ง ประเทศเมียนมาร์, พระอาจารย์สยาดอชिरปาณี, สยาดออุชิน เวปุลละ วิปัสสนาจารย์ พิเศษ ประเทศเมียนมาร์, พระราชสิทธิอาจารย์ ประธานสงฆ์วัดอภัยภูฏาเทสิตธรรม (วัดนาหลวง), พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนต์เสวี), และคณาจารย์ทุก ๆ ท่านที่สอนการปฏิบัติวิปัสสนา และสอภารมณเณรในการปฏิบัติวิปัสสนา รวมระยะเวลาตลอด ๗ เดือน

ขอบพระคุณท่านอาจารย์ พระเมธีวราญาณ, ดร., ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์, พระมหาสุรชัย วราสโร ดร., ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์, พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธมมโสภโณ ผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ, รศ. เวทย์ บรรณกรกุล, ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง, ได้ให้คำปรึกษาแนะนำความรู้แก้ไขเนื้อหาวิทยานิพนธ์ ทำให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และขอขอบคุณอาจารย์ ดร.ภคภพ ปทุมแก้ว ที่สละเวลาช่วยเหลือให้คำปรึกษาจนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณ คณาจารย์ท่านที่ให้การศึกษาคูหาความรู้ต่าง ๆ และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทุกท่าน ตลอดจนเพื่อนนิสิตร่วมชั้นเรียนสาขาวิปัสสนาภาวนา รุ่นที่ ๙ ที่เป็นกำลังใจในระหว่างปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนด้วยกัน และท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอผลานิสงส์จงบังเกิดแก่ทุกท่าน ขอให้ท่านเหล่านั้นได้ประสบกับวิมุตติธรรมอันประณีตยิ่ง จนบรรลุเป้าหมายอันเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

พระบุญสม ынตสีโล (ฟังมา)
วันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๓)
กิตติกรรมประกาศ	(๕)
สารบัญ	(๖)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๙)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๓
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๓
บทที่ ๒ เวทนาชั้นที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๔
๒.๑ ความหมายและความสำคัญ	๑๔
๒.๑.๑ ความหมายของเวทนา	๑๔
๒.๑.๒ ความสำคัญของเวทนา	๑๗
๒.๒ เวทนาชั้นในหมวดธรรมต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา	๒๐
๒.๒.๑ เวทนาในชั้น ๕	๓๐
๒.๒.๒ เวทนาในปฏิจจสมุปบาท	๓๓
๒.๓ เวทนาในสติปัฏฐาน ๔	๓๕
๒.๓.๑ ความหมายของเวทนาในสติปัฏฐาน	๓๕
๒.๓.๒ ประเภทของเวทนาในสติปัฏฐาน ๔	๓๘

๒.๔	เวทนาในทัศนคติของนักวิชาการ	๔๑
๒.๕	สรุป	๔๖
บทที่ ๓	การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๔๘
๓.๑	ความหมายของวิปัสสนาภาวนา	๔๘
๓.๑.๑	ความหมายของวิปัสสนา	๔๘
๓.๑.๒	ความหมายของภาวนา	๕๑
๓.๒	หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๕๓
๓.๒.๑	วิปัสสนา	๕๓
๓.๒.๒	ภาวนา	๕๓
๓.๒.๓	วิปัสสนาภาวนา	๕๕
๓.๒.๔	ความหมายของกรรมฐาน	๕๗
๓.๒.๕	ประเภทของกรรมฐาน	๕๘
๓.๒.๖	อารมณ์ของกรรมฐาน	๕๙
๓.๒.๗	กิจเบื้องต้นในการเจริญกรรมฐาน	๖๘
๓.๒.๘	ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน	๗๒
๓.๓	วิธีการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา	๗๗
๓.๓.๑	วิธีการปฏิบัติสมถภาวนา	๗๗
๓.๓.๒	วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๗๘
๓.๔	การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔	๘๑
๓.๔.๑	ความหมายของสติปัฏฐาน ๔	๘๑
๓.๔.๒	ขอบเขตของสติปัฏฐาน ๔	๘๔
๓.๔.๓	วิธีการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔	๘๗
๓.๔.๔	อุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔	๘๙
๓.๔.๕	ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔	๙๑
๓.๕	สรุป	๙๕
บทที่ ๔	สภาวะเกิดดับเวทนาขั้นธในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๙๗
๔.๑	ความหมายของสภาวะเกิดดับ	๙๗
๔.๑.๑	ความหมายของสภาวะ	๙๗
๔.๑.๒	ความหมายของการเกิด-ดับ	๙๘
๔.๒	สภาวะเกิด-ดับของเวทนาขั้นธ	๑๐๑

๔.๒.๑	กระบวนการเกิดของเวทนาชั้น	๑๐๒
๔.๒.๒	กระบวนการดับของเวทนาชั้น	๑๐๓
๔.๓	ปัจจัยการเกิดดับเวทนาชั้น	๑๐๖
๔.๔	เวทนาชั้นกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๑๐๙
๔.๕	การกำหนดรู้สภาวะเกิดดับเวทนาชั้นในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๑๑๕
๔.๖	วิปัสสนาภูมิกับญาณ ๑๖ ทางแห่งการเกิด-ดับของเวทนาชั้น	๑๒๒
	๔.๖.๑ วิปัสสนาภูมิ	๑๒๒
	๔.๖.๒ ญาณ ๑๖	๑๒๓
๔.๗	สรุป	๑๒๘
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๓๐
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๑๓๐
	๕.๑.๑ เวทนาชั้นที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๓๐
	๕.๑.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๓๑
	๕.๑.๓ สภาวะเกิดดับเวทนาชั้นในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๑๓๒
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๑๓๔
บรรณานุกรม		๑๓๕
ประวัติผู้วิจัย		๑๔๒

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์นี้ ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ มีหลักการใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎก โดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บ ฉบับที่ใช้แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๐/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สี่ลักขณวรรค พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๐ หน้า ๙๘

ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑/๑๓ หมายถึง มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณาสก พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๑๓ ข้อที่ ๑๑ หน้า ๑๓

การอธิบายบอกอักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงเท่านั้น ดังนี้

คำย่อ	พระวินัยปิฎก			
	ชื่อคัมภีร์			
วิ.มหา. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)	
วิ.ม. (บาลี)	= วินัยปิฎก	มหาวคคปาลี	(ภาษาบาลี)	
วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)	

คำย่อ	พระสุตตันตปิฎก			
	ชื่อคัมภีร์			
ที.ม. ((บาลี)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาลี	(ภาษาบาลี)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (บาลี)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณาสกปาลี	(ภาษาบาลี)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณาสก	(ภาษาไทย)
สั.นิ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ช. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ชั้นธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สั.สพ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหายนวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)

อง.ปญจก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตะกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.จ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จุฬนิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (บาลี)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสมภิทามคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ			ชื่อคัมภีร์	
อภิ.สง. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ธ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธาตุกถา	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับชื่อคัมภีร์อรรถกถา

วิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้คัมภีร์อรรถกถาทั้งภาษาบาลีและภาษาไทย ดังนี้ อรรถกถาภาษาบาลี ใช้ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ใช้คัมภีร์ฎีกาทั้งภาษาบาลีและภาษาไทย ดังนี้ ฎีกาภาษาบาลี ใช้ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย ฎีกาภาษาไทยใช้เฉพาะฎีกาของวิสุทธีมรรคฉบับที่แปลโดยอาจารย์สิริ เพชรไชย และใช้คัมภีร์ปกรณ์วิเสสทั้งภาษาบาลีและภาษาไทย ดังนี้ ปกรณ์วิเสสภาษาบาลี ใช้วิสุทธีมคโค ปฐโม ทุตติโย ตติโย ภาโค ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย เล่มหลักสูตรเปรียญธรรมสนามหลวง ปกรณ์วิเสสภาษาไทยใช้วิสุทธีมรรค ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีหลักการใช้คำย่อโดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๐/๒๐. หมายถึง วินยปิฎก สมณฑปาสาทิกา มหาวิภังคอรรถกถา ฉบับภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๑๐ หน้า ๒๐

วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๐/๒๐ หมายถึง วินยปิฎก สมณฑปาสาทิกามหาวิภังคอรรถกถา ฉบับภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๑๐ หน้า ๒๐

ที.สี.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๖/๓๗๓. หมายถึง ทีฆนิกาย ลินตถูปกาสินี สีสกขณธวคคฎีกา ฉบับภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๓๗๓

การอธิบายบอกอักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงเท่านั้น ดังนี้

อรรถกถาพระสูตรต้นตปิฎก

ที.ม.อ.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาบรรคอรรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.อุ.อ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	อุปริปัญญาสร์กอรรรถกถา	(ภาษาไทย)
สํ.น.อ.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี	นิทานบรรคอรรรถกถา	(ภาษาไทย)

ค. คำย่อเกี่ยวกับชื่อคัมภีร์ปกรณ์วิเสสและเอกสารที่เนื่องด้วยปกรณ์วิเสส

วิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค คัมภีร์อรรถกถาของวิสุทธิมรรค และคัมภีร์ฎีกาของวิสุทธิมรรค ภาษาไทย มีหลักการใช้คำย่อโดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

ที.สี.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๖/๓๗๓. หมายถึง ทีฆนิกาย ลินตลกปกาสินี สี่ลक्षणธคฎีกา ฉบับภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๓๗๓

การอธิบายบอกอักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงเท่านั้น ดังนี้

ปกรณ์วิเสส

วิสุทธิ	(ไทย)	=	วิสุทธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)
---------	-------	---	------------------	-----------

ง. คำย่อเกี่ยวกับหนังสือที่ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์หรือสถานที่พิมพ์

วิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้คำย่อเกี่ยวกับหนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ ที่ได้จัดพิมพ์โดยไม่ปรากฏปีที่พิมพ์ หรือสถานที่พิมพ์ ดังนี้

ม.ป.ป.	=	ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
ม.ป.ท.	=	ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เวทนาในภาษาทางโลก (โลกิยะ) ที่หมายถึง ความสงสาร, ความเจ็บปวด แต่ในภาษาทางพระพุทธศาสนา เวทนา (Feeling) คือ ส่วนที่เป็นความรู้สึก ซึ่งเกิดจากการได้สัมผัสผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และทางใจ ความรู้สึกนั้นอาจมีหลากหลาย เช่น ความรู้สึกร้อน หนาว อบอุ่น เจ็บปวด ผ่อนคลายฯ กล่าวรวม ๆ ได้ว่าเป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ คือ ไม่สุข ไม่ทุกข์^๑ เวทนาเป็นนามธรรมรับรู้ได้ด้วยทั้งกายและใจ ไม่มีตัวไม่มีตนเป็นแก่นแกนแท้จริง จึงไม่ใช่อัตตา, ไม่ใช่ของตัวของตนอย่างแท้จริงเป็นขั้น ๕ คือ กองหนึ่งในขั้น ๕ เรียกว่า เวทนาขั้น^๒ หมายถึง การเสวยอารมณ์ความรู้สึก ความรู้สึกที่เกิดจากการรับรู้ในรสของอารมณ์ คือ ความรู้สึกเสวยอารมณ์ ที่เป็น สุข ทุกข์ เฉย ๆ คือ ความรู้สึกของจิตและเจตสิก เมื่อรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยผ่านทางอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ สิ่งที่จิตรับรู้และเสวยอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องของเวทนาที่มีความรู้สึกเกิดขึ้น หลังจากเกิดการผัสสะ จึงทำให้เกิดการรับรู้เพราะมีวิญญาณเกิดขึ้นพร้อมผัสสะในการกระทบกันแต่ละครั้ง จึงทำให้เกิดการเสวยอารมณ์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด จิตที่รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ทั้งสุขและทุกข์ตลอดถึงการเสวยอารมณ์ที่เป็นกลาง ๆ กระบวนการของเวทนานั้นสืบทอดมาจากผัสสะ ซึ่งทำให้เกิดเวทนา เป็นความรู้สึกต่ออารมณ์ที่มากกระทบทางทวารทั้ง ๖ แบ่งความรู้สึกของเวทนาออกเป็น ๓ ความรู้สึก คือ สุขเวทนา สุขสบาย ถูกใจ สบายใจ ชอบใจ จึงครอบคลุมทั้งฝ่ายกายและจิต หรือที่เรียกความรู้สึกชนิดนี้กันว่า “สุข” ความรู้สึกทุกขเวทนา ลำบาก ความรู้สึกเจ็บปวด เป็นทุกข์ การเสวยอารมณ์ที่ไม่สบาย ไม่ถูกใจ ไม่ชอบใจ อันครอบคลุมทั้งกายและจิตเช่นกัน หรือที่เรียกความรู้สึกชนิดนี้กันว่า “ทุกข์” ความรู้สึกทุกขเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์ เรียกว่า “อุเบกขาเวทนา”

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วิไลวัฒนา, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓.

^๒ ส.ม. (ไทย) ๑๘/๑๖๘/๙๘.

พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายเกี่ยวกับเหตุเกิดและเหตุดับของเวทนาไว้ว่า “อนึ่ง พระภิกษุ เห็นความเกิดขึ้นของเวทนาชั้นใดโดยความหมายว่าเกิดขึ้นเพราะปัจจัย คือ อวิชชาสมุทฺทยา เวทนาสมุทฺทโย เพราะอวิชชาเกิดขึ้น เวทนาจึงเกิดขึ้น”^๓

พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมให้ปัญจวัคคีย์ฟังเป็นครั้งแรกว่า แม้ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์^๔ เกิดจากสิ่งใดกล่าวคือ การไปยึดมั่นในชั้นทั้ง ๕ โดยอาการต่าง ๆ สภาพะของการเกิดดับของเวทนาชั้นจึงเกิดขึ้น ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาต้องพิจารณาให้เห็นสภาพะจริงของเวทนาที่เป็นจริงว่า เวทนานั้นเกิดแต่จิต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของใจอันมีอวิชชา ความไม่รู้สภาพะจริงนั่นเอง ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ เรียกว่า จิตสังขาร อันเป็นเหตุให้เกิดการรับรู้อารมณ์จากภายนอกที่สัมผัสกับทวารต่าง ๆ ทั้ง ๖ ทวาร แล้วจิตนั้นก็เสวยอารมณ์สุข ทุกข์ หรือ อทุกขมสุข-เวทนาแล้วแต่กรณี เมื่อพิจารณาเห็นเวทนาว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตตาของเรา”^๕ ในที่นี้หมายถึงพิจารณาเห็นว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา พิจารณาในเวทนาอยู่เนื่อง ๆ เพื่อให้เกิดนิพพิทาญาณในเวทนา ญาณที่พิจารณาเห็นสังขารว่ามีโทษจนเกิดความเบื่อหน่าย ย่อมปล่อยวางด้วยคลายกำหนด หรือดับตัณหา ย่อมพ้นจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส และย่อมพ้นจากทุกข์^๖

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยในปัจจุบัน ได้แบ่งเป็นหลายรูปแบบที่เป็นกระแสหลักมีเพียง ๕ รูปแบบ^๗ คือ (๑) รูปแบบสติปัฏฐาน ๔ (๒) รูปแบบอานาปานสติ (๓) รูปแบบพุทโธ (๔) รูปแบบสัมมาอรหัตต์ (๕) รูปแบบการกำหนดครูปนาม (ไวนิ่ง) ที่มีผู้นิยมเข้าไปปฏิบัติเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะสายพองยุบนั้นมีการสืบต่อมาจากประเทศพม่า ครั้งเมื่อสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถร) ได้ส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ไปสืบต่อการปฏิบัติธรรมจากประเทศพม่าแล้วกลับมาตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ที่วัดมหาธาตุฯ

^๓ พระพุทธโฆษาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาพรสง่าจำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๕๗.

^๔ วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

^๕ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๒๔/๔๘๓.

^๖ ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๔๖/๒๓๖.

^๗ ดร.ภทรนิจ วิสุทธิศักดิ์, “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

กรุงเทพมหานคร ซึ่งรู้จักในชื่อเรียกว่า สายพอง-ยุบ^๘ อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติธรรมที่ถือได้ว่าเป็น กระแสหลักนั้น ยึดตามแนวทางของสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาเป็นหลัก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ว่าจะ ถ้าเช่นนั้นเธอจงเจริญธรรม ๒ ประการ คือ (๑) สมถะ (๒) วิปัสสนา ให้ยิ่งขึ้นไปเถิด ธรรม ๒ ประการ คือ (๑) สมถะ (๒) วิปัสสนา^๙ ซึ่งเธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อรู้แจ้งธรรม ชาติหลายประการ”^๙ หากพิจารณาตามพุทธพจน์นี้เท่านั้น ก็จะได้หลักการ ๒ อย่าง คือ แนวสมถ ภาวนาและวิปัสสนาภาวนาเป็นหลักปฏิบัติ

หลักการของสมถภาวนานั้นจะยึดตามแนวปฏิบัติ ๔๐ วิธีหรือเรียกว่าอภยธรรมฐาน ๔๐ อย่างก็ได้^{๑๐} การปฏิบัติตามแนวทางวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะยึดตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างชัดเจนในสติปัฏฐานสูตร ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเวชะ เพื่อดับทุกข์และโถมันส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๑๑} จากพุทธพจน์นี้จะเห็นได้ว่าแม้การปฏิบัติธรรมตามแนวทางนี้จะอาจบรรลุธรรมขั้นสูงสุดขั้นไปได้ ก็สามารถแก้ไขปัญหา พื้นฐานของชีวิตมนุษย์ได้ เช่น ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาความเครียด ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหาการ ติดสารเสพติด ปัญหาครอบครัว หรือปัญหาด้านการปกครอง เป็นต้น เพราะมีความรู้ความเข้าใจหรือ เกิดความตื่นรู้เท่าทันกับปัจจุบันขณะของชีวิตกล่าวคือ รู้เท่าเอาไว้กัน รู้ทันเอาไว้แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ในปัจจุบันของมนุษย์ที่มีความหลากหลายและเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

พระพุทธองค์ทรงสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ พระสงฆ์ที่ปฏิบัติตามคำสอนของ พระพุทธองค์ก็สำเร็จประโยชน์ได้ แม้จะไม่ใช้ทุกรูปก็ตาม พอจะมองเห็นได้ว่ามีจำนวนเพียงน้อยนิด เท่านั้น ความเป็นผู้สมบูรณ์พร้อมทั้งด้านทฤษฎีและปฏิบัติ ทฤษฎี คือ เกี่ยวข้องกับการศึกษาด้าน ปรัชญา ปฏิบัติ คือ ศึกษาด้านการปฏิบัติที่เป็นด้านวิปัสสนาธุระ เพื่อมุ่งเข้าผลของการปฏิบัติ คือ ปฏิเวธ เมื่อภาระในด้านการสั่งสอนนี้อยู่ในความรับผิดชอบของเจ้าอาวาส การเป็นแบบอย่างที่ดีจึงมี

^๘ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง, ๒๕๕๐), หน้า (๑๔-๑๕).

^๙ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๗/๒๓๕.

^{๑๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘๙, และพระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงคล) และคณะ, คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (ราชบุรี: ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๓), หน้า ๙๐-๙๒.

^{๑๑} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๙), วิปัสสนาทีปนี, (กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า, ๒๕๕๕), หน้า ๖๑-๖๕.

ความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะทำให้เจ้าอาวาสมีภาวะผู้นำที่จะทำให้มีผู้ศรัทธาปฏิบัติตาม ความประพฤติปฏิบัติดีจึงเป็นวิธีการหนึ่งในการฝึกฝนฝึกหัดขัดเกลาพระภิกษุสามเณรได้อย่างดีเยี่ยม เป็นวิธีการที่สามารถดำเนินตามรอยพระพุทธองค์ได้

สรุปได้ว่า สภาวะเกิดดับเวทนาขั้นธัมมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทที่ผู้วิจัยได้กล่าวสรุปจากผู้รู้ที่ได้กล่าวไว้ในเบื้องต้น เพื่อให้ทราบสภาวะเกิดดับเวทนาขั้นธัมมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพราะเมื่อมีรูปนามย่อมมีเวทนาเป็นสิ่งที่อยู่กับเราตั้งแต่เกิดจนตาย ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงของเวทนาอยู่เนือง ๆ เวทนาที่มีสภาวะธรรมที่ปรากฏชัดเจน ย่อมมีโอกาสเข้าถึงสภาวะธรรมที่ประณีตยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อเป็นการส่งเสริมสนับสนุนสร้างองค์ความรู้ ที่สามารถน้อมนำมาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และสามารถตอบคำถามของผู้ปฏิบัติธรรมติดขัดอยู่ได้อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ตามที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท อันจะเป็นประโยชน์แก่วงศ์แก่พุทธบริษัท เพื่อบรรลุธรรมอันมีมรรคผลเป็นที่ตั้ง จนกระทั่งถึงความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพานในที่สุด

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาเวทนาขั้นธัมมการปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาสภาวะเกิดดับเวทนาขั้นธัมมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ เวทนาขั้นธัมมการปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ สภาวะเกิดดับเวทนาขั้นธัมมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็นสองส่วน คือ ขอบเขตด้านเอกสารเพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอบเขตด้านการศึกษาเพื่อกำหนดขอบเขตเนื้อหาประเด็นต่าง ๆ ที่จะศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

๑) พระไตรปิฎกเถรวาทฉบับภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ คัมภีร์ที่แสดงหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่เกี่ยวกับสภาวะเกิดดับของของเวทนาชั้น

๒) พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม พุทธศักราช ๒๕๒๕ คัมภีร์ที่แสดงหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่เกี่ยวกับสภาวะเกิดดับของของเวทนาชั้น

๓) ฎีกาปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค แสดงหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่เกี่ยวกับสภาวะเกิดดับของของเวทนาชั้น

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะประเด็น สภาวะเกิดดับของของเวทนาชั้นในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งความเกิดดับของนามรูปให้เกิดปัญญา ตามความเป็นจริงให้ถอนความหลงผิดเห็นผิดในสังขารเสียได้ ให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

เวทนา หมายถึง ส่วนที่เป็นความรู้สึก ซึ่งเกิดจากการได้สัมผัสผ่านทางประสาทสัมผัส เป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ

เวทนาชั้น หมายถึง การเสวยอารมณ์ เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์ เสวยอารมณ์ไม่ใช่อะไรไม่ใช่อะไร เป็นชั้นหนึ่งใน ชั้น ๕

สภาวะเกิดดับ หมายถึง สภาพความเป็นเองตามธรรมชาติของการดับของนามรูป

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเอกสารออกเป็นสองส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ประกอบด้วยคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือตำรา บทความ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน ผู้วิจัยได้ทบทวนรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งเผยแพร่ตั้งแต่ปี พุทธศักราช ๒๕๕๓ เป็นต้นมา มีรายละเอียดดังนี้

๑.๖.๑ เอกสารชั้นปฐมภูมิ(Primary Source) ที่เกี่ยวข้อง

คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พระไตรปิฎก สุตตันตปิฎก เนื้อความสรุปกล่าวถึงเวทนาว่า “เมื่ออะไรมี ตัณหาจึงมี เพราะอะไรเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี” เพราะทรงมนสิการโดยแยบคาย จึงได้ทรงรู้แจ้งด้วยพระปัญญาว่า “เมื่อเวทนา (ความรู้สึก)มี ตัณหาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี” จากนั้น ทรงพระดำริว่า ‘เมื่ออะไรมี เวทนาจึงมี เพราะอะไรเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี’ เพราะทรงมนสิการโดยแยบคาย จึงได้ทรงรู้แจ้งด้วยพระปัญญาว่า ‘เมื่อผัสสะ(สัมผัส)มี เวทนาจึงมี เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี’^{๑๒}

พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม พุทธศักราช ๒๕๒๕ กล่าวถึงเวทนาชั้นรโหิตหลายแห่ง เช่น ความว่า เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัย จึงมีชราและมรณะ โสกปริเวททุกขโทมนัสและอุปายาส ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ ย่อมมีด้วยประการอย่างนี้^{๑๓}.

ฉะนั้น บุคคลย่อมเห็นความเกิดแห่งเวทนาชั้นรโหิตด้วยอรรถ คือความเกิดแห่งปัจจัย เวทนาเกิดเพราะตัณหาเกิด เพราะกรรมเกิดเพราะผัสสะเกิด แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความบังเกิด ชื่อว่า ย่อมเห็นความเกิดแห่งเวทนาชั้นรโหิต รู้ตามเป็นจริง ซึ่งความเกิดแห่งเวทนา โดยลักษณะทั้ง ๕ นี้ เพราะอวิชชาดับ เวทนาจึงดับ เพราะตัณหาดับ เพราะกรรมดับ เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ ฉะนั้น บุคคลย่อมเห็นความสิ้นไปแห่งเวทนาชั้นรโหิต ด้วยอรรถ คือ ความดับแห่งปัจจัย แม้เมื่อเห็นลักษณะแปรปรวน ชื่อว่า ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้นรโหิต รู้ตามเป็นจริงซึ่งการถึงความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งเวทนาทั้งหลาย โดยลักษณะทั้ง ๕ นี้อาศัยเวทนาใดเกิดสุขโสมนัส นี้เป็นอัสสาทะแห่งเวทนา รู้ตามเป็นจริงซึ่งอัสสาทะแห่งเวทนาดังนี้ เวทนาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดาใด นี้เป็นอาทีนพแห่งเวทนา รู้ตามเป็นจริง ซึ่งอาทีนพแห่งเวทนาดังกล่าวนี้ การกำจัดฉันทราคะ การละฉันทราคะ ในเวทนาใดนี้เป็นเหตุเครื่องออกไปแห่งเวทนา รู้ตามเป็นจริง ซึ่งเหตุเครื่องออกไปแห่งเวทนา ดังกล่าวมานี้

ฎีกาปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้อธิบายเกี่ยวกับวิปัสสนาวิหลายแห่ง เช่น แสดงภูมิของปัญญาไว้ในชั้นธนิเทศว่า ธรรมทั้งหลายอันแยกประเภทเป็นชั้นอายตนะ ธาตุ อินทรีย์ สังขะ และปฏิจจสมุปบาท เป็นภูมิของปัญญานี้ เป็นต้น^{๑๔}

^{๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๗/๓๒.

^{๑๓} ส.น.อ.(ไทย) /๒/๕/๒๐.

^{๑๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๗๔๑.

๑.๖.๒ เอกสารชั้นทุติยภูมิ(Secondary Source) ที่เกี่ยวข้อง

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึง เวทนา ไว้ในหนังสือ หลักพุทธธรรมไว้ว่า เวทนา หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ถ้าเกิดความรู้สึกพอใจถูกใจ ก็เรียกว่า สุขเวทนา เวทนาที่เป็นสุข ถ้าไม่ถูกใจก็เรียกว่า ทุกขเวทนา คือ เวทนาที่เป็นทุกข์ ถ้าไม่อาจจะกล่าวได้ว่า สุขหรือทุกข์ก็มีชื่อว่า อทุกขมสุขเวทนา คือ ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ เป็นสามเวทนาด้วยกัน ฉะนั้น เวทนาไม่ได้ แปลว่า ความสงสารหรือ ความสงสาร แต่แปลว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นแก่ใจ หลังจากมีการกระทบเวทนาเป็นคำกลางๆ ต้องประกอบกับคำอื่น เข้าข้างหน้า เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ระวังให้ดีเนื่องมาจากอารมณ์ที่มากระทบ แล้วส่งผลให้เกิดเวทนา คือ ความรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจ หรือยังเป็นกลางๆ เราเรียกว่า เวทนา เพราะว่า เวทนานี้ตามปกติแล้วไม่หยุดอยู่เพียงแค่เวทนา เนื่องจากเวทนาปรุงแต่งให้เกิดตัณหา คือ ความทะยานอยากไปตามอำนาจของเวทนา จนเกิดเป็นอุปาทาน จนเป็นทุกข์ในที่สุด^{๑๕}

พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) ได้กล่าวถึง เวทนา ในการปฏิบัติตาม แนวสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า เมื่อเรานั่งวิปัสสนาอยู่ เวทนาในขณะนั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น เป็นต้น ให้ปล่อยท้องพอง ท้องยุบก่อน แล้วก็เอาสติไปกำหนดที่อาการ เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น เป็นต้นนั้น พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บหนอๆ หรือว่า ปวดหนอๆ สุดแต่ว่าเวทนาอย่างใด จะเกิดขึ้น เมื่อเวทนาหายแล้ว ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้อง และภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปอีก จนกว่าจะครบกำหนดเวลาที่ตนได้กำหนดเอาไว้^{๑๖}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึง เวทนา ในหนังสือ พุทธธรรม ไว้ว่า เวทนา คือ การเสวยอารมณ์ หรือ การเสพรสของอารมณ์ ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกกระทบ ซึ่งจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ เป็นความสุข สบายถูกใจ ชื่นใจ หรือ ทุกข์ บีบคั้น เจ็บปวด หรือไม่ก็เฉยๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง ข้อที่ควรทำความเข้าใจอย่างหนึ่งเกี่ยวกับเวทนา เพื่อป้องกันสับสนกับสังขาร คือ เวทนา เป็นกิจกรรมของจิตในขั้นรับ กล่าวคือ เกี่ยวข้องกับผลที่อารมณ์มีต่อจิตเท่านั้น ยังไม่ใช่ขั้นที่เป็นฝ่ายจำนง หรือ กระทำต่ออารมณ์ ซึ่งเป็นกิจกรรมของสังขาร ดังนั้น คำว่า ชอบ ไม่ชอบ ชอบใจ ไม่ชอบใจ ตามปรกติ ใช้เป็นคำแสดงกิจกรรมในหมวดสังขาร โดยเป็นอาการสืบเนื่องจากเวทนามาอีกต่อหนึ่ง เพราะคำว่า ชอบ ไม่ชอบ ชอบใจ ไม่ชอบใจ แสดงถึงอาการจำนง หรือ กระทำต่ออารมณ์ ดังนั้น เวทนา มีความสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่มุ่งประสงค์ เสาะแสวงหา และสิ่งที่เกลียดกลัวหลีกเลี่ยง สำหรับสัตว์ทั้งหลาย เมื่อมีการรับรู้ขึ้นแต่ละครั้ง เวทนาจะเป็นข้อต่อ และเป็นต้นทางแยกที่ชี้แนะหรือส่ง

^{๑๕} พุทธทาสภิกขุ, **หลักพุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๓๔), หน้า ๒๕๔-๒๕๕.

^{๑๖} พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๗-๘.

แรงผลักดันแก่องค์ธรรมอื่นๆ ที่จะดำเนินไปในทางใด อย่างไร เช่น ถ้ารับรู้อารมณ์ใด แล้วสุขสบาย ก็จะกำหนดหมายอารมณ์นั้นมากและในแง่หรือแนวทางที่จะสนองเวทนานั้น และคิดปรุงแต่งเพื่อให้ได้อารมณ์นั้นมาเสพเสวยต่อไปอีก^{๑๗}

พระธรรมธีรราชมุณี (โชดก ฉานสิทฺธิ ป.ธ. ๙) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน” กล่าวถึงเวทนาในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อเรานั่งวิปัสสนาอยู่ เวทนาในขณะนั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น เป็นต้น ให้ปล่อยท้องพอง ท้องยุบก่อน แล้วก็เอาสติไปกำหนดที่อาการ เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น เป็นต้นนั้น พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บหนอ ๆ หรือว่า ปวดหนอ ๆ สุดแต่ว่าเวทนาอย่างใดจะเกิดขึ้น เมื่อเวทนาหายแล้ว ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้อง และภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่ไปอีกจนกว่าจะครบกำหนดเวลาที่ตนได้กำหนดเอาไว้^{๑๘}

พระครูเกษมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) ในหนังสือ “วิปัสสนาภูมิ” กล่าวว่า เวทนาชั้นนี้มีลักษณะเสวยอารมณ์ องค์กรธรรม ก็คือ เวทนาเจตสิก เวทนาเจตสิกที่เกิดร่วมในจิตทั้งหมด แบ่งออกมาแล้ว ก็เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา อุเบกขาเวทนา สุขเวทนา ก็เป็นความสุขทางกาย ความสบายกาย เช่น รู้สึกลมพัดมา กระทบกายรู้สึกสบาย หรือว่าหน้าหนาวเรามีผ้าห่มอบอุ่นสบายกาย รู้สึกสบายกายก็เป็นสุขเวทนา หรือเกิดทุกข์เวทนา ไม่สบายกายมันปวดเมื่อย มันเจ็บ มันชา มันคั้น มันอึดอัด นี่ก็เป็นทุกข์เวทนา โสมนัสเวทนามีคือ ความดีใจ โทมนัสเวทนา ก็คือ ความเสียใจ แล้วก็ยังมีอุเบกขาเวทนา หรือเรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา คือ ไม่สุขไม่ทุกข์ มันเฉย ๆ ลักษณะเฉย ๆ ก็เป็นเวทนา อย่างหนึ่ง นี่ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา^{๑๙}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย” กล่าวไว้ว่า “เวทนา แบ่งเป็น ๓ คือ สุข (ทางกายหรือทางใจก็ตาม) ทุกข์ (ทางกายหรือทางใจก็ตาม) อทุกขมสุข (ไม่ทุกข์ไม่สุข คือ เฉย ๆ บางทีเรียกว่า อุเบกขา) อีกอย่างหนึ่ง แบ่งเป็น ๕ คือ สุข(ทางกาย) ทุกข์ (ทางกาย) โสมนัส (ดีใจ) โทมนัส (เสียใจ) อุเบกขา (เฉย ๆ) แบ่งตามทางที่เกิดเป็น ๖ คือ เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจักขุ ทางโสตตะ ทางฆานะ ทางชีวหา ทางกาย และทางมโน ^{๒๐}

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๙.

^{๑๘} พระธรรมธีรราชมุณี (โชดก ฉานสิทฺธิ), **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๗-๙.

^{๑๙} พระครูเกษมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), **วิปัสสนาภูมิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๖๔.

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๒๖.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “ปฏิจจสมุปบาท เหตุผลแห่งวิภูสงสาร” กล่าวไว้ว่า ผัสสะที่เกิดทางตาเป็นปัจจัยให้เกิดความรู้สึกพอใจ (สุขเวทนา) ไม่พอใจ (ทุกขเวทนา) หรือความรู้สึกวางเฉย(อุเบกขาเวทนา) แล้วแต่อารมณ์ที่มากระทบ ถ้าอารมณ์นั้นเป็นรูปที่สวยงามเราจะรู้สึกพอใจ ถ้าเป็นรูปที่น่าเกลียดเราก็จะรู้สึกไม่พอใจ ส่วนรูปที่เป็นกลาง ๆ คือ ไม่สวยและไม่น่าเกลียดก็ทำให้เรารู้สึกวางเฉย หรืออุเบกขาเวทนา^{๒๑}

วคิน อินทสระ ได้เขียนกล่าวถึง เวทนา ไว้ในหนังสือสาระสำคัญของวิสุทธิธรรมคว่า เวทนา หมายถึง ลักษณะการเสวยอารมณ์ เวทนาว่าโดยสภาพมี ๑ คือ อากาศที่เสวย ว่าโดยกำเนิดมี ๓ คือ กุศล อกุศล อัปยาคฤต เวทนาที่ประกอบด้วยกุศลวิญญาณ ชื่อว่า เวทนาที่เป็นกุศล เวทนาที่ประกอบด้วยอกุศลวิญญาณชื่อว่า เวทนาที่ประกอบด้วยอกุศล เวทนาที่ประกอบด้วยอัปยาคฤต วิญญาณ ชื่อว่า เวทนาที่เป็นอัปยาคฤต อนึ่ง ว่าตามประเภทแห่งสภาวะ เวทนามี ๕ อย่าง คือ (๑) สุข หมายถึง สุขทางกาย (๒) ทุกข์ หมายถึง ทุกข์ทางกาย (๓) โสมนัส สุขทางใจ (๔) โทมนัส ทุกข์ทางใจ (๕) อุเบกขา เฉย ๆ^{๒๒}

สุนทร ธีรวัช ได้กล่าวถึง เวทนาชั้น ๖ ไว้ในหนังสือ พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก ไว้ว่า เวทนาชั้น ๖ แปรตามศัพท์ว่า กองเวทนา คำว่า เวทนา ได้แก่ ความรู้สึกของจิต เมื่อรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ผ่านทางอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เวทนา ๓ ในลักษณะนี้จัดแบ่งตามประเภทของความรู้สึกของจิตที่แตกต่างกัน คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา เวทนา ๖ คือ เวทนาที่เกิดทางทวารทั้ง ๖ ที่อาศัยสัมผัส ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นต้น^{๒๓}

สรุปจากเอกสารที่กล่าวอ้างอิงมาในเบื้องต้น จะเห็นได้ว่า เวทนาชั้นที่ปรากฏในพระพุทธศาสนานั้นมีหลายลักษณะ และในพระสูตรต่าง ๆ เช่น เวทนาในชั้น ๕ เป็นต้น ดังนั้นเวทนาจึงเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์มากระทบจิต ความสำคัญของเวทนาชั้น ๖ คือ การใช้สติเข้าไปรู้เห็นเวทนาทั้งหลายอย่างต่อเนื่อง ประเภทของเวทนา จำแนกการเสวยอารมณ์ ๓ ทาง คือ (๑) ความรู้สึกสุข (๒) ความรู้สึกทุกข์ และ (๓) ความรู้สึกไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์

^{๒๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **ปฏิจจสมุปบาท เหตุผลแห่งวิภูสงสาร**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A, Ph.D.), ตรวจชำระ, พระคันธสารากิจ, แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๖๔.

^{๒๒} วคิน อินทสระ, **สาระสำคัญของวิสุทธิธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๔๐.

^{๒๓} สุนทร ธีรวัช, **พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระครูสมุห์เกิด ปุณฺณกาโม (ด้านขุนทด) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔” จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ มีสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งจะต้องมีธรรมประกอบด้วยกันในการกำหนดพิจารณา ๓ ประการ คือ ความเพียรเพิกเลส (อาตภาพิ) มีความรู้ตัว (สัมปะชาโน) มีความระลึกในปัจจุบันอารมณ์ (สติมา) เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ย่อมสามารถรู้แจ้งแทงตลอดในสภาวะรูปนามที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เวทนา คือ การเสวยอารมณ์หรือความรู้สึกในสังขตตณิกาย ชั้นธวารวรรค พระพุทธองค์ตรัสว่า เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์บ้าง เพราะเสวย จึงเรียกว่า เวทนา^{๒๔}

พระธีรพน ภาณวีโร (สมัครแก้ว) ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์อายตนะ ๑๒ อันเป็นภูมิวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” จากการศึกษาพบว่า หมวดว่าด้วยการพิจารณากำหนดสติเกี่ยวกับเวทนา มีพระบาลีและคำแปลใน มหาสติปัฏฐานสูตรว่า “เวทนาสุ เวทนนานปสสี วิหริตี อาตภาพิ สมปะชาโน สติมา วิเนยย โลกเ อภิชฌาโทมนสสั แปลความว่า “พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่มีความเพียร มีสัมปะชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้” การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็นความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ และวางเฉย(ไม่ทุกข์ไม่สุข)^{๒๕}

พระนเรศ สนฺตจิตโต (พรามណ) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในมหาจุฬาลงกยสูตร” จากการศึกษาพบว่า เวทนาชั้น ๓ คือ ความไม่พอใจ (ทุกข์) ความพอใจ (สุข) ความสงบนิ่ง (เฉย ๆ) ว่า ความทุกข์นี้มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดาไม่สามารถตั้งอยู่ได้ตลอดไป ทุกข์เกิดขึ้นแล้วดับไป สุขเข้ามาแทนที่ที่ตั้งอยู่แล้วดับ หรืออารมณ์เฉย ๆ เข้ามาแทนที่ทั้งทุกข์ทั้งสุขดังนี้ เรียกว่า การพิจารณาตามกฎแห่งหลักไตรลักษณ์ คือ เห็นว่าเวทนาเป็นอนิจจัง (ไม่เที่ยง) เวทนาเป็นทุกขัง (เป็นทุกข์) เวทนาเป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) หรือใช้หลักการพิจารณาว่า เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียดเลวหรือ ประณีต ไกลหรือใกล้ เวทนาทั้งหมดนั้น ก็เป็นแต่สักว่าเวทนา เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่าง

^{๒๔} พระครูสมุห์เกิด ปุณฺณกาโม (ด้านขุนทด), “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๕} พระธีรพน ภาณวีโร (สมัครแก้ว), “การศึกษาวิเคราะห์อายตนะ ๑๒ อันเป็นภูมิวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓.

นี้ว่า นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา เราไม่เป็นเวทนานั้น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา ดังนั้นครั้งเมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาได้พิจารณาอยู่ในลักษณะอย่างนี้ จิตของผู้ปฏิบัติก็ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในเวทนา ด้วยลักษณะการพิจารณาไตรลักษณ์ของเวทนาในขั้น ๕ ดังนี้^{๒๖}

พระมานัส โสภณจิตโต (ชอบมี) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาการกำหนดรูปนามทางวิญญาน ๖ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” จากการศึกษาพบว่า เมื่อรู้แล้วว่ารูปนั้นมี ๖ คือ รูปทางตา รูปทางจมูก รูปทางหู รูปทางลิ้น รูปทางกาย รูปทางใจ การดูก็ต้องดูรูปใดรูปหนึ่งที่กำลังปรากฏอยู่ กำลังมีอยู่ ซึ่งเรียกว่าปัจจุบันอารมณ์ และารู้แล้วว่า นามนั้นก็ ๖ คือนามทางตา นามทางหู นามทางจมูก นามทางลิ้น นามทางกาย และนามทางใจ การดูนามก็ต้องดูนามใดนามหนึ่งที่กำลังปรากฏอยู่ กำลังมีอยู่^{๒๗}

รูกาภา ธงปลีมจิตฺร ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาอุทฺทพฺพญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” จากการศึกษาพบว่า เวทนาขั้น ๓ มีลักษณะเสวยอารมณ์ ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือ เฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่เกิดร่วมในจิตทั้งหมด^{๒๘}

สุมาลี อินทรวิณิช ได้ทำการวิจัยเรื่อง “กรณีศึกษาวิถีปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่สิริ กรินชัย” ผลของการวิจัยสรุปได้ว่า การปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร มีการเดินจงกรม นั่งสมาธิ การเจริญสติให้รู้ทันปัจจุบันอารมณ์ นั่นคือ ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้และพิจารณาให้เห็นแจ้งด้วยตนเองว่า ใจเป็นผู้กระทำ ส่วนกาย คือสิ่งไม่รู้ เป็นเครื่องประกอบหรือเป็นเพียงอุปกรณ์ของใจ หรือนามเท่านั้น ดังนั้น ถ้าจะกำหนดรู้และพิจารณาให้ได้ปัญญาแล้ว ต้องสังเกต ดูที่ใจ ที่อริยาบถต่าง ๆ ที่ปรากฏทางรูปกาย ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถรู้ได้เฉพาะตน^{๒๙}

^{๒๖} พระนเรศ สุนตจิตโต (พรามណ), “ศึกษาแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในมหามาลุงกยสูตร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๘๔-๘๕.

^{๒๗} พระมานัส โสภณจิตโต (ชอบมี), “ศึกษาการกำหนดรูปนามทางวิญญาน ๖ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๓๒.

^{๒๘} รูกาภา ธงปลีมจิตฺร, “การศึกษาอุทฺทพฺพญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓.

^{๒๙} สุมาลี อินทรวิณิช, “กรณีศึกษาวิถีปฏิบัติธรรมและผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่สิริ กรินชัย”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (สาขาวิชาปรัชญา: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๑).

กนิษฐรัตน์ แสงจันทร์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความรู้ ทศนคติ และการใช้ประโยชน์จากธรรมะของผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี” ผลของการวิจัยสรุปได้ว่า ผู้เข้าปฏิบัติกรรมฐานส่วนใหญ่ต้องการพัฒนาชีวิตตนเองให้ดีขึ้น โดยนำธรรมะจากการปฏิบัติกรรมฐานไปใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต เป็นหลักในการดำเนินชีวิต และพัฒนาจิตใจ ตลอดจนสติปัญญาของตนเองให้สูงขึ้น อีกทั้งยังเป็นการสร้างบุญกุศลให้แก่ตนเองและบุคคลในครอบครัว ส่วนทศนคติที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ทุกคนตอบสองระดับ คือ ดี กับ ดีมาก เพราะทำให้พวกเขาได้พัฒนาตนเองทางด้านพฤติกรรม คือ กาย วาจา และสามารถพัฒนาทางด้านปัญญาได้ด้วย ^{๓๐}

อนุชา สมจิตร ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย” ผลของการวิจัยพอสรุปได้ว่า เมื่อบุคคลได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และเจริญสติในอิริยาบถทุกขณะแล้ว จะสามารถปรับเปลี่ยนความเป็นปุถุชน (คนมีเดบอด) ผู้มีวิชา ให้ลดละหรือบางเบาจากกิเลส คือ โลภะ โทสะและโมหะทั้งปวง จนสามารถเกิดวิชาหรือความรู้แจ้งตามสภาพแห่งความเป็นจริงขึ้นในจิตใจ ส่วนกายก็จะผ่อนคลายอันเนื่องมาจากจิตใจที่บริสุทธิ์หมดจด และหากยังคงปฏิบัติต่อไปอีก ก็จะสามารถเข้าสู่ความเป็นผู้บางเบาจากกิเลส และหากยังคงปฏิบัติต่อไปอีกก็สามารถก้าวขึ้นสู่ญาณอันสูงสุดได้ในที่สุด ^{๓๑}

สรุปจากงานวิจัยที่กล่าวมาในเบื้องต้น จะเห็นได้ว่า หลักเวทนาที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐาน ๔ คือ เวทนานุปัสสนา หมายถึง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คำว่า เวทนา คำแรกหมายถึง ความรู้แจ้ง การเสวย การเสพ ความรู้สึก จึงหมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ ความเสวยอารมณ์ การเสพอารมณ์ ความรู้สึกอารมณ์ เวทนา คำหลัง หมายถึง กองธรรมต่างๆ ที่อยู่ในกลุ่มของเวทนา เพื่อให้เห็นว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา จึงเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือ การรู้เท่าทันต่อเวทนาที่เกิดขึ้น ก็เพื่อรู้แจ้งรู้เห็นความเป็นไปของ ไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่หลงไปตามกระแสอารมณ์เวทนา ย่อมทลาย อภิชฌาโทมนัส ความโลภ โกรธ หลง กิเลสตัณหา โดยมีสติ สัมปชัญญะเป็นตัวระลึกรู้ ตัดกระแสเวทนาที่เกิดขึ้นในจิต เพื่อให้เกิดปัญญา

^{๓๐} กนิษฐรัตน์ แสงจันทร์, “ความรู้ทศนคติและการใช้ประโยชน์จากธรรมะของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”, วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขานิเทศศาสตร์พัฒนาการ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

^{๓๑} อนุชา สมจิตร, “ผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐาน ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาศาสนาเปรียบเทียบ: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙).

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีข้อความในคัมภีร์ และเอกสารต่าง ๆ ได้กล่าวเกี่ยวกับเรื่องของเวทนาชั้นธวัชโยกหลากหลายแง่มุม และหลายแนวทาง พร้อมทั้งความเกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนามีกล่าวไว้พอสมควร และมีผู้เขียนหนังสือไว้จำนวนหนึ่งพอที่จะศึกษาค้นคว้าได้ แต่ทั้งนี้ยังไม่มีปรากฏการศึกษาวิจัยในเชิงเอกสารเรื่องศึกษาสภาวะเกิดดับของเวทนาชั้นธวัชโยกในการเจริญวิปัสสนาภาวนา จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยนำมาศึกษาให้มีความชัดเจนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อเป็นข้อมูลในการศึกษาของผู้ที่สนใจได้ในอนาคตต่อไปข้างหน้า

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary source) ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) ได้แก่ และหนังสือ ตำรา วารสาร บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๓ เรียบเรียงข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑.๗.๔ วิเคราะห์ข้อมูล สรุปให้ตอบปัญหาการวิจัยที่ตั้งไว้

๑.๗.๕ ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ

๑.๗.๖ แก้ไข ปรับปรุง นำเสนอผลงาน

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ได้เรียนรู้เวทนาชั้นธวัชโยกปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ได้เรียนรู้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ ทำให้ได้เรียนรู้สภาวะเกิดดับเวทนาชั้นธวัชโยกในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

บทที่ ๒

เวทนาชั้นที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเวทนาว่ามีหลายลักษณะ ซึ่งปรากฏคำอธิบายไว้ในพระสูตรต่าง ๆ เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร อนัตตลักขณสูตร เป็นต้น ในบทนี้มุ่งศึกษา เวทนาชั้นที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุสสาเถรวาท ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นของการศึกษาในบทนี้ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๒.๑ ความหมายและความสำคัญ

๒.๒ เวทนาชั้นในหมวดธรรมต่าง ๆ ในพระพุทธานุสสา

๒.๓ เวทนาในสติปัฏฐาน ๔

๒.๔ เวทนาในทัศนคติของนักวิชาการ

๒.๕ สรุป

๒.๑ ความหมายและความสำคัญ

๒.๑.๑ ความหมายของเวทนา

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะอะไรจึงเรียกว่า เวทนา เพราะเสวย จึงเรียกว่า เวทนา เสวยอะไร เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์บ้าง เพราะเสวยจึงเรียกว่า เวทนา”^๑

เวทนา เป็นคำที่มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี แต่ที่เรานำมาใช้ในภาษาไทย และออกเสียงว่า “เวท-นะ-นา” นั้น เราใช้ในอีกความหมายหนึ่งซึ่งมิได้ตรงกับความหมายเดิมเลยแม้แต่น้อย เช่น เราเห็นคนเฒ่าคนแก่เดินไม่ไหว มานั่งขอทานอยู่ข้างถนนหรือเห็นเด็กตัวเล็ก ๆ หิวกระป๋ายืนรอรถโดยสารประจำทางอยู่ตามลำพัง เราก็อาจพูดว่า “แฮมหน้าเวทนาจริง”^๒

^๑ ส.ช. (ไทย) ๑๗/๗๙/๑๒๑.

^๒ จำนงค์ ทองประเสริฐ, ศ., ภาษาไทยไขชาน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพรวพินิตยา, ๒๕๒๘),

ความหมายทางภาษาธรรมะโดยรูปศัพท์บาลีไวยากรณ์ มาจาก วิท อนุภวเน + ยุ + อา วุทธิ
อิ เป็น เอ, อาทศ ยุ เป็น อน, ลบสระหน้า สำเร็จรูปเป็น เวทนา มีรูปวิเคราะห์ว่า เวทยตีติ เวทนา สุข
และทุกข์เป็นต้นที่บุคคลเสวย ชื่อว่า เวทนา แปลว่า การเสวยอารมณ์^๓

เวทนา ในอภิธรรมชั้นอรรถกถามีความหมายว่า เวทยตีติ ธรรมที่ชื่อเวทนา เพราะ อรรถว่า
รู้สึก อารมณ์ เวทนานั้นมีลักษณะที่จุกะ ดังนี้ (๑) เวทยิตลกขณา มีการเสวยอารมณ์เป็นลักษณะ
(๒) อนุภวนรสสา มีการเสวยรสอารมณ์เป็นกิจ (๓) อภิฐาการสมโภครสา มีความเสวยอารมณ์ที่ชอบ
เป็นกิจ (๔) เจตสิกอสสาทปจจุภูฐานา มีความพอใจทางใจเป็นปัจจุภูฐานา (๕) ปสสทธิปฐฐานา
มีปัสสทธิเป็นปฐฐานา^๔

ในคัมภีร์อภิธรรมัตถสงคหฎีกา ชื่อว่า อภิธัมมัตถวิภาวิณี มีรูปวิเคราะห์ว่า เวทยตี
อาลมพนรส ออนุภวตีติ เวทนา แปลว่า ธรรมชาติที่ชื่อเวทนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เสวย คือ
กิน รสของอารมณ์^๕

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสจารย์ก็ได้อธิบายความหมายไว้ว่า ธรรมชาติที่มีการ
เสวยอารมณ์เป็นลักษณะ คือ เวทนานั้นเอง^๖

โดยอ้างคำกล่าวของพระสารีบุตรเถระซึ่งมาในพระสูตรตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก
จุฬยมถวรรค มหาเอทัลลสูตรว่า ท่านผู้มีอายุ สภาวะที่เรียกว่า เวทนา เวทนาเพราะเหตุไรหนอ จึง
เรียกว่า เวทนา ท่านผู้มีอายุสภาวะเสวยอารมณ์ สภาวะเสวยอารมณ์ เหตุนั้น จึงเรียกว่า เวทนา
สภาวะเสวยอารมณ์อะไร คือ เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ไม่ทุกข์ไม่สุข
บ้าง เหตุนั้น สภาวะเสวยอารมณ์ สภาวะเสวยอารมณ์ จึงเรียกว่า เวทนา^๗

^๓ พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์
พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๒.

^๔ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๑๑-๓๑๒.

^๕ พระสุเมธเถระ, อภิธมมุตตสงคหฎีกา สห อภิธมมุตตวิภาวิณี นาม อภิธมมุตตสงคหฎีกา,
พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๙๙.

^๖ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร),
พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๗๖๘.

^๗ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๐/๔๙๐.

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม คำว่า “เวทนา” หมายถึง การเสวยอารมณ์^๘ แยกรูปวิเคราะห์ ได้ดังนี้ “เวทนา” (อิต) ความรู้ ความเสวย, ความอึดใจ, ความเบียดเบียน, ความบีบคั้น เวทนา (ความรู้รู้สึกสุขทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์) รูปวิเคราะห์, เวทยตีติ เวทนา. วิท ธาตุ ปัจจย. อารมมณรส อนุภาตติ วา. เวทนา (ความเสวยรสแห่งอารมณ์)^๙

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายไว้ ๒ นัย คือ นัยที่ ๑ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ความเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน นัยที่ ๒ คนทั่วไปเข้าใจเป็นกิริยา หมายถึง สิ่งเวทสลัดใจ เช่น เรามักเวทนาผู้เคราะห์ร้าย เด็กคนนี้น่าเวทนา^{๑๐}

การเสวยอารมณ์นั้น หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากการกระทบ (ผัสสะ) ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจโดยที่ผัสสะผ่านทางตา คือ การรับรู้ของรูป ทางตา คือ การเห็นผัสสะทางหู คือ การรับรู้แห่งเสียง คือการได้ยิน ผัสสะทางจมูก คือการรับรู้กลิ่น คือการได้กลิ่น ผัสสะทางลิ้น คือการรับรู้แห่งรส คือการรู้รส ผัสสะทางกาย คือการรับรู้ความรู้สึกของสิ่งที่มาถูกต้องกาย และผัสสะทางใจ คือการรับรู้แห่งเรื่องของใจ คือการรับรู้แห่งอารมณ์เป็นอายตนะภายใน ๖ และวิญญาณ ๖^{๑๑} อารมณ์ได้แก่ รูปเสียงกลิ่นรสสิ่งต้องกาย และเรื่องภายในจิตใจอายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และวิญญาณ ๖ ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รู้รส การได้รู้เรื่องภายในจิตใจ^{๑๒} ในการรับรู้อารมณ์เหล่านี้เกิดจากผัสสะเวทนาอันเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ นั้นขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่พบเจอ คือ เป็นสิ่งเร้าที่น่าชอบใจ พอใจ ไม่น่าพอใจ หรือเป็นกลาง ๆ ที่นำมาซึ่งเวทนาชนิดต่าง ๆ เช่น รูปที่น่าพอใจมาสัมผัสแล้ว ทำให้เกิดสุขเวทนา รูปที่ไม่น่าพอใจมาสัมผัสแล้ว ทำให้เกิดทุกขเวทนา และรูปที่กลาง ๆ มาสัมผัสทำให้เกิด อทุกขมสุขเวทนา เป็นต้น

เวทนานอกจากเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจแล้ว เวทนานั้นยังเป็นเจตสิก คือ สิ่งที่มาประกอบกับจิตซึ่งเกิดดับพร้อมกันกับจิต^{๑๓} กล่าว คือ เวทนาเป็น คุณลักษณะประการหนึ่งแห่งจิต เช่น กาแฟมีลักษณะหลายประการ ได้แก่ ความขม ความเป็นสีดำ ความเป็นผง เป็นต้น ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่า ความขมเป็นลักษณะประการหนึ่งแห่งกาแฟ เวทนามีจิตก็เช่นกัน นอกจากนี้จิต

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๐.

^๙ ป. บุญหลง, พจนานุกรมบาลี - ไทย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๑๙), หน้า ๖๐๐.

^{๑๐} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๘๕.

^{๑๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๔๓/๘๘-๘๙.

^{๑๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๖.

^{๑๓} ม.อุ.อ. (ไทย) ๓/๑/๓๘๐.

มีความหมายเท่ากับวิญญาน^{๑๔} จึงกล่าวได้ว่าเวทนาเป็นคุณลักษณะประการหนึ่งแห่งวิญญาน แต่อย่างไรก็ตาม เวทนาสามารถจำแนกตามนัยต่าง ๆ ซึ่งหากจำแนกเวทนาตามทางรับอารมณ์จะได้ ๒ ประการได้แก่ กายิกเวทนา คือ เวทนาทางกาย เจตสิกเวทนา คือ เวทนาทางใจ เวทนายังสามารถจำแนกตามสภาวะธรรมได้ ๓ ประการ ได้แก่ สุขเวทนา คือความรู้สึกสุข สบาย ทั้งทางกายและทางใจ ทุกขเวทนา คือความรู้สึกทุกข์ไม่สบาย ทั้งทางกายและทางใจ อทุกขมสุขเวทนา คือความรู้สึกเฉย ๆ ไม่ใช่ทั้งสุขและทุกข์ เรียกอีกอย่างว่า อุเบกขาเวทนา^{๑๕} เวทนายังสามารถจำแนกตามชาติได้ ๓ ได้แก่ กุศลเวทนา คือ เวทนาที่เป็นกุศลเวทนาที่เกิดจากกุศลมูล ได้แก่ อโลภะ โทสะ อโมหะ อกุศลเวทนา คือ เวทนาที่เป็นอกุศลเวทนาที่เกิดจากอกุศลมูล ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ อัพยากฤตเวทนา คือ เวทนาที่เป็นอัพยากฤต เวทนาที่ไม่ได้เกิดจากทั้งกุศลและอกุศล

ดังนั้น คำว่า เวทนา ในที่นี้จะยึดเอาความหมายตามภาษาธรรมะที่ตรงกับความหมายของ รากศัพท์ในหลักภาษาบาลีไวยากรณ์ แปลว่า ความรู้สึกความเสวยอารมณ์ คือการเข้าไปรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ซึ่งมีความหมายครอบคลุมถึงสภาวะอาการทั้งหมดที่เกิดขึ้นกับสิ่งมีชีวิตทั้งหลายของผู้ที่มีกายหยาบ เช่น มนุษย์ สัตว์ดิรัจฉาน เป็นต้น และของผู้ที่มีกายละเอียด เช่น เทวดา พรหม เปรต อสุรกาย เป็นต้น

สรุป เวทนา แปลว่า ความเสวยอารมณ์ การรับรู้อารมณ์หรือสิ่งมากระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น แล้วเกิดความรู้สึกจากการกระทบสัมผัสนั้นอย่างใดอย่างหนึ่งใน การกำหนดรู้เวทนาจะต้องอาศัยความเพียรและกำลังใจของผู้ปฏิบัติที่เข้มแข็งเป็นอันมากเพราะสภาวะของเวทนานั้น โดยส่วนมากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้งใหม่และเก่า ถ้าไม่สามารถตามรู้เท่าทันอาการของเวทนาแล้ว ความเชื่อตรงกับการปฏิบัติก็จะอ่อนกำลัง เพราะมองว่าเวทนาเป็นตัวปัญหาที่เข้ามารบกวนจิตใจอยู่ตลอดเวลาที่กำหนดรู้ที่เป็นไปในอิริยาบถน้อยใหญ่อยู่เนื่องๆ ความเป็นศัตรูในการปฏิบัติวิปัสสนาก็จะเกิดขึ้นกับทุกขเวทนาเมื่อกำหนดรับรู้อยู่ เป็นต้น

๒.๑.๒ ความสำคัญของเวทนา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง เวทนา ในพระสูตรต่าง ๆ มีมากมายหลายประเภท เช่น เวทนา ๓, เวทนา ๕, เวทนา ๖ แม้ว่า เวทนาเป็นสภาวะนามธรรมชนิดหนึ่ง เมื่อว่าโดยปรมัตถธรรม^{๑๖} เวทนาเป็นเจตสิกดวงที่ ๒ ในบรรดาเจตสิกทั้งหมด ๕๒ ดวง กระบวนธรรมของเวทนาซึ่งเป็นกระบวนธรรมการรับรู้ของผู้มีชีวิต ที่เกิดขึ้นมาจากสหชาติธรรมคือ อายตนะภายในทั้ง ๖, อายตนะภายนอก

^{๑๔} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๕.

^{๑๕} ส.สหา. (ไทย) ๑๘/๒๔๙-๒๕๐/๒๗๐-๒๗๔.

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๑.

ทั้ง ๖ และวิญญานทั้ง ๖ มาประชุมรวมกัน เกิดผัสสะการกระทบสัมผัส อาศัยการปรุงแต่งของเหตุปัจจัยต่าง ๆ เป็นกระบวนการทางธรรมชาติเกิดการรับรู้ เรียกว่า เวทนา เกิดเป็นกระบวนการที่สมบูรณ์ครบองค์ของขั้น ๕ คือ อายตนะภายใน และอายตนะภายนอกเป็นรูปขั้น ๖ มีวิญญานเป็นวิญญานขั้น ๖ มีผัสสะ จัดเป็นสังขารขั้น ๖ เกิดเวทนา เป็นเวทนาขั้น ๖^{๑๗} การเจริญวิปัสสนาภาวนาต้องพิจารณาให้เห็นสภาวะจริงของเวทนาที่เป็นจริงว่า เวทนานั้นเกิดแต่จิต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของใจอันมีอวิชชา ความไม่รู้สภาวะจริงนั่นเอง ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ เรียกว่า จิตสังขาร อันเป็นเหตุให้เกิดการรับรู้อารมณ์จากภายนอกที่สัมผัสกับทวารต่าง ๆ ทั้ง ๖ ทวาร แล้วจิตนั้นก็เสวยอารมณ์สุขทุกข์ หรือ อทุกขมสุขเวทนา แล้วแต่กรณี เมื่อพิจารณาเห็นเวทนาว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”^{๑๘} เพราะเป็นปัจจุบันอารมณ์ที่มีสภาวะธรรมที่ปรากฏชัดเจน เป็นสภาวะธรรมที่เป็นบาทฐานในการเห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดแจ้ง และเวทนานี้เป็นสิ่งที่อยู่กับเราตั้งแต่เกิดจนตาย โยคีผู้ปฏิบัติสามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงของเวทนาอยู่เนื่อง ๆ แล้ว ก็มีโอกาสเข้าถึงสภาวะธรรมที่ประณีตยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ผู้ที่สามารถเข้าใจกระบวนการของเวทนาตามเป็นจริงว่า เวทนาทั้ง ๓ คือ สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี อทุกขมสุขก็ดี ล้วนไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่ปัจจัยต่าง ๆ ปรุงแต่งขึ้น เป็นของอาศัยซึ่งกันและกัน เกิดขึ้นมีอันจะต้องสิ้น ต้องสลาย ต้องจางหาย ต้องดับไปเป็นธรรมดา แล้วหมดใคร่หยาติดในเวทนาทั้ง ๓ นั้น จนจิตหลุดพ้นเป็นอิสระได้แล้ว^{๑๙} เมื่อนั้นจึงประสบสุขเหนือเวทนาหรือสุขที่ไม่เป็นเวทนา ไม่อาศัยการเสวยอารมณ์ ที่เป็นขั้นสูงสุด

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เวทนาจะเป็นตัวการให้เกิดความรู้สึกลงไหลในรูปแบบต่าง ๆ ดังนั้น จึงต้องตัดตรงนี้ให้ได้ มิฉะนั้นจะกลายเป็นสายสัมพันธ์เชื่อมโยงแห่งความโง่งมต่อไป ขณะเมื่อเรารับรู้ความรู้สึกสัมผัส ก็ควรจะพักและหยุดเพียงเวทนาและใช้การพิจารณากำหนดเวทนานั้นตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ถ้าทำได้อย่างนั้นเวทนานี้ก็ไม่สามารถก่อให้เกิดตัณหาหรือกิเลสอย่างอื่น ๆ ได้ อีก มันจะหยุดอยู่แค่เพียงการกำหนดเฉย ๆ ว่า สุขสบาย ไม่สบาย หรือ เฉย ๆ และเปิดโอกาสให้สัมปชัญญะเข้ามามีบทบาทในการตัดสินใจเกี่ยวกับท่าทีหรือการกระทำในอันดับต่อไป และยิ่งกว่านั้น เราอาจสังเกตเห็นจากการกำหนดถึงสภาวะแห่งการเกิดขึ้นของเวลาสภาวะของการค่อย ๆ จางหายไป และเกิดเวทนาอันอื่นขึ้นมาใหม่ และเราก็จะได้ประสบการณ์ด้วยตนเองว่า ไม่มีความจำเป็นอันใดเลย ที่จะต้องปล่อยตัวให้ถูกพัดพาไปด้วยปฏิกิริยาที่โง่งมสะสมกิเลส ซึ่งจะก่อให้เกิดสายโยงใย

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธีม, ๒๕๕๕), หน้า ๓๗.

^{๑๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๒๔/๔๘๓.

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๗๓/๒๖๗.

อันใหม่ของความทุกข์ต่อไปอีกตั้งนั้น การเฝ้าตามดูเวทนาไว้เท่าเทียมกับการพิจารณาธาตุสี่ ในตอนว่าด้วยการเฝ้าตามดูกายในการปฏิบัติสติปัฏฐานตามระบบ เมื่อปฏิบัติดำเนินมาถึงขั้นก้าวหน้าไปได้ อย่างราบเรียบสม่ำเสมอในการเฝ้าตามดูกายแล้ว อาจารย์ผู้ฝึกจะแนะนำให้สนใจในการเฝ้าตามดู ความสุข และทุกซึ่งอาจจะเกิดขึ้นขณะปฏิบัติหรือเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติ ความสุข และทุกข์เหล่านี้ เป็นสภาพที่ค่อนข้างสลับซับซ้อนของจิตไม่ใช่ความรู้สึกล้วน ๆ เมื่อกำหนดความรู้สึกเหล่านั้น การ กำหนดจะลอกเปลือกที่เป็นองค์ประกอบของอารมณ์ต่าง ๆ ออกไปรวมทั้งความคิดเห็นอันมุ่งเข้าหา ตนด้วย จนปรากฏเหลือเพียงความสุขหรือความทุกข์ล้วน ๆ ซึ่งจะไม่สามารถชักพาผู้ปฏิบัติให้เตลิด ออกไปสู่ภาวะของความดีใจจัดหรือเสียใจจัดจนเกินขนาด อันจะพัดพาผู้ฝึกให้หันเหออกไปจากทาง ก้าวหน้าในการปฏิบัติ^{๒๐}

การยังเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาว่าเป็นสภาวะเกิดขึ้นและดับไปนี้ไม่ใช่เป็นเพียง จินตนาการที่ตั้งอยู่บนสมมุติฐานว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา แต่เป็นการรู้แจ้งเห็น ประจักษ์ด้วยประสบการณ์อย่างแท้จริงว่า เวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่และดับไป ของเวทนาแล้วปัญญาที่จะประจักษ์ชัดว่าอาการต่าง ๆ และจิตที่ตามรู้เป็นคนละส่วนกันหลังจากนั้น จะเกิดปัญญาเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการต่าง ๆ และจิตที่ตามรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นจัดว่า เห็นไตรลักษณ์จนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด^{๒๑}

สรุป เวทนา เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากผัสสะ คือ ทาง ตา หู จมูกลิ้น กาย และใจ มีการกระทบกับอารมณ์ เป็นต้น พุทธพจน์ดำรัสว่า เวทนา ย่อมมีเพราะผัสสะเป็นปัจจัย เมื่อ จิตกระทบกับอารมณ์ด้วยผัสสะแล้ว จึงเกิดเวทนา คือ ความรู้สึกพอใจ (สุขเวทนา) ไม่พอใจ (ทุกข์เวทนา) หรือ รู้สึกเฉย ๆ (อุเบกขาเวทนา) แล้วแต่อารมณ์ที่มากระทบคือ อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เช่น เมื่อตาเห็นรูป ได้แก่ เมื่อจกขุประสาทรูป กระทบเข้ากับจักขุวิญญาณ การรับรู้ เกิดขึ้น^{๒๒} ผัสสะ ก็เกิดขึ้น เมื่อสัมผัสเกิดขึ้นแล้ว เวทณาก็คือ ความยินดี ยินร้ายหรือเฉย ๆ ก็เกิดขึ้น ตั้งนั้น ผัสสะได้แก่ ความกระทบทางใจ อันหมายถึง อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกประจวบกัน

^{๒๐} พระญาณโพนิกเถระ, พลตรีนายแพทย์ชชาญ สุวรรณวิรัช (แปล), **หัวใจกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๗๖-๗๗. อังใน พระอนุชา อนุชาโต (นามจันทร์), “การศึกษาการ เจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๙.

^{๒๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสุพระนิพพาน**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโมป.ธ.๙, M.A, Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน จำกัดประยูรศาสน์ไทย, ๒๕๕๒), หน้า ๒๕๘.

^{๒๒} จำลอง ดิษยวณิช, **จิตวิทยาความดับทุกข์**, (เชียงใหม่: บริษัทการเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๖๖.

เกิดความรู้สึกเห็นรูป เป็นต้น ทางอายตนะภายในมีตา เป็นต้น ขึ้นอันเรียกว่า วิญญาณ และทั้งหมดก็มาประจวบกันเข้า อันจะพึงกล่าวได้ว่ากระทบถึงจิตแรงขึ้น จึงเรียกว่า ผัสสะ หรือ สัมผัส เมื่อผัสสะทางตา ก็เรียกว่า จักขุสัมผัส ผัสสะทางหู ก็เรียกว่า โสตสัมผัส ผัสสะทางจมูกก็เรียกว่า ฆานสัมผัส ผัสสะทางกาย ก็เรียกว่า กายสัมผัส ผัสสะทางมนะ ก็เรียกว่า มโนสัมผัส จึงรวมเป็นผัสสะ ๖ ดังนั้นเมื่อเวทนามีการเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ รวมทั้งเป็นเวทนาที่เกิดจักขุสัมผัสบ้าง เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัสบ้าง เวทนาที่เกิดขึ้นจากฆานสัมผัสบ้าง เวทนาที่เกิดจากชีวหาสัมผัสบ้าง เป็นเวทนาที่เกิดจากกายสัมผัสบ้าง เป็นเวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัสบ้าง ก็รวมเป็นเวทนา ๖ จึงเป็นเหตุให้เกิด ตัณหา เพราะความยึดติด และความทะยานอยากในกาม มีต้นตอมาจากความรู้สึก (เสวยอารมณ์) เป็นแรงบันดาลใจ แม้ตัณหาก็คือเป็นเหตุให้เกิดอุปาทาน เป็นต้น ทำให้วนเวียนในวงจรแห่งสังสารวัฏ ดำเนินไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ฉะนั้น การกำหนดรู้เท่าทันในอารมณ์ เวทนา ต้องอาศัยพื้นฐาน ที่ได้จากการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาเท่านั้น การพิจารณาความใส่ใจแยกกายด้วยสติ และปัญญาจนเห็นว่า สิ่งทั้งหลายมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง เช่น เมื่อจักขุประสาทกับรูปปารมณฺ์กระทบกันเข้าจักขุวิญญาณเกิดขึ้น (รับรู้) แล้วผัสสะก็เกิดขึ้น (เรียกเต็มๆว่า จักขุสัมผัส) เมื่อผัสสะเกิดขึ้นแล้วเวทนา คือ ความยินดี ความยินร้าย หรือเฉย ๆ ก็เกิดขึ้น เมื่อปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของอารมณ์ต่าง ๆ และจิตที่ตามรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นจึงจัดว่ายังเห็นไตรลักษณ์จนกระทั่งสามารถเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลตามเหตุปัจจัย

๒.๒ เวทนาชั้นอื่นในหมวดธรรมต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา

พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมเรื่องเกี่ยวกับเวทนามีปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ มีมากมายหลายพระสูตรด้วยกัน ซึ่งผู้สดับฟังเรื่องเกี่ยวกับเวทนาแล้ว มีโยนิโสมนสิการในพระเทศนาที่พระพุทธองค์ทรงแสดง ได้รับผลสำเร็จแห่งการฟัง ผู้ที่รู้และเข้าใจกระบวนการของเวทนาตามเป็นจริงว่า เวทนาทั้ง ๓ คือ สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี อทุกขมสุขก็ดี ล้วนไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่อันปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป ดับไปเป็นธรรมดา^{๒๓} แล้วหมดใคร่หายติดในเวทนาทั้ง ๓ นั้น จนจิตหลุดพ้นเป็นอิสระได้แล้ว เป็นพระอริยบุคคล บรรลุมรรคผลในที่สุด อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ในมหานิทานสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงกระบวนการเกิดดับของเวทนาแก่พระอานนท์ไว้ว่า

เธออย่าพูดอย่างนั้น อานนท์ เธออย่าพูดอย่างนั้น อานนท์ ปฏิจจสมุบาทนี้ ลึกซึ้งสุดประมาณและปรากฏเป็นของลึก ดูกรอานนท์ เพราะไม่รู้จริง เพราะไม่แทงตลอด ซึ่งธรรมอัน

^{๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๕/๒๔๓.

นี้ หมูส์ตัวนี้ จึงเกิดเป็นผู้ยุ่งประจุก ด้ายของช่างหูก เกิดเป็นปมประหนึ่งกระจุกด้าย เป็นผู้เกิดมาเหมือนหม้อมุง กระจายและหญ้าปล้อง จึงไม่พันอบาย ทุกคติ วินิบาท สงสาร ดูกร อานนทฺ์ เมื่อเธอถูกถามว่า ชรามรณะ มีสิ่งเป็นปัจจัยหรือ เธอจึงตอบว่า มี ถ้าเขาถามว่า ชรามรณะมีอะไรเป็นปัจจัย เธอจึงตอบว่า มีชาติเป็นปัจจัย เมื่อเธอถูกถามว่า ชาติมีสิ่งเป็นปัจจัยหรือ เธอจึงตอบว่า มี ถ้าเขาถามว่า ชาติมีอะไรเป็นปัจจัย เธอจึงตอบว่า มีภพเป็นปัจจัย เมื่อเธอถูกถามว่า ภพมีสิ่งเป็นปัจจัยหรือ เธอ จึงตอบว่า มี ถ้าเขาถามว่า ภพมีอะไรเป็นปัจจัย เธอจึงตอบว่า มีอุปาทานเป็น ปัจจัย เมื่อเธอถูกถามว่า อุปาทานมีสิ่งเป็นปัจจัยหรือ เธอจึงตอบว่า มี ถ้าเขา ถามว่า อุปาทานมีอะไรเป็นปัจจัย เธอจึงตอบว่า มีตัณหาเป็นปัจจัย เมื่อเธอ ถูกถามว่า ตัณหา มีสิ่งเป็นปัจจัยหรือ เธอจึงตอบว่า มี ถ้าเขาถามว่า ตัณหา มี อะไรเป็นปัจจัย เธอจึงตอบว่า มีเวทนาเป็นปัจจัย เมื่อเธอถูกถามว่า เวทนามีสิ่งเป็นปัจจัยหรือ เธอจึงตอบว่า มี ถ้าเขาถามว่า เวทนามีอะไรเป็นปัจจัย เธอ จึงตอบว่า มีผัสสะเป็นปัจจัย เมื่อเธอถูกถามว่า ผัสสะมีสิ่งเป็นปัจจัยหรือ เธอ จึงตอบว่า มี ถ้าเขาถามว่า ผัสสะมีอะไรเป็นปัจจัย เธอจึงตอบว่า มีนามรูป เป็นปัจจัย เมื่อเธอถูกถามว่า นามรูปมีสิ่งเป็นปัจจัยหรือ เธอจึงตอบว่า มี ถ้าเขาถามว่า นามรูปมีอะไรเป็นปัจจัย เธอจึงตอบว่า มีวิญญาณเป็นปัจจัย เมื่อ เธอถูกถามว่า วิญญาณมีสิ่งเป็นปัจจัยหรือ เธอจึงตอบว่า มี ถ้าเขาถามว่า วิญญาณมีอะไรเป็นปัจจัย เธอจึงตอบว่า มีนามรูปเป็นปัจจัย ดูกรอานนทฺ์ เพราะนามรูปเป็นปัจจัยตั้งนี้แล จึงเกิด วิญญาณ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยจึงเกิด นามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัย จึงเกิดผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงเกิด เวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงเกิดตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัยจึงเกิดอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงเกิดภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงเกิดชาติ เพราะชาติเป็น ปัจจัย จึงเกิดชรามรณะ โสภปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาส ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสต่อว่า “เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงเกิดตัณหา ดูกรอานนทฺ์ ก็ถ้าเวทนา มิได้มี แก่ใคร ๆ ในภพไหน ๆ ทั่วไปทุกแห่งหน คือ เวทนาที่เกิดเพราะจักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เมื่อเวทนาไม่มี โดยประการทั้งปวง เพราะ เวทนาดับไป ตัณหาจะพึงปรากฏ . . . เพราะอาศัย เวทนาจึงเกิดตัณหา เพราะอาศัยตัณหา จึงเกิดการแสวงหา เพราะอาศัยการแสวงหา จึงเกิดลาภ เพราะอาศัยลาภจึงเกิดการตกลงใจ เพราะอาศัยการตกลงใจจึงเกิดการ รักใคร่พึงใจ เพราะอาศัยการรักใคร่พึงใจจึงเกิดการพะวง เพราะอาศัยการพะวง จึงเกิดความยึดถือ เพราะอาศัยความยึดถือจึงเกิดความตระหนี่ เพราะ อาศัยความตระหนี่จึงเกิดการป้องกัน เพราะอาศัยการป้องกันจึงเกิดเรื่องในการป้องกันขึ้น อุกุศลธรรมอันชั่วช้าลามกมิใช่น้อย คือการถือไม้ ถือมัด การทะเลาะ การแก่งแย่ง การวิวาท การกล่าวว่ามี มึง มึง การพูดคำส่อเสียด และการพูดเท็จ ย่อมเกิดขึ้น คำนี้เรากล่าวไว้ด้วย

ประการฉะนี้แล ดูกรอานนท์ เธอพึงทราบความ ข้อนี้ โดยปริยายแม้นี้ เหมือนที่เราได้กล่าว ว่า เรื่องในการป้องกันอกุศลธรรม อันชั่วช้าลามกมิใช่น้อย คือการถือไม้ ถือมิต การทะเลาะ การแก่งแย่ง การวิวาท การกล่าวว่า มึง มึง การพูดคำส่อเสียด และการพูดเท็จ ย่อมเกิดขึ้น ดูกรอานนท์ ก็ถ้าการป้องกันมิได้มีแก่ใคร ๆ ในภพไหน ๆ ทั่วไปทุกแห่งหน เมื่อไม่มีการ ป้องกันโดยประการทั้งปวง เพราะหมดการป้องกัน อกุศลธรรมอัน ชั่วช้าลามกมิใช่น้อย คือ การถือไม้ ถือมิต การทะเลาะ การแก่งแย่ง การวิวาท การกล่าวว่า มึง มึง การพูดคำส่อเสียด และการพูดเท็จ จะพึงเกิดขึ้นได้

จะเห็นได้ว่า เวทนา คือ การเสวยอารมณ์ตามสิ่งที่อายตนะภายในทั้ง ๖ ได้สัมผัสกับ อารมณ์ภายนอกทั้ง ๖ เช่น มีอารมณ์สุข ทุกข์หรือเฉย ๆ ตามการสัมผัสกันของอายตนะภายในและ ภายนอก การเสวยอารมณ์ตามอายตนะทั้ง ๖ ได้แก่

๑. จักขุสัมผัสสชาเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดจากการที่ตาได้เห็นรูปและเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น
๒. โสตสัมผัสสชาเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดจากการที่หูได้ฟังเสียงแล้วเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น
๓. ฆานสัมผัสสชาเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดจากการที่จมูกได้ดมกลิ่นแล้วเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น
๔. ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดจากการที่ลิ้นได้ลิ้มรสแล้วเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น
๕. กายสัมผัสสชาเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดจากการที่กายได้สัมผัสกับสิ่งที่ถูกต้อง สัมผัสแล้วเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น
๖. มโนสัมผัสสชาเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดจากการที่ใจได้สัมผัสกับธรรมารมณ์แล้วเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น

ดังพุทธพจน์ดำรัสว่า ผลสุปลจฺจยา เวทนา เพราะผัสสะเป็นปัจจัยเวทนาจึงมี^{๒๔} เมื่อจิต กระทบกับอารมณ์ด้วยผัสสะแล้ว จึงเกิดเวทนา คือ ความรู้สึกพอใจ (สุขเวทนา) ไม่พอใจ (ทุกขเวทนา) หรือ รู้สึกเฉย ๆ (อุเบกขาเวทนา) แล้วแต่อารมณ์ที่มากระทบ ถ้าอารมณ์นั้นเป็นที่ สวยงามเราจะรู้สึกพอใจ ถ้ารูปที่น่าเกลียดเราก็จะรู้สึกไม่พอใจ ส่วนรูปที่เป็นกลาง ๆ คือ ไม่สวยและ ไม่น่าเกลียดก็จะทำให้เรารู้สึกวางเฉยหรือ อุเบกขาเวทนา อุเบกขาเวทนาไม่ได้ทำให้เกิดการตัดสินใจ เป็นความรู้สึกดีหรือไม่ดี และเราอาจไม่อาจรับรู้เลยว่าเกิดความรู้สึกที่เป็นอุเบกขาขึ้นในใจ แต่

^{๒๔} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๒.

อุเบกขาก็จัดเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งด้วย อันที่จริงเวทนา ๓ ชนิด คือ สุข ทุกข์ และอุเบกขา ไม่มี
 อัดตา ตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่มีบุคคลที่เสวยเวทนา หากแต่เป็นเพียงอาการของจิตที่เนื่องมาจาก
 การกระทบสัมผัสเท่านั้น^{๒๕} เช่น เมื่อตาเห็นรูปทางตา ได้แก่ เมื่อจักขุประสาทรูปกระทบเข้ากับ
 จักขุวิญญาณเกิดขึ้น (รับรู้) แล้วผัสสะก็เกิดขึ้น (เรียกเต็มว่า จักขุสัมผัส) เมื่อสัมผัสเกิดขึ้นแล้ว
 เวทนาจึงคือ ความยินดี ยินร้าย หรือเฉย ๆ ก็เกิดขึ้น^{๒๖} ดังนั้น ผัสสะได้แก่ ความกระทบทางใจ อัน
 หมายถึง อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกประจวบกัน เกิดความรู้สึกเห็นรูป เป็นต้น ทางอายตนะ
 ภายในมีตา เป็นต้นขึ้นอันเรียกว่า วิญญาณ และทั้งหมดก็มาประจวบกันเข้า อันจะพึงกล่าวได้ว่า
 กระทบถึงจิตแรงขึ้น จึงเรียกว่า ผัสสะ หรือสัมผัส เมื่อผัสสะทางตา ก็เรียกว่า จักขุสัมผัส ผัสสะทางหู
 ก็เรียกว่า โสตสัมผัส ผัสสะทางจมูกก็เรียกว่า ฆานสัมผัส ผัสสะทางกาย ก็เรียกว่า กายสัมผัส
 ผัสสะทางมนะก็เรียกว่า มโนสัมผัส จึงรวมเป็นผัสสะ^{๒๗} ดังนั้น เมื่อเวทนามีการเสวยอารมณ์ที่เป็น
 สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ รวมทั้งเป็นเวทนาที่เกิดจักขุสัมผัสบ้าง เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัสบ้าง เวทนาที่
 เกิดขึ้นจากฆานสัมผัสบ้าง เวทนาที่เกิดจากชีวหาสัมผัสบ้าง เป็นเวทนาที่เกิดจากกายสัมผัสบ้าง
 เป็นเวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัสบ้าง ก็รวมเป็นเวทนา ๖ จึงเป็นเหตุให้เกิดตัณหา เพราะความยึดติด
 และความทะยานอยากในกามมีต้นตอจากความรู้สึก (เสวยอารมณ์) เป็นแรงบันดาลใจ แม้ตัณหาก็
 เป็นเหตุให้เกิดอุปาทาน เป็นต้น ทำให้วนเวียนในวงจรแห่งสังสารวัฏ ดำเนินไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด^{๒๘}
 ดังพุทธดำรัสว่า “ตัณหาย่อมมีเพราะเวทนาเป็นปัจจัย อุปาทานย่อมมีเพราะตัณหาเป็นปัจจัย ภพย่อม
 มีเพราะอุปาทานเป็นปัจจัยชาติย่อมมีเพราะภพเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสก ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส
 และอุปายาส ย่อมมีเพราะชาติเป็นปัจจัย”

ดังนั้น คนเมื่อมีความทุกข์ย่อมปรารถนาสุข (เป็นตัณหา) คนมีสุขย่อมปรารถนาสุขที่
 ยิ่งขึ้นไป (ก็เป็นตัณหาอีก) ส่วนอุเบกขานั้นพระพุทธองค์ตรัสว่า คือสุขนั่นเองเพราะเป็นธรรมชาติที่
 สงบ (ผู้ที่ปรารถนาก็ยังมีตัณหา) จึงกล่าวได้ว่าเวทนาทั้ง ๓ เป็นปัจจัยแก่ตัณหา” ตัณหานี้จึงมีแสดงไว้
 หลายนัย คือ

๑. กล่าวโดยอารมณ์ ตัณหาก็ คือ ความยินดีติดใจในอารมณ์ทั้ง ๖ อันได้แก่ รูปตัณหา

^{๒๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **ปฎิจจสมุปบาทเหตุผลแห่งวัฏสงสาร**, พระพรหมโมลี
 (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A, Ph.D.), ตรวจชำระ, พระคัมภีร์สาราภิวงศ์, แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร:
 ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๖๔.

^{๒๖} จำลอง ดิษยวณิช, **จิตวิทยาความดับทุกข์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่: บริษัทการเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔),
 หน้า ๑๖๖.

^{๒๗} พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **ความเข้าใจเรื่อง
 ปฎิจจสมุปบาท**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นครปฐม: พิมพ์ที่โรงพิมพ์มัทมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐-๑๑.

^{๒๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสูพระนิพพาน**, หน้า ๒๕๐.

ความยินดีดีใจอยากได้ รูปารมณ สัทตัตถหา ความยินดีดีใจอยากได้ สัททารมณ คันธัตถหา ความยินดีดีใจอยากได้ คันธารมณ รสัตถหา ความยินดีดีใจอยากได้ รสสารมณ โผฏฐัพพัตถหา ความยินดีดีใจอยากได้ โผฏฐัพพารมณ ฌัมมัตถหา ความยินดีดีใจอยากได้ ธรรมารมณ

๒. กล่าวโดยอาการ ที่เป็นไปสามารถจำแนกได้เป็น ๓ ลักษณะเรียกว่าัตถหา ๓ กล่าวคือ (๑) กามัตถหา คือ ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้กามคุณ ๕ หรือสนองความต้องการทางประสาททั้ง ๕ (๒) ภวัตถหา คือ ความทะยานอยากในภพ ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะเป็น อย่างใดอย่างหนึ่ง อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยภวทฤษฎี หรือสัสสตทฤษฎี (๓) วิภวัตถหา คือ ความทะยานอยากในวิภพ ความอยากในความพรากห่างไปแห่งตัวตน จากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากให้ดับสูญ ความใคร่ที่ประกอบด้วยวิภวทฤษฎี หรืออุจเฉททฤษฎี

๓. กล่าวโดยปรมาตถสภาวะ ก็คือ ตถหา ๖ ได้แก่ รูปัตถหา คือ ความยินดีดีใจในรูป สัทตัตถหา คือ ความยินดีดีใจใน เสียง คันธัตถหา คือ ความยินดีดีใจใน กลิ่น รสัตถหา คือ ความยินดีดีใจใน รส โผฏฐัพพัตถหา คือ ความยินดีดีใจใน โผฏฐัพพะ ฌัมมัตถหา คือ ความยินดีดีใจใน ธรรม (โลกียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๒ ปสาทรูป ๕ สุขุมรูป ๑๖ และบัญญัติ) องค์ธรรมได้แก่ โลกเจตสิก ที่ในโลภมูลจิต เวทนาเป็นปัจจัยแก่ตถหานี้ เกิดได้เฉพาะผู้ที่ยังมีกิเลสอยู่เท่านั้น ผู้ที่สิ้นอาสวกิเลสโดยสิ้นเชิงแล้ว เวทนาจึงไม่เป็นปัจจัยแก่ตถหาอีกต่อไป^{๒๙}

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงชี้ให้เห็นใน “อนัตตลักขณสูตร”^{๓๐} ว่าดังนี้ เวทนาเป็นอนัตตา ถ้าเวทนานี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ เวทนานี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลพึงได้ในเวทนาว่า เวทนาของเราจงเป็นอย่างนี้ เวทนาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้น” ก็เพราะเวทนาเป็นอนัตตา ฉะนั้น เวทนาจึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลย่อมไม่ได้ในเวทนาว่า

เวทนาของเราจงเป็นอย่างนี้ เวทนาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้น” เวทนาไม่ใช่เราเราไม่ใช่เวทนา เวทนาไม่ใช่ตัวตนของเรา คือ เวทนาเป็นอนัตตา ซึ่งหมายความว่า “เวทนาอาการหวั่นไหวนั้น ไม่ใช่เรา ซึ่งอยู่ในสภาพเดิมอันสงบ เราซึ่งอยู่ในสภาพเดิมอันสงบ ก็ไม่ใช่เวทนา เรากับอาการหวั่นไหวที่เกิดขึ้นเป็นคนละส่วนกัน” สิ่งใดไม่ใช่เรา เราจะละทิ้งเสียไม่ยึดมั่นไว้

พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา ผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูปย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเวทนา ย่อม

^{๒๙} วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ, “ศึกษาวิเคราะห์ปฏิจจสมุปบาทในแนวปรมาตถสังขัจจะ”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๘-๑๐๙.

^{๓๐} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๙/๙๔.

เปื้อนนายแม่ในสัญญา ย่อมเปื้อนนายแม่ในสังขาร ย่อมเปื้อนนายแม่ในวิญญาณ เมื่อเปื้อนนายย่อม คลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว

พระศาสดาทรงแสดงบุคคลที่เข้าใจกระบวนการธรรมของเวทนาตามความเป็นจริงแล้วได้พบกับความสุขขั้นสูงสุดไม่ต้องเวียนตายเวียนเกิดในวัฏฏสงสารไว้หลายแห่งด้วยกัน เช่นที่แสดงไว้ใน จุฬัตถกาสังขยสูตร แห่งมัชฌิมนิกายมูลปัณณาสกัว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่ท้าวสักกะว่า

จอมเทพ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ได้สดับว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ถ้าข้อนั้นภิกษุได้สดับแล้ว อย่างนี้ว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ภิกษุนั้นย่อมรู้อย่างธรรมทั้งปวง ครั้นรู้อย่างธรรมทั้งปวงแล้ว ย่อมกำหนดรู้ธรรมทั้งปวง ครั้นกำหนดรู้ธรรมทั้งปวงแล้ว เธอได้เสวยเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง สุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม มิใช่ทุกข์มิใช่สุขก็ตาม เธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง พิจารณาเห็น ความคลายกำหนด พิจารณาเห็นความดับ และพิจารณาเห็นความสลัดทิ้งในเวทนาทั้งหลาย นั้นอยู่ เมื่อพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง พิจารณาเห็นความคลายกำหนด พิจารณาเห็นความดับ และพิจารณาเห็นความสลัดทิ้งในเวทนาทั้งหลายนั้นอยู่ ย่อมไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก เมื่อไม่ยึดมั่น ย่อมไม่สะดุ้งหวาดหวั่น เมื่อไม่สะดุ้งหวาดหวั่น ย่อมดับกิเลสได้เฉพาะตนและรู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป^{๓๑}

ผู้ที่พิจารณาเห็นเวทนาโดยความไม่เที่ยง มีความแปรเปลี่ยนไปตลอดเวลา เมื่อเวทนาดับ จิตของเขาไม่มีความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ไม่สะดุ้งหวาดกลัวต่อต้นเหตุ ทิฏฐิ และมานะ ผู้นั้นเป็นผู้ไกลจากกิเลสเป็นผู้หลุดพ้นแล้วย่อมปรินิพพานด้วยการดับกิเลสด้วยตนเอง ใน ทิฆนิกาย มหาวรรค มหานิทานสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสถึงผู้ที่เห็นเวทนาว่าเป็นอนัตตา แล้วได้เป็นผู้ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้วกับพระอานนท์ว่า

อานนท์ ในความเห็น ๓ อย่างนั้น ผู้ที่กล่าวอย่างนี้ว่าเวทนาไม่ใช่อัตตาของเรา อัตตาของเราจะไม่เสวยอารมณ์ก็มีใช่ อัตตาของเรายังเสวยอารมณ์อยู่ เพราะอัตตาของเรามีเวทนาเป็น คุณสมบัติ เขาจะถูกซักถามว่า ผู้มีอายุ ก็เพราะเวทนาจะต้องดับไปทั้งหมดทั้งสิ้นไม่มีเหลือ เมื่อไม่มีเวทนา เพราะเวทนาดับไป โดยประการทั้งปวงยังจะมีความรู้สึกว่าเป็นเรา ได้หรือไม่ ท่านพระอานนท์ทูลตอบว่า ไม่ได้เลยพระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า เพราะเหตุนี้แล อานนท์ ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นจึงยังไม่ควรที่จะเห็นว่า เวทนาไม่ใช่อัตตาของเรา อัตตาของเรายังไม่เสวยอารมณ์ก็มีใช่ อัตตาของเรายังเสวยอารมณ์อยู่ เพราะอัตตาของเรามีเวทนาเป็น คุณสมบัติ อานนท์ ภิกษุใดไม่เห็นเวทนาว่าเป็นอัตตา ไม่เห็นการเสวยอารมณ์ว่าเป็นอัตตา และ

^{๓๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๙๐/๔๒๑.

ไม่เห็นว่าการที่อวดดีของเราจะต้องเสวยอารมณ์ เพราะเราอวดดีของเราเป็นคุณสมบัติ อกุศลนั้นเมื่อเห็นอย่างนี้ย่อมไม่ถือนั่นอะไร ๆ ในโลกและเมื่อไม่ถือนั่นย่อมไม่สะทกสะท้าน เมื่อไม่สะทกสะท้านย่อมดับได้เฉพาะตนย่อมรู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป^{๓๒}

พระผู้มีพระภาคตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายใน สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ ประการนี้ เวทนา ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑ สุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) ๒ ทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) ๓ อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกสุขที่ไม่ใช่ทุกข์ ก็ไม่ใช่)” ภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ ประการนี้แล สาวกของพระพุทธเจ้ามีจิตตั้งมั่นมีสติสัมปชัญญะ ย่อมรู้ชัดเวทนาเหตุเกิดแห่งเวทนา นิพพานอันเป็นที่ดับแห่งเวทนาและทางดำเนินให้ถึงความสิ้นไปแห่งเวทนาเหล่านั้น เพราะสิ้นเวทนาภิกษุจึงเป็นผู้หมดความทิวบริณิพพานแล้ว ภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ ประการนี้ เวทนา ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. สุขเวทนา ๒. ทุกขเวทนา ๓. อทุกขมสุขเวทนา ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอกมีอยู่ ภิกษุรู้ว่าเวทนานี้เป็นทุกข์ มีความพินาศแตกสลายเป็นธรรมดาถูกต้องสัมผัสสัมผัส (ด้วยญาณ) อยู่ ย่อมคลายความยินดีในเวทนาเหล่านั้นด้วยประการ อย่างนี้^{๓๓}

ในสติปัฏฐานสูตร เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ หรือการเสพรสของอารมณ์ ซึ่งใน สติปัฏฐาน ได้แบ่งเวทนาออกเป็น ๓ ประการ คือ (๑) แบ่งเป็นลักษณะการเสวยอารมณ์ที่มีความแตกต่างกัน คือ สุข ทุกข์ และ ไม่สุข ไม่ทุกข์ (๒) แบ่งให้ละเอียดตามความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน คือ สุข ทุกข์ โสมนัส คือ ดีใจ โสมนัส คือ เสียใจ (๓) และเวทนาที่เป็น สุข ทุกข์ และอุpekขา ที่เป็นสามิส และนิรามิส ซึ่งเวทนาทั้งหมดในมหาสติปัฏฐาน ๔ ทั้งหมดมี ๙ บรรพ พระพุทธเจ้าตรัสการเจริญ เวทนานุปัสสนาเป็นบาลีไว้ว่า อธิ ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทนํ เวทยามาโน สุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ. ทุกข์ วา เวทนํ เวทยามาโน ทุกข์ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ. อทุกขมสุขํ วา เวทนํ เวทยามาโน อทุกขมสุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ^{๓๔} แปลความแล้วสามารถแบ่งประเภทของเวทนาไว้ ๙ ประเภทมีวิธีกำหนด ดังนี้

๑. สุขเวทนา เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา
๒. ทุกขเวทนาเมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา

^{๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๖/๗๑.

^{๓๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๙-๒๕๐/๒๗๐.

^{๓๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

๓. อทุกขมสุขเวทนา เมื่อเสวย อทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวย อทุกขมสุขเวทนา
๔. สุขเวทนาที่มีอามิสเมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส
๕. สุขเวทนาที่ไม่มีอามิสเมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส
๖. ทุกขเวทนาที่มีอามิสเมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส
๗. ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสเมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส
๘. อทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส
๙. อทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๓๕}

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดโดยอาการ ๙ ดังมีพุทธพจน์ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา”^{๓๖} เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา”^{๓๗} เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวย อทุกขมสุขเวทนา” เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวย อทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวย อทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๓๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสุพระนิพนธ์, หน้า ๒๓๓.

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๕ - ๒๓๖.

การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนา ซึ่งเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้ในเมื่อสุขหรือทุกข์กำลังเกิดขึ้นว่า สุขหรือทุกข์อย่างไร หรือเมื่อรู้สึกว่าจะไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ชัดแก่ใจ หรือสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นจากอะไรเป็นมูลเหตุ เช่น เกิดจากเห็นรูป หรือได้ยินเสียง หรือได้กลิ่น หรือได้ลิ้มรส หรือได้สัมผัส ก็รู้ชัดแจ้ง หรือเมื่อรู้สึกเจ็บหรือปวดหรือเมื่อย หรือเสียใจ แค้นใจ อึดใจ ฯลฯ ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า กำลังรู้สึกเช่นนั้นอยู่ การตามรู้เวทนาส่งผลให้นักปฏิบัติหยั่งเห็นความเกิดดับของเวทนา ในบางขณะอาจรับรู้เหตุเกิดเหตุดับของเวทนาว่า สุขเวทนาเกิดจากการประสบอารมณ์ที่ขอบใจ ทุกขเวทนา เกิดจากอารมณ์ที่ไม่ขอบใจ อุเบกขาเวทนา เกิดจากการประสบอารมณ์เป็นกลาง และเวทนายังมีเหตุเกิดคือกรรม อวิชชา ตัณหา การหยั่งเห็นความเกิดดับของเวทนา จะเกิดสติระลึกถึงว่ามีเพียงความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ ไม่มีบุคคล เรา ของเรา บุรุษ สตรี ย่อมปราศจากความยึดมั่นสิ่งใด ๆ ในโลก ดังพระพุทธพจน์ว่า “เธอตามรู้สภาวะความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง ความดับบ้าง ทั้งความเกิด ความดับในเวทนาอยู่บ้าง เธอย่อมเข้าไปตั้งสติว่าเวทนามี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เอาไว้ระลึกลเท่านั้น เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหาทิวาเข้าอาศัย และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก อย่างไรก็ตามการปฏิบัติตามหลักวิปัสสนาภาวนา เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้นทางกาย เรียกว่า กายิกเวทนา ถ้าเวทนาที่เกิดขึ้นทางใจ เรียกว่า เจตสิกเวทนา ดังนั้น การรู้เท่าทันต่อสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น คือ การมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันต่อ เวทนา หรือมีสติรู้ชัดเวทนาอยู่ เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่ปรากฏในปัจจุบันอารมณ์ จึงเรียกว่า วิปัสสนา ดังนั้นในการปฏิบัติก็มีมรรคญาณ ย่อมก่อให้เกิดปัญญา จนสามารถรู้ถึงความจริงของนามรูป หรือกายกับจิตมีสภาพเป็นทุกขัง อนิจจัง และอนัตตา ฉะนั้นการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ อารมณ์กรรมที่ผู้ปฏิบัติจะพึงกำหนดรู้ผู้นั้นมี ๒ อย่างเท่านั้น คือ กายกับจิต การรู้เท่าทันกาย หมายถึง มีสติรู้ในอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมทั้งอริยาบถย่อยต่าง ๆ ทั้งหมดมีเวทนาที่เกิดขึ้นภายนอกทางกายจัดว่า เป็นรูป ส่วนจิต หมายถึง การมีสติรู้เท่าทันต่ออารมณ์เวทนาที่เกิดขึ้นทางใจ คือ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ จัดเป็นนาม ดังนั้น การรู้เท่าทันต่อเวทนาที่เกิดขึ้นทางกายและใจ สักแต่เพียงว่า เป็น เวทนา เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นอุปาทานให้เกิดขึ้น จนละตัณหาได้ในที่สุด

พระพุทธองค์ยังทรงแสดงธรรมที่ว่าด้วย เวทนา ๓ ปรากฏอยู่ใน เวทนาสูตร^{๓๘} พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อกำหนดรู้เวทนาซึ่งนี้ตั้งตามเนื้อหาของพระสูตร ซึ่งจะต้องเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อกำหนดรู้เวทนา ๓ นี้จะต้องพิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียก่อนจึงจะพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เมื่อพิจารณาเห็นจิตในจิตก็จะพิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติก็จะกำจัดอภิชฌา และโทมนัส

^{๓๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๕/๒๗๒.

ในโลกออกไปได้พระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ กรุงสาวัตถีโดยทรงปรารภคำกราบทูลของภิกษุเหล่านั้น ผู้กำลังนั่งสนทนาเรื่องเวทนา ๓

เวทนาปริคคหสูตร^{๓๙} พระสูตรว่าด้วยการเกิดขึ้นของเวทนาอย่างปรมาณูกล่าวแสดงความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ และอทุกขมสุขเวทนาอันไม่สุขไม่ทุกข์ว่าล้วนเกิดขึ้นแต่มีเหตุเป็นปัจจัยปรุงแต่งขึ้นทั้งสิ้นจึงย่อมล้วนเป็นสังขารจึงย่อมมีความเสื่อมไป คลายไป สิ้นไป ดับไปเป็นธรรมดา สภาวะธรรมของสังขารทั้งปวงจึงย่อมเนื่องถึงเวทนาทั้ง ๓ จึงย่อมอยู่ภายใต้อำนาจพระไตรลักษณ์หรือธรรมนิยามหรืออนิจจัง ทุกขังอนัตตา จึงย่อมเป็นเหตุให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิดในกองทุกข์หรือสังสารวัฏเพราะการแสวงหาและยึดมั่นในสุขทุกข์ (เวทนา) อย่างไม่รู้จักจบอย่างไม่รู้จักสิ้น พระสูตรนี้เป็นธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่ปริพาชกชื่อทีฆนยะ จึงมีชื่อว่าทีฆนขสูตร ขณะประทับอยู่ ณ ถ้าสุกรขاتاเขาคิชฌกูฏ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

อัคริเวสสนะ กิกายันมีรูปร เป็นที่ประชุมมหาภูตทั้งสี่ มีมารดาบิดาเป็นแดนเกิด เจริญด้วยข้าวสุกและขนมสด มีความไม่เที่ยง ต้องอบและขัดสีกันเป็นนิจ มีความแตกกระจัดกระจาย เป็นธรรมดา ท่านควรพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดุจโรค เป็นดุจหัวฝี เป็นดุจลูกศร เป็นสิ่งคับแคบ เป็นสิ่งเปียดเปียน เป็นความลำบาก เป็นความเจ็บไข้ เป็นดุจผู้อื่น เป็นของทรุดโทรม เป็นของว่างเปล่า เป็นของมิใช่ตน เมื่อท่านพิจารณาเห็นกายนี้โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดุจโรค เป็นดุจหัวฝี เป็นดุจลูกศร เป็นสิ่งคับแคบ เป็นสิ่งเปียดเปียน เป็นความลำบาก เป็นความเจ็บไข้ เป็นดังผู้อื่น เป็นสิ่งที่แตกสลาย เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา ท่านย่อมละความพอใจในกาย ความเยื่อใยในกาย และความยอมตามกายได้

เวทนาสามอย่างนี้ คือ สุขเวทนา ๑ ทุกขเวทนา ๑ อทุกขมสุขเวทนา ๑. อัคริเวสสนะ สมัยใดได้เสวยสุขเวทนา ในสมัยนั้นไม่ได้เสวยทุกขเวทนา ไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนา ได้เสวยแต่สุขเวทนาเท่านั้น. ในสมัยใดได้เสวยทุกขเวทนา ในสมัยนั้นไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนา ได้เสวยแต่ทุกขเวทนาเท่านั้น. ในสมัยใดได้เสวยอทุกขมสุขเวทนา ในสมัยนั้นไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวยทุกขเวทนา ได้เสวยแต่อทุกขมสุขเวทนาเท่านั้น. อัคริเวสสนะ สุขเวทนาไม่เที่ยง อันปัจจัยปรุงแต่งขึ้นอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป ดับไปเป็นธรรมดา. แม้ทุกขเวทนามก็ไม่เที่ยง อันปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป ดับไปเป็นธรรมดา. แม้อทุกขมสุขเวทนามก็ไม่เที่ยง อันปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป ดับไปเป็นธรรมดา. อัคริเวสสนะ อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมหน่ายทั้งในสุขเวทนา ทั้งใน

^{๓๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๑/๒๓๙.

ทุกขเวทนา ทั้งในอทุกขมสุขเวทนา เมื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอยู่อย่างนี้ไม่มี อัครคเวสสนะ ภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นแล้วอย่างนี้แล ย่อมไม่วิวาทแก่งแย่งกับใคร ๆ โวหารใดที่ชาวโลกพูดกัน ก็พูดไปตามโวหารนั้น แต่ไม่ยึดมั่นด้วยทิวฐิ^{๔๐}

พระสารีบุตรอธิบาย ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา และความดับไปแห่งเวทนา ว่า เมื่อภิกษุรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจเข้า-ออกยาวและด้วยอำนาจลมหายใจเข้าหายใจออกสั้น เวทนา สัญญา วิตกจึงปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไป^{๔๑}

ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาย่อมปรากฏ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า เพราะอวิชชาเกิด เวทนาจึงเกิด เพราะตัณหาเกิดเวทนาจึงเกิด ... เพราะกรรมเกิดเวทนาจึงเกิด เพราะผัสสะเกิดเวทนาจึงเกิด แม้เมื่อกำหนดเห็นลักษณะแห่งความเกิดขึ้น ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาย่อมปรากฏความเข้าไปตั้งอยู่แห่งเวทนาย่อมปรากฏ อย่างนี้ คือ เมื่อภิกษุใส่ใจกำหนดโดยความไม่เที่ยง ความเข้าไปตั้งอยู่โดยความสิ้นไปย่อมปรากฏ เมื่อใส่ใจกำหนดโดยความเป็นทุกข์ ความเข้าไปตั้งอยู่โดยความเป็นภัยย่อมปรากฏ เมื่อใส่ใจกำหนดโดยความเป็นอนัตตา ความเข้าไปตั้งอยู่โดยความว่างย่อมปรากฏ ความเข้าไปตั้งอยู่แห่งเวทนาอย่างนี้”

ความดับไปแห่งเวทนาอย่างนี้ โดยความดับไปแห่งปัจจัยว่า เพราะอวิชชาดับ เวทนาจึงดับ เพราะตัณหาดับเวทนาจึงดับ เพราะกรรมดับเวทนาจึงดับ ความดับไปแห่งเวทนาอย่างนี้ โดยความดับไปแห่งปัจจัยว่า เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ แม้เมื่อกำหนดเห็นลักษณะแห่งความแปรผัน ความดับไปแห่งเวทนาย่อมปรากฏ ความดับไปแห่งเวทนาอย่างนี้ เวทนาอย่างนี้ ปรากฏถึงความเกิดขึ้น ปรากฏถึงความเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไปอย่างนี้ เวทนาที่ปรากฏในวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนา คือ เวทนาในชั้น ๕ เวทนาในปฏิจจสมุปปาท เป็นต้น

๒.๒.๑ เวทนาในชั้น ๕

ชั้น ๕ แปลว่า กอง หมวด หมู่ ส่วน หมายถึง กองแห่งรูปธรรมและนามธรรม ๕ หมวดประชุมเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา-เขา ในทางพุทธศาสนาหมายถึงร่างกายของคนเรา คือแยกร่างกายออกเป็นส่วน ๆ ตามสภาพได้ ๕ ส่วนหรือ ๕ ชั้น คือ

๑. รูปชั้น หมายถึง ส่วนที่เป็นรูป ร่างกาย พลติกรรม และคุณสมบัติต่าง ๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด, สิ่งที่เป็นร่างพร้อมทั้งคุณและอาการ

^{๔๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓ /๒๐๕/๒๔๓.

^{๔๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๖/๑๘๘.

๒. เวทนาชั้นร หมายถึง กองเวทนา ส่วนที่เป็นการเสวยอารมณ์ ความรู้สึกร สขุทุกข์หรือเฉย

๓. สัญญาชั้นร หมายถึง กองสัญญา ส่วนที่เป็นการกำหนดหมายให้จำอารมณ์นั้น ๆ ได้ ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ ๖ เช่นว่า ชาว เขียว ดำ แดง เป็นต้น

๔. สังขารชั้นร หมายถึง กองสังขาร, ส่วนที่เป็นการปรุงแต่ง, สภาพที่ปรุงแต่งให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ คุณสมบัติของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำ ทำหน้าที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิตให้เป็นกุศลอกุศล หรืออัพยาภต

๕. วิญญาณชั้นร หมายถึง กองวิญญาณ ส่วนที่เป็นการรู้แจ้งอารมณ์ ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง ๖ มีการเห็น การได้ยิน เป็นต้น^{๔๒} รูป จัดเป็นรูปธรรม คือสิ่งที่ เห็นได้ด้วยตา ได้ยินได้ด้วยหู สัมผัสกลิ่นได้ด้วยจมูก และสวดท่ายสัมผัสได้ด้วยกาย

เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ จัดเป็นนามธรรม คือ รู้ได้ด้วยใจอย่างเดียวเท่านั้น

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างชั้นรต่าง ๆ ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ประสานสอดคล้องกัน ชีวิตจึงดำรงอยู่ได้ด้วยดีว่า ชั้นรทั้ง ๕ อาศัยซึ่งกันและกัน รูปชั้นรเป็นส่วนกาย นามชั้นรทั้ง ๔ เป็นส่วนใจ มีทั้งกายและใจจึงจะเป็นชีวิต กายกับใจทำหน้าที่เป็นปกติและประสานสอดคล้องกัน ชีวิตจึงจะดำรงอยู่ได้ด้วยดี ตัวอย่างเช่น กิจกรรมของจิตใจ ต้องอาศัยความรู้เกี่ยวกับโลก ซึ่งเกิดขึ้นได้ด้วยอาศัยอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย อารมณ์ทั้งห้าก็ดี ตา หู จมูก ลิ้น กายก็ดี ต่างก็เป็นรูปธรรมอยู่ในรูปชั้นรคือ เป็นฝ่ายกาย นามชั้นร ๔ มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและส่งผลเป็นปัจจัยแก่กัน การเกิดขึ้นของนามชั้นรทั้งสี่เหล่านั้น ตามปกติจะดำเนินไปตามกระบวนการ เพราะผัสสะ (ตา หู ฯลฯ + รูป เสียง ฯลฯ + วิญญาณ) เป็นปัจจัย การเสวยอารมณ์ (เวทนา) จึงมี; บุคคลเสวยอารมณ์ใด ย่อมหมายรู้อารมณ์นั้น (สัญญา), หมายรู้อารมณ์ใด ย่อมตรัสรู้การณณ์นั้น (สังขาร)

ตัวอย่าง : นาย ก. ได้ยินเสียงระฆังกังวาน (หู + เสียง + วิญญาณทางหู) รู้สึกสบายหูสบายใจ (เวทนา) หมายรู้ว่าเป็นเสียงไพเราะ ว่าเป็นเสียงระฆัง ว่าเป็นเสียงระฆังอันไพเราะ (สัญญา) ชอบใจเสียงนั้น, อยากฟังเสียงนั้นอีก, คิดจะไปตีระฆังนั้น, อยากได้ระฆังนั้น, คิดจะไปซื้อระฆังอย่างนั้น, คิดจะลักระฆังใบนั้น ฯลฯ (สังขาร)^{๔๓} ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์แสดงอุปมาของชั้นร ๕ ไว้หลายอย่าง เช่น รูปเปรียบเหมือนภานะ เวทนาเหมือนโภชนะ สัญญาเหมือนกับข้าวสังขารเหมือนผู้ปรุงอาหาร วิญญาณเหมือนผู้บริโภค, หรือ รูปเหมือนเรือ่นจำ เวทนาเหมือนการลงโทษ สัญญาเหมือนโทษ สังขารเหมือนเจ้าหน้าที่ผู้ลงโทษ วิญญาณเหมือนนักโทษ หรือ รูปเปรียบ

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๒.

^{๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, หน้า ๒๔-๒๕.

เหมือนโรงพยาบาล เวทนาเปรียบเหมือนความเจ็บไข้ สัญญาเหมือนสมุฏฐานของความเจ็บไข้ สังขารเหมือนการบริโภคของที่แสดง วิญญาณเหมือนคนไข้^{๔๔}

ดังนั้น ชั้น ๕ ก็คือ รูปธรรม + นามธรรม หรือกล่าวโดยย่อก็คือ รูปนาม หรือ กายและใจนั่นเอง ตามธรรมดาชั้น ๕ นั้น ย่อมปรากฏในทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เสมอ คือขณะที่จิตรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ แต่ละทวาร ชั้น ๕ จะปรากฏเป็นธรรมนิยามพร้อมกัน ทั้ง ๕ ชั้นทุก ๆ ทวารทีเดียว ยกตัวอย่าง ขณะที่จิตเห็นรูปทางตา จักขุประสาทรูป อันเป็นเหตุส่องให้เห็นรูปารมณกับรูปารมณ ที่ผ่านมากกระทบกับจักขุสภานั้น สองรูปนี้จัดเป็นรูปชั้น จิต ผู้เห็นรูปารมณนั้นเป็นวิญญาณชั้น การเสวยรูปารมณว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์นั้นเป็นเวทนาชั้น ความจำ สีสันวรรณะเป็นต้นของรูปารมณนั้นเป็นสัญญาชั้น ความดีใจในรูปารมณอันน่ารัก หรือความเสียใจในรูปารมณอันน่าชังนั้น เป็นสังขารชั้น

ตามที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า การเห็นรูปครั้งหนึ่ง ๆ นั้น ชั้น ๕ จะปรากฏเกิดขึ้นพร้อมกันทุกครั้งไม่มีขาดไม่มีเกินเลย แม้ในการได้ยินเสียงทางหู ได้ดมกลิ่นทางจมูก ได้ลิ้มรสทางลิ้น ได้รู้สัมผัส คือเย็นร้อนอ่อนแข็งทางกาย และได้รู้ธรรมารมณทางใจ ชั้นก็ปรากฏเกิดขึ้นในทวารนั้น ๆ ครบทั้ง ๕ ชั้นโดยทำนองเดียวกันนี้^{๔๕}

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้อธิบายความเกิดขึ้นเกี่ยวโยงของเวทนากับชั้นอื่น ๆ ในชั้น ๕ ในอีกแง่มุมหนึ่งโดยที่ชั้น ๕ ไม่สามารถเกิดพร้อมกันได้ว่า

บางเวลาความหมายของชีวิตไปอยู่ที่รูปชั้น คือกลุ่มรูป บางทีชีวิตนี้ไปมีความหมายอยู่ที่กลุ่มของเวทนาชั้น คือความรู้สึกที่เป็นเวทนา ที่เป็นความรู้สึกของจิต หรือจิตที่กำลังมีเวทนา มันก็มีความหมายเท่ากัน มันมีความหมายอยู่ที่เวทนาความรู้สึกอยู่ได้ เพราะรู้สึกอยู่ได้จึงมีตัวตน ตัวฉันรู้สึกมัน บางทีมันก็ไปมีความหมายอยู่ที่สัญญา หมายถึงอย่างนั้น หมายถึงอย่างนี้ บางทีไปรู้สึกที่สังขารสังขารชั้นคือคิดอย่างนั้น คิดอย่างนี้ คิดอย่างโน้น ต้องการอย่างนั้น ต้องการอย่างนี้ บางทีก็ไปอยู่ที่กลุ่มทำหน้าที่รู้แจ้ง ชั้นนอก ๆ รู้แจ้งที่ตา รู้แจ้งที่หู รู้แจ้งที่จมูก ฯลฯ ทั้ง ๖ นั้น นี้แหละ เรียกว่า “ชั้น ๕ หรือ ๕ ชั้น” จะเรียกว่าการปรุงแต่ง ๕ กลุ่ม ๕ กอง ทั้งนั้นแหละเรียกว่า สังขารได้ทั้งนั้น แต่เดี๋ยวนี้ท่านเอาสังขารมาใช้กับกลุ่มที่ ๔ คือ สังขารชั้น ซึ่งมีความหมายแคบเข้ามา แต่บางเวลามัน

^{๔๔} พระพุทธโฆษาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๘๐๒.

^{๔๕} พระครูสุนทรสวดสาร (พยุ่ง กตปุญโญ), “ศึกษาวิเคราะห์ชั้น ๕ อันเป็นภูมิของวิปัสสนาเฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๘.

ไม่เป็นเช่นนั้น มันไปสนใจยึดมันอยู่ที่กลุ่มเวทนา แล้วก็เป็นเรื่องที่สับสนต่อกันด้วย เพราะมีรูปขันธ์คืออายตนะภายในและอายตนะภายนอก มันจึงเกิดวิญญาน มันจึงเกิดผัสสะ แล้วมันจึงเกิดเวทนาดังนั้นรูปขันธ์กับเวทนาขันธ์จะเกิดพร้อมกันไม่ได้ และเวทนาขันธ์มันจะสืบทอดมาจากรูปขันธ์ ที่มันทำหน้าที่ของมัน ครั้นเกิดเวทนาขันธ์รู้สึกอย่างไรแล้ว มันจึงเกิดความยึดมั่นในเวทนาขันธ์นั้น เรียกว่าสัญญา มีเวทนาเกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นวัตถุให้เกิดสัญญาหรือความมั่นหมายเมื่อมีสัญญามั่นหมายในสิ่งใดโดยวิธีใดแล้ว มันก่อให้เกิดความคิดขึ้นมาอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นกลุ่มสังขารขันธ์ ส่วนวิญญานขันธ์นั้นมันใช้ได้ทั่วไป ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในบางครั้งก็ในชั้นผิวเผินคือที่ตากระทบรูป หูกระทบเสียง เป็นต้น ครั้นเกิดเวทนาขึ้นมาแล้ว จิตมันก็ยึดเวทนานั้นขึ้นมาเป็นอารมณ์ได้^{๔๖}

ฉะนั้น ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เวทนาจะปรากฏอยู่ในหมวดธรรมของขันธ์ ๕ มากที่สุด ทั้งในพระสูตรที่สำคัญเช่น อนัตตลักขณสูตรและคิริมานันทสูตร เป็นต้น หรือแม้แต่ในบทสวดทำวัตรเช้าของคณะสงฆ์ไทย ก็ปรากฏในส่วนของอุปาทานขันธ์ ๕ แม้กระนั้น พระพุทธองค์ทรงจัดเวทนาซึ่งเป็นนามธรรมไว้ในขันธ์ที่ ๒ เพราะเป็นนามธรรมที่ปรากฏชัดที่สุดในบรรดานามธรรมทั้ง ๔ เป็นสภาวะนามธรรมใกล้ตัวที่ไม่สามารถปฏิเสธได้ว่าพุทธศาสนิกชนพึงทราบได้

๒.๒.๒ เวทนาในปฏิจสุมุปบาท

เวทนา เกิดจากผัสสะ ณ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อครั้งที่ทรงตรัสรู้ ทรงมนสิการปฏิจสุมุปบาท โดยอนุโลมและปฏิโลม ทรงพิจารณาทบทวนถึง ๓ ครั้งตลอดราตรีคือปฐมยาม ๑ ครั้ง มัชฌิมยามอีก ๑ ครั้ง และปัจฉิมยามอีก ๑ ครั้ง องค์ของปฏิจสุมุปบาทได้แก่

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญานจึงมี

เพราะวิญญานเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี

เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะ จึงมี เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี

เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี

เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี

เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาสจึงมี กองทุกข์ทั้งหมดนี้มีการเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างนี้^{๔๗}

“เวทนา” เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากผัสสะ คือ มีการกระทบกับรูปารมณณ์ เป็นต้น ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังพุทธพจน์ดำรัสว่า ผัสสพจจยา เวทนา (เวทนาอย่าอ้อมมีเพราะ

^{๔๖} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร**, รวบรวมจัดพิมพ์โดย หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทคิงออฟแอวอร์ไทเซิ่งแอนด์กราฟฟิค จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๕๖.

^{๔๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๑.

ผัสสะเป็นปัจจัย)^{๔๘} เมื่อจิตกระทบกับอารมณ์ด้วยผัสสะแล้ว จึงเกิดเวทนา คือ ความรู้สึกพอใจ (สุข เวทนา) ไม่พอใจ (ทุกข์เวทนา) หรือ รู้สึกเฉย ๆ (อุเบกขาเวทนา) แล้วแต่อารมณ์ที่มากระทบ ถ้า อารมณ์นั้นเป็นที่สวยงามเราจะรู้สึกพอใจ ถ้ารูปที่น่าเกลียดเราก็จะรู้สึกไม่พอใจ ส่วนรูปที่เป็นกลาง ๆ คือ ไม่สวยและไม่น่าเกลียดก็ทำให้เราารู้สึกวางเฉยหรือ อุเบกขาเวทนา อุเบกขาเวทนาไม่ได้ทำให้เกิดการตัดสินใจว่าเป็นความรู้สึกดีหรือไม่ดี และเราอาจไม่อาจรับรู้เลยว่าเกิดความรู้สึกที่เป็นอุเบกขาขึ้น ในใจ แต่อุเบกขาก็จัดเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งด้วย อันที่จริงเวทนา ๓ ชนิด คือ สุข ทุกข์ และอุเบกขา ไม่มีอดีตตา ตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่มีบุคคลที่เสวยเวทนา หากแต่เป็นเพียงอาการของจิตที่ เนื่องมาจากการกระทบสัมผัสเท่านั้น^{๔๙} เช่น เมื่อตาเห็นรูปทางตา ได้แก่ เมื่อจักษุประสาทกระทบ เข้ากับจักษุวิญญาณเกิดขึ้น (รับรู้) แล้วผัสสะก็เกิดขึ้น (เรียกเต็มว่า จักษุสัมผัส) เมื่อสัมผัสเกิดขึ้นแล้ว เวทนาจึงคือ ความยินดี ยินร้าย หรือเฉย ๆ ก็เกิดขึ้น^{๕๐} ดังนั้น ผัสสะได้แก่ ความกระทบทางใจ อัน หมายถึง อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกประจวบกัน เกิดความรู้สึกเห็นรูป เป็นต้น ทางอายตนะ ภายในมีตา เป็นต้นขึ้นอันเรียกว่า วิญญาณ และทั้งหมดก็มาประจวบกันเข้า อันจะพึงกล่าวได้ว่า กระทบถึงจิตแรงขึ้น จึงเรียกว่า ผัสสะ หรือสัมผัส เมื่อผัสสะทางตา ก็เรียกว่า จักษุสัมผัส ผัสสะทางหู ก็เรียกว่า โสตสัมผัส ผัสสะทางจมูกก็เรียกว่า ฆานสัมผัส ผัสสะทางกาย ก็เรียกว่า กายสัมผัส ผัสสะ ทางมโนก็เรียกว่า มโนสัมผัส จึงรวมเป็นผัสสะ ๖^{๕๑} ดังนั้น เมื่อเวทนามีการเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ รวมทั้งเป็นเวทนาที่เกิดจักษุสัมผัสบ้าง เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัสบ้าง เวทนาที่ เกิดขึ้นจากฆานสัมผัสบ้าง เวทนาที่เกิดจากชีวหาสัมผัสบ้าง เป็นเวทนาที่เกิดจากกายสัมผัสบ้าง เป็น เวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัสบ้าง ก็รวมเป็นเวทนา ๖ จึงเป็นเหตุให้เกิดตัณหา เพราะความยึดติด และ ความทะยานอยากในกามมีต้นตอจากความรู้สึก (เสวยอารมณ์) เป็นแรงบันดาลใจ แม้ตัณหาก็คือเหตุ ให้เกิดอุปาทาน เป็นต้น ทำให้วนเวียนในวงจรแห่งสังสารวัฏ ดำเนินไปอย่างไม่รู้สิ้นสุด^{๕๒} ดังพุทธ พจน์ว่า “ตัณหาย่อมมีเพราะเวทนาเป็นปัจจัย อุปาทานย่อมมีเพราะตัณหาเป็นปัจจัย ภพย่อมมีเพราะ อุปาทานเป็นปัจจัยชาติย่อมมีเพราะภพเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสก ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และ อุปายาส ย่อมมีเพราะชาติเป็นปัจจัย”^{๕๓}

^{๔๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๒.

^{๔๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), ปฏิจจสมุปบาทเหตุผลแห่งวัฏสงสาร, หน้า ๑๖๔.

^{๕๐} จำลอง ดิษยวณิช, จิตวิทยาความดับทุกข์, หน้า ๑๖๖.

^{๕๑} พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, ความเข้าใจเรื่อง ปฏิจจสมุปบาท, หน้า ๑๐-๑๑.

^{๕๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๕๐.

^{๕๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๒.

การกำหนดอารมณ์ เวทนา ต้องอาศัยพื้นฐาน ที่ได้จากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เท่านั้น การกำหนดจึงหมายถึง “มนสิการ” คือ การทำในใจ การพิจารณาความใสใจ คือ การกำหนดอย่างแยกกายด้วยสติ และปัญญาจนเห็นว่า สิ่งทั้งหลายมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง เช่น เมื่อจักษุประสาทกับรูปารมณ์กระทบกันเข้า จักษุวิญญาณเกิดขึ้น (รับรู้) แล้วผัสสะก็เกิดขึ้น (เรียกเต็มภูมิว่า จักษุสัมผัส) เมื่อผัสสะเกิดขึ้นแล้วเวทนา คือ ความยินดี ความยินร้ายหรือเฉย ๆ ก็เกิดขึ้น เมื่อปล่อยมันให้เป็นไปตามธรรมชาติอย่างนี้ ชื่อว่า ปฏิจจสมุปบาทพาหุมนไป ส่วนวิธีที่จะปฏิบัติให้ปฏิจจสมุปบาทพาหุมนไปก็คือ การตัดวงจรของปฏิจจสมุปบาท ให้ขาดไปนั้นขณะที่ผัสสะเกิดขึ้น “ต้องตัดตรงที่ผัสสะ” ให้ขาดอย่าให้เลยต่อไปถึงเวทนาโดยใช้สติกำหนดเพียงแค่นั้น เท่านั้น (เห็นหนอ) อย่าให้มันเลยไปว่าเราเห็น อย่าให้เห็นว่าเป็น หลิง หรือ ชาย เป็นชอบ ไม่ชอบ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติพึงพยายามตัด “ปฏิจจสมุปบาท” ให้ขาดลงตรงที่ผัสสะด้วยอาการอย่างนี้ เพราะตามธรรมดา คนเรานั้นมีทวารไว้เป็นประจำตน สำหรับรับรู้อารมณ์ภายนอก ๖ ทวาร เหมือนกันทั้งโลก เรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และอารมณ์ทั้ง ๖ ชนิด คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ย่อมจะเข้ามาปรากฏแก่คนทั้งหลายได้เสมอ โดยผ่านทางทวาร ๖ เหล่านี้ ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ละวัชรักษาสติให้ดี อารมณ์ภายนอกทั้งหลายก็ไหลพรั่งพรูเข้ามาบรบกวนชวนให้หม่นไปเป็นวงจรของปฏิจจสมุปบาท อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

๒.๓ เวทนาในสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงต้นเหตุหลักของ ตัณหา อุปาทาน ที่ทำให้สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิด เพราะเหตุแห่งการส่องเสพอารมณ์เวทนา ต้องดิ้นรนแสวงหาอารมณ์ เพื่อสนองต่ออารมณ์นั้น ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่การที่จะพ้นไปจากโลกแห่งตัณหาได้นั้น ก็คือ การเจริญเวทนานุปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน คือ การมีสติสัมปชัญญะ (องค์ธรรมปัญญาเจตสิก) ระลึกรู้เท่าทันต่อกระแสเวทนาที่เกิดขึ้นทางกาย และใจ ที่มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังนั้น เวทนาในสติปัฏฐาน ๔ มีผู้รู้ทั้งหลายได้ให้ความหมายไว้หลายนัยด้วยกัน กล่าวคือ

๒.๓.๑ ความหมายของเวทนาในสติปัฏฐาน

คำว่า เวทนา ในมหาสติปัฏฐาน หมายถึง อารมณ์ของสติปัฏฐาน เรียกว่า “เวทนานุปัสสนา” หมายถึง การพิจารณาเวทนาในเวทนา พระบาลีกล่าวว่า “เวทนาสุ เวทนานุปัสสี” แปลว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คำว่า “เวทนา” คำแรก หมายถึง ความรู้แจ้ง การเสวย, การเสพความรู้สึก จึงหมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ ความเสวยอารมณ์ การเสพอารมณ์ ความรู้สึกอารมณ์ “เวทนา” คำหลังหมายถึง กองธรรมต่าง ๆ ที่อยู่ในกลุ่มของเวทนา เพื่อให้เห็นว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่

บุคคล ตัวตน เรา เขา จึงเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๕๔}

พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธาธิบายว่าสติปัฏฐาน ๔ คือ หลักการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงตรัสกับภิกษุผู้บวชในพระพุทธศาสนานี้ มี ๔ อย่าง ได้แก่

- ๑) ตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่
- ๒) ตามรู้ในเวทนาว่าเป็นเวทนาอยู่
- ๓) ตามรู้ในจิตว่าเป็นจิตอยู่
- ๔) ตามรู้ในสภาวะธรรมว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่

พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) ได้อธิบายไว้ในหนังสือเรื่อง “หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน” กล่าวถึงเวทนาในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ว่า เมื่อเรานั่งวิปัสสนาอยู่ เวทนาในขณะนั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น ให้ปล่อยท้องพอง ท้องยุบก่อน แล้วก็เอาสติไปกำหนดที่อาการ เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้นนั้น พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บหนอ ๆ หรือว่า ปวดหนอ ๆ สุดแต่ว่าเวทนาอย่างใดจะเกิดขึ้น เมื่อเวทนาหายแล้ว ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้อง และภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่ไปอีกจนกว่าจะครบกำหนดเวลาที่ตนได้กำหนดเอาไว้^{๕๕}

พระครูสมุห์เกิด ปุณณกาโม (ด้านขุนทด) ได้ทำวิจัยเรื่อง “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔” ได้ให้ความหมายไว้ว่า การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การมีสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งจะต้องมีธรรมประกอบด้วยกันในการกำหนดพิจารณา ๓ ประการ คือ ความเพียรเพากิเลส (อาตาปี) มีความรู้ตัว (สัมปชาโน) มีความระลึกในปัจจุบันอารมณ์ (สติมา) เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ย่อมสามารถรู้แจ้งแทงตลอดในสภาวะรูปนามที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เวทนา คือ การเสวยอารมณ์หรือความรู้สึก ในสังขตตนิกาย ชั้นธวารวรรค พระพุทธองค์ตรัสว่า เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์บ้าง เพราะเสวย จึงเรียกว่า เวทนา^{๕๖}

^{๕๔} พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔: การศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ป.ธ. ๙.) **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตราชวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๓๓.

^{๕๕} พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ป.ธ. ๙.), **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๗-๙.

^{๕๖} พระครูสมุห์เกิด ปุณณกาโม (ด้านขุนทด), “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

เวทนาในสติปัฏฐานนี้ ว่าด้วยวิธีพิจารณาการใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนา ซึ่งเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังมีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ในสติปัฏฐานสูตรว่า “เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริตติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา.”^{๕๗} อธิ ภิกขเว ภิกขุ สุขิ วา เวทนี เวทยมาโน สุขิ เวทนี เวทยามีติ ปชานาติ. ทุกขิ วา เวทนี เวทยมาโน ทุกขิ เวทนี เวทยามีติ ปชานาติ อทุกขมสุขิ วา เวทนี เวทยมาโน อทุกขมสุขิ เวทนี เวทยามีติ ปชานาติ”^{๕๘} แปลความว่า “ภิกษุในพระศาสนา นี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”^{๕๙}

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา หรือเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนา หรือเสวยอุเบกขาเวทนา ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอุเบกขาเวทนา หรือเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส หรือเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนามีอามิส หรือเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส หรือเสวยอุเบกขาเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอุเบกขาเวทนามีอามิส หรือเสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิส” ดังนี้^{๖๐}

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนา เมื่อปฏิบัติไปชั่วระยะหนึ่ง ถ้าเกิดเวทนา คือ อาการปวด เจ็บ ก็ให้กำหนดด้วยสติว่า ขณะนี้เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ใช้สติพิจารณาจุดที่เจ็บปวดนั้น กำหนดในใจว่า ปวดหนอ ๆ หรือเจ็บหนอ ๆ การเกิดเวทนาจะมีอารมณ์ดังต่อไปนี้ คือ^{๖๑}

๑. ถ้ามีความสุข ก็ให้กำหนดคือใช้สติระลึกว่า สุขหนอ ๆ
๒. ถ้าเสวยทุกข์ หรือไม่สบาย ก็ใช้สติกำหนดว่า ปวดหนอ ๆ ไม่สบายหนอ ๆ
๓. ถ้าเฉย ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ให้ใช้สติกำหนดว่า เฉยหนอ ๆ
๔. ถ้าสุขเจือด้วยอามิสคือ รูป เสียง กลิ่น รส การถูกต้องหรือสุขในทางใจอันเนื่องด้วยกามคุณทั้ง ๕ สุขทางใดทางหนึ่งก็ให้กำหนดว่า สุขหนอ ๆ
๕. นิรามิส วา สุขิ วา เมื่อเกิดความรู้สึกได้รับความสุขจากการปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ที่ไม่

^{๕๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๒.

^{๕๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

^{๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๖๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๙/๗๗.

^{๖๑} พระราชพรหมจารีย์ (ทอง สิริมจฺโล), คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (เชียงใหม่: ๒๕๔๘), หน้า ๕.

เจ็ดด้วยอามิส คือกามคุณก็ให้กำหนดว่า สุขหนอ ๆ

๖. สามีสี่ วา ทุกข์ วา เมื่อรู้รสของทุกข์เวทนาอันเนื่องมาจากกามคุณ มีรูป เสียง เป็นต้น ก็ให้กำหนดว่า ไม่สบายหนอ ๆ

๗. นีรามิสี่ วา ทุกข์ วา จิตที่รู้ชัดว่าบัดนี้เรารู้ทุกข์เวทนา ไม่มีอามิสอันเกิดจากกิเลสที่มีอยู่ในใจหรืออกุศลธรรมที่เกิดกับใจก็ให้กำหนดว่า ทุกข์หนอ ๆ

๘. สามีสี่ วา อทุกขมทุกข์ วา เมื่อรู้ว่าไม่ทุกข์และไม่สุขในกามคุณก็ให้กำหนดว่า เฉยหนอ ๆ

๙. นีรามิสี่ วา ทุกขมสุข วา เมื่อรู้รส ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่อิงกามคุณก็ให้กำหนดว่า เฉยหนอ ๆ

การปฏิบัติวิปัสสนาในข้อนี้ก็เพื่อจะได้ไม่ติดอยู่ในความสุข การที่กำหนดปวดหนอ เจ็บหนอ สบายหนอ หรือเฉยหนออยู่ตลอดเวลาแล้ว จิตของผู้ปฏิบัตินี้จะชินอยู่กับธรรมชาติตามสภาวะ จิตจะอยู่อย่างไรรู้ก็ได้ จะร้อนหรือจะหนาวอย่างไร จิตก็ไม่ทุกข์ไปตามอารมณ์เหล่านั้นจะมองสิ่งเหล่านั้นเป็นไปตามสภาวะที่จิตกำหนดอย่างไรก็ได้ อยู่อย่างไรรู้ก็ได้ ความทุกข์ ความสุขมันมีอยู่ แต่จิตของผู้ปฏิบัตินั้นจะไม่ติดอยู่ในความสุข ความทุกข์หรือความเฉยใด ๆ จะรู้เท่าทันในสภาวะจิตเหล่านั้นอยู่เสมอ และจะไม่ข้องเกี่ยวอยู่ในความสุข จะหลุดพ้นจากความสุขนั้น

สรุปได้ว่า เวทนา เป็นหนึ่งในขั้น ๕ เรียกว่า เวทนาขั้น ๕ จัดเป็นนามรวมเข้าเป็นหมวดอันหนึ่ง เวทนานั้นประเภทหนึ่ง ได้แก่ กิริยาอันสำราญทางกาย ๑ ทุกขเวทนา ได้แก่ กิริยาอันไม่สำราญทางกาย ๑ อุเบกขาเวทนา ได้แก่ กิริยาอันเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ๑ ซึ่งแสดงเกี่ยวกับไตรลักษณ์ เป็นส่วนของอารมณ์ของวิปัสสนา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การเสวยอารมณ์ ใน สติปัฏฐาน ได้แบ่งเวทนาออกเป็น ๓ ประการ คือ (๑) แบ่งเป็นลักษณะการเสวยอารมณ์ที่มีความแตกต่างกัน คือ สุข ทุกข์ และไม่สุข-ไม่ทุกข์ (๒) แบ่งให้ละเอียดตามความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน คือ สุข ทุกข์ โสมนัส คือ ดีใจ โสมนัส คือ เสียใจ และ (๓) เวทนาที่เป็น สุข ทุกข์ และอุเบกขา ที่เป็นอามิส และ นีรามิส การมีสติรับรู้อารมณ์เป็นกระบวนการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒.๓.๒ ประเภทของเวทนาในสติปัฏฐาน ๔

เวทนาในสติปัฏฐาน^{๖๒} สติตั้งมั่นพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ กล่าวคือ การมีสติระลึกรู้เฝ้าสังเกตพิจารณาตรึกตรองความรู้สึกภายในกาย และใจ โดยมีสติระลึกรู้เท่าทันอาการ เวทนาที่เกิดขึ้น ในมหาสติปัฏฐานพระพุทธองค์ได้ทรงตรัสถึงการกำหนดรู้เท่าทันต่อเวทนา ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ แบ่งการเสวยอารมณ์ที่มีความแตกต่างกันไป คือ สุข ทุกข์ อุเบกขา และแบ่งออกเป็น ๕ ประการ คือ สุข ทุกข์ อุเบกขา โสมนัส และโทมนัส และแบ่งเวทนาออกเป็น ๓ คือ สุข ทุกข์ อุเบกขา ที่อาศัยกามคุณ (อามิส) และไม่อาศัยกามคุณ (นีรามิส) เวทนา เป็นนามธรรมอย่างหนึ่งมีการ

^{๖๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

กล่าวถึงในพระพุทธศาสนา หมายถึง การเสวยอารมณ์, ความรู้สึก เวทนาชั้น เป็นองค์ประกอบหนึ่งของ
 ชั้น ๕ (หรือเบญจชั้น อันได้แก่ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น) เวทนา
 สามารถแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ได้หลายประเภท คือ (๑) เวทนา ๓ (๒) เวทนา ๕ (๓) เวทนา ๖ ซึ่ง
 ผู้วิจัยจักได้อธิบายรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) ประเภทเวทนา ๓

เวทนา ๓^{๖๓} หมายถึง การจำแนกความรู้สึกในการเสวยอารมณ์ ๓ ทาง คือ

- (๑) ความรู้สึกสุข คือ ความรู้สึกทางกายและใจ
- (๒) ความรู้สึกทุกข์ คือ ความรู้สึกทางกายและใจ
- (๓) ความรู้สึกไม่ใช่สุข-ไม่ใช่ทุกข์ หรือ อุเบกขา

๒) ประเภทเวทนา ๕

เวทนา ๕^{๖๔} หมายถึง การแบ่งโดยประเภทแห่งอินทรีย์ คือ โดยความเป็นใหญ่ในการเสวย
 อารมณ์มี ๕ ทาง คือ

- (๑) สุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขทางกายใจ
- (๒) ทุกขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายใจ
- (๓) โสมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ
- (๔) โทมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ
- (๕) อุเบกขาเวทนา ได้แก่ ไม่สุข ไม่ทุกข์ รู้สึกเฉย ๆ

๓) ประเภทเวทนา ๖

ในคัมภีร์พระอภิธรรมอธิบายการพิจารณาเวทนา ๖^{๖๕} ประการว่า หมายถึง การรู้ชัด
 เวทนาที่เกิดขึ้นที่เป็น สุข ทุกข์ และอุเบกขา ที่เป็นอามิส และนิรามิส มีดังนี้ คือ

- (๑) โสมนัสเวทนาอาศัยอามิส คือ กามคุณ ๕ อาศัยเรือน ๖ ชื่อว่า สามิสสุขเวทนา
- (๒) โสมนัสเวทนาอาศัยเนกขัมมะ ๖ อย่าง ชื่อว่า นิรามิสสุขเวทนา
- (๓) โทมนัสเวทนาที่อาศัยเรือน ๖ อย่าง ชื่อว่า สามิสทุกขเวทนา
- (๔) โทมนัสเวทนาอาศัยเนกขัมมะ ๖ อย่าง ชื่อว่า นิรามิสทุกขเวทนา
- (๕) อุเบกขาเวทนาที่อาศัยเรือน ๖ อย่าง ชื่อว่า สามิสอุเบกขเวทนา
- (๖) อุเบกขาเวทนาที่อาศัยเนกขัมมะ ๖ ชื่อว่า นิรามิสอุเบกขเวทนา^{๖๖}

^{๖๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒-๓๐๓.

^{๖๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒-๓๐๓.

^{๖๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

^{๖๖} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๑๓.

เมื่อกกล่าวโดยสรุปแล้ว เวทนาในมหาสติปัฏฐาน สามารถแยกออกเป็น ๓ ดังกล่าวนี้ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ไม่ใช่ เรา ของเรา สักแต่เพียงเวทนาที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยที่เรียกว่า “สังขตธรรม” แปลว่า “ธรรมอันมีปัจจัยปรุงแต่ง” อาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือ การพิจารณาเวทนาชั้น อานิสงส์ที่เกิดขึ้น คือ การทำลายสุขวิปลาส (สำคัญความทุกข์ว่าสุข) เหมาะสมกับนักปฏิบัติที่เป็นต้นทางจรตทั้ง ๓ คือ ราคะจรต โทสะจรต โมหะจรต และเป็นสมถยานิก

เวทนาในสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปลาส (สำคัญว่าเป็นสุข) หากกล่าวโดยทั่วไปแล้ว ชีวิตทุกชีวิตย่อมมีวิปลาสธรรมเสมอ วิปลาสธรรม หมายถึง ธรรมที่คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะตั้งแต่เกิดมาเราไม่เคยรู้เลยว่า ชีวิตคือ ชนธ์ห้า ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ อันประกอบขึ้นจาก จิต เจตสิก และรูป ที่มีการเกิดดับสืบทอดกันไปอย่างไม่ขาดสาย ทั้งนี้เพราะ อาสวะ และอวิชชา ที่เรามีมาเนิ่นนานจนนับภพนับชาติไม่ถ้วน ประกอบกับตัวการสำคัญที่มาคอยปิดบัง ทำให้เราไม่สามารถเข้าถึงสภาวะธรรมของความจริงอันได้แก่ “ไตรลักษณ์” ได้ นั่นคือ

๑. สันตติ ปิดบัง อนิจจัง เพราะสันตติ คือ การเกิดสืบทอดของนามรูปที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว จึงทำให้ไม่สามารถเห็นความเกิด และความดับของนามรูปได้ เราจึงเข้าใจผิดว่ามีความเที่ยงแท้ถาวร (นิจจัง)

๒. อิริยาบถ ปิดบัง ทุกขัง เพราะการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ที่มีอยู่เกือบตลอดเวลา จึงทำให้คนเรามองไม่เห็นทุกข์ที่เกิดจากอิริยาบถเก่า ด้วยอำนาจของตัณหา คนเราจึงไขว่คว้าหาความสบายจากอิริยาบถใหม่ เมื่อเปลี่ยนแล้วหลงเข้าใจว่าเป็นสุข การเปลี่ยนแปลงอิริยาบถจึงปิดบังทุกข์เวทนา ทำให้ไม่สามารถเห็นทุกข์สักจะได้

๓. ขนสัญญา ปิดบัง อนัตตา เพราะ ขนสัญญา คือ ความเป็นกลุ่มเป็นก้อนที่เกิดจากการประชุมกันของรูปธรรม และนามธรรม จึงทำให้เราหลงผิดคิดว่าชีวิตเป็นตัวตน (อัตตา)^{๖๗}

เพราะธรรมที่ปิดบังไตรลักษณ์นี้เอง จึงทำให้หลงผิดคิดว่า ชีวิตคือรูปนามนี้ดี มีความสวยงามน่ารัก (สุขวิปลาส) มีความสุขสบาย (สุขวิปลาส) มีความเที่ยงแท้ถาวร (นิจวิปลาส) และเป็นตัวตน คน สัตว์ (อัตตวิปลาส) ทั้ง ๆ ที่ความเป็นจริงแล้ว ชีวิตเป็นเพียงแค่ชนธ์ห้า คือ รูปธรรมและนามธรรม ที่ประกอบกันขึ้นมาด้วยรูปธาตุจนเป็นรูป กลาป (กลุ่ม, ก้อน, คณะ) ต่าง ๆ ในที่สุดก็เกิดเป็นกลุ่มก้อนของอวัยวะที่ล้วนมีแต่ต่อสุภะ และทั้งรูปนามที่เกิดขึ้นนั้นก็คงสภาพเดิมไว้ไม่ได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วต้องแตกดับ เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง และไม่สามารถบังคับบัญชาได้ เป็นต้น

^{๖๗} วิสุทธิตี. (ไทย) ๓/๒๗๕.

๒.๔ เวทนาในทัศนคติของนักวิชาการ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๖๘} กล่าวว่า เวทนา แปลว่า การเสวยอารมณ์หรือ การเสพรสอารมณ์ คือความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้น โดยเป็น สุข สบาย ไม่สบาย หรือเฉย ๆ ใด ๆ หนึ่ง

เวทนานี้ ถ้าแบ่งตามทางรับรู้ ก็มี ๖ เท่าจำนวนอายตนะ คือ เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางตา เวทนาที่เกิด จากสัมผัสทางหู เป็นต้น^{๖๙} แต่ถ้าแบ่งตามคุณภาพจะมีจำนวน ๓ คือ (๑) สุข ได้แก่ สบาย ชื่นใจ ถูกใจ (๒) ทุกข์ ได้แก่ ไม่สบาย เจ็บปวด (๓) อทุกขมสุข ไม่ทุกข์ ไม่สุข คือเฉย ๆ เฉย ๆ ซึ่งเรียกอีกอย่างว่า อุเบกขา

อีกอย่างหนึ่ง แบ่งละเอียดลงไปเป็น ๕ อย่าง คือ (๑) สุข ได้แก่ สบายกาย (๒) ทุกข์ ได้แก่ ไม่สบายกาย เจ็บปวด (๓) โสมนัส ได้แก่ สบายใจ ชื่นใจ (๔) โทมนัส ได้แก่ ไม่สบายใจ เสียใจ และ (๕) อุเบกขา ได้แก่ เฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์

กระบวนการรับรู้เท่าที่กล่าวมานี้ เขียนให้เห็นง่าย ๆ ได้ดังนี้

อายตนะ + อารมณ์ + วิญญาณ = ผัสสะ เวทนา

ทางรับรู้ สิ่งที่ถูกรู้ ความรู้ การรับรู้ ความรู้สึกต่ออารมณ์

ดังได้กล่าวแล้ว อารมณ์ก็คือโลกที่ปรากฏลักษณะอาการแก่มนุษย์ทางอายตนะต่าง ๆ การรับรู้อารมณ์เหล่านี้ เป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยให้มนุษย์มีความสามารถในการเกี่ยวข้องกับโลก ทำให้ชีวิตอยู่รอดและดำเนินไปด้วยดี ในกระบวนการรับรู้^{๗๐} เวทนาจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญอย่างหนึ่ง โดยทำหน้าที่เป็นเครื่องชี้บอกให้ทราบ ว่า อะไรเป็นอันตรายแก่ชีวิต ควรหลีกเลี่ยง อะไรก็เอากลแก่ชีวิต ควรถือเอาประโยชน์ได้ เวทนาจึงช่วยให้ กระบวนการรับรู้ที่ดำเนินต่อไป สามารถสร้างความรู้ความเข้าใจที่ครบถ้วนบริบูรณ์ เป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น

แต่สำหรับมนุษย์ปุถุชน เวทนามิได้มีความหมายเพียงเท่านั้น คือมิใช่เพียงแค่ว่า กระบวนการรับรู้ได้มี ส่วนประกอบเพิ่มเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง ที่ช่วยเสริมความรู้ให้สมบูรณ์ อันจะทำให้ เขามีความสามารถมากขึ้นในการ ดำเนินชีวิตที่ติงาม แต่เวทนายังหมายถึงการที่โลกมีอะไรอย่างหนึ่ง เป็นผลตอบแทนหรือรางวัลแก่เขาในการเข้าไป เกี่ยวข้องกับโลกด้วย ผลตอบแทนที่ว่านี้ คือความเอร็ดอร่อย ความชื่นใจที่เกิดจากอารมณ์ซึ่งเรียกว่าสุขเวทนา

ในกรณีที่กระบวนการรับรู้ดำเนินมาตามลำดับจนถึงเวทนา ถ้ามนุษย์หันเข้าจับเวทนาไว้ ตามความหมาย ในแง่^{๗๑}นี้ มนุษย์ก็จะหันเหออกไปจากกระบวนการรับรู้ ทำให้กระบวนการธรรมอีกอย่าง

^{๖๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๑๖.

^{๖๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๓๔/๒๘๗.

หนึ่งได้โอกาสเข้ามารับช่วงเล่น ต่อไปแทนที่ โดยเวทนาจะกลายเป็นปัจจัยตัวเอกที่จะก่อให้เกิดผลสืบเนื่องต่อไป พร้อมกันนั้น กระบวนการรับรู้ ซึ่งกลายเป็นส่วนประกอบและเดินควบไปด้วย ก็จะถูกกำลังจากกระบวนการใหม่นี้บีบคั้นให้บิดเบือนและ เอนเอียงไปจากความเป็นจริง

กระบวนการรับช่วงที่ว่านี้ มักดำเนินไปในแบบง่าย ๆ พื้น ๆ คือ เมื่อรับรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว เกิดความรู้สึกสุขสบายชื่นใจ (สุข-เวทนา) ก็อยากได้ (ตัณหา) เมื่ออยากได้ ก็ติดใจ พัวพันจนถึงขั้นยึดติดถือมั่น (อุปาทาน) ค้างใจอยู่ ไม่อาจจะวางลงได้ ทั้งที่ตามความเป็นจริงไม่อาจถือเอาไว้ได้ เพราะสิ่งนั้น ๆ ล่วงเลยผ่านพ้น หมดไปแล้ว จากนั้น ก็เกิดความคิดรุ่มคิดสร้างภาพต่าง ๆ ที่จะให้ตนอยู่ในภาวะครอบครองอารมณ์อันให้เกิดสุข เวทนานั้น พร้อมทั้งคิดปรุงแต่งสร้างวิธีการที่จะให้ได้อารมณ์และสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์นั้น แล้วลงมือกระทำ การต่าง ๆ ทางกายบ้าง วาจาบ้าง เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ต้องการ เพื่อจะได้เวทนาที่ชชอบใจนั้นยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก

ในทางตรงข้าม ถ้ารับรู้อารมณ์ใดแล้ว เกิดความรู้สึกทุกข์ เจ็บปวด ไม่สบาย (ทุกขเวทนา) ก็ไม่ชชอบใจ ชัดเคือง อยากจะพ้นไป หรือให้มันสูญสิ้นไป อยากทำลาย (ตัณหา) ผูกใจ ปักใจ ค้างใจกับสิ่งนั้น (อุปาทาน) ในทางร้าย ที่จะชิงชัง เกลียดกลัว หลีกหนี อย่าให้พบเห็นอีก เป็นต้น พร้อมกับเกิดเป็นปฏิกิริยา ให้ยิ่งยึดมั่นฝืนหา ผูกใจมั่นหมาย ที่จะให้พบให้ได้สุขเวทนาและสิ่งที่หวังว่าจะให้สุขเวทนาแก่ตนยิ่งขึ้นไปอีก

ในกระบวนการนี้ ก็จึงบังเกิดเป็นสุขทุกข์แบบซับซ้อนรุนแรงเข้มข้น ที่เป็นผลเสกสรร ของมนุษย์เอง ซึ่งหมุนเวียนเข้าวงจรที่เริ่มจากเวทนาใหม่ซ้ำแล้วซ้ำเล่า กลายเป็นสังสารวัฏ วนอยู่อย่างนั้น ไม่สามารถก้าวต่อไปสู่ผลเลิศอย่างอื่น ที่ชีวิตนี้ยังสามารถเข้าถึงได้ยิ่งกว่านั้นขึ้นไป

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) กล่าวว่า อารมณ์ ๖ ที่เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ ๖ คือ จักขุวิญญาณ โสทวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ ในมโนวิญญาณ หมายถึงการกระทำทั้งหมดของจิต เช่น การคิดนึกตรึกตรอง ความตั้งใจ เป็นต้น มโนวิญญาณ มีภวังคจิต อาวัชชนจิต หทัยวัตถุ และธรรมารมณเป็นปัจจัย มโนวิญญาณวิถีประกอบด้วย ชวนจิต ๗ ขณะ และตทาร์มมณจิต ๒ ขณะ ตทาร์มมณจิตเป็นวิบากของกรรมดีหรือกรรมชั่ว แต่ชวนจิตไม่ใช่วิบากจิต ตามนัยแห่งพระอภิธรรม ชวนจิต เป็นวิญญาณที่มีสังขารเป็นปัจจัย เพราะเกิดมาจากภวังคจิตซึ่งเป็น ผลของสังขาร^{๗๐}

การเกิดขึ้นของปฏิสนธิวิญญาณมักมีเจตสิก และรูปเกิดขึ้นพร้อมกันด้วย ดังนั้นจึงกล่าวว่า วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป แต่วิญญาณก็เป็นเหตุให้เกิดอายตนะ ๖ และอายตนะก็เป็นเหตุให้เกิดผัสสะ ๖ ซึ่งหมายถึงการประชุมกันของทวาร อารมณ์ และจิต ผัสสะ เป็นปัจจัยให้

^{๗๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ปฏิจจสมุปบาทเหตุผลแห่งวิภูสงสาร, ๒๐๘ - ๒๑๗.

เกิดเวทนา (ความรู้สึก) ซึ่งอาจจะเป็นความพอใจ (สุข-เวทนา) หรือความไม่พอใจ (ทุกข์เวทนา) หรือความรู้สึกวางเฉย (อุเบกขาเวทนา) ในคัมภีร์พระอภิธรรมกล่าวว่า อุเบกขาเวทนาที่เป็นผลของกุศลจัดเป็นความสุข ส่วนอุเบกขาเวทนาที่เป็นผลของ อกุศลจัดเป็นทุกข์ นอกจากนั้น เมื่อบุคคลกระทบกับผัสสะที่ดี ที่งามเป็นสุข เช่น รูปร่างที่แข็งแรงมีสุขภาพดี หรือวัตถุสิ่งของภายนอกที่อ่อนนุ่มสบาย วิกาจิตอันเป็นผลของบุญที่ได้ทำไว้ย่อมเกิดขึ้น เมื่อกระทบกับผัสสะที่ไม่ดีงามเป็นทุกข์ เช่น โรคภัยภายใน ร่างกาย หรือวัตถุสิ่งของภายนอกที่หยาบกระด้าง วิกาจิตอันเป็นผลของบาปที่ได้ทำไว้ย่อมเกิดขึ้น

เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ซึ่งหมายถึง ความดิ้นรนทะยานอยากที่ไม่จบสิ้น ตัณหากระหายอยาก ได้อารมณ์ที่ยังไม่ได้ และอยากได้อารมณ์ที่มีแล้วให้มากขึ้นไปอีก ตัณหาเป็นเหมือนความหิวกระหายที่ไม่รู้จักอิ่ม ไม่ว่าจะได้รับ อารมณ์ที่ปรารถนามาแล้วมากเพียงใด ก็ยังต้องการได้รับให้มากยิ่งขึ้นอีก ตัณหาไม่เคยรู้สึกเบื่อที่ได้เห็นรูปที่สวยงาม เห็นบุรุษ หรือสตรีที่ตนพอใจ ตัณหาขวนขวายดิ้นรนจะได้ฟังเสียงที่ไพเราะ กลิ่นที่หอม อาหารที่อร่อย นอกจากนี้ ยังต้องการโภกฐัปปารมณีนาน่าพอใจและชอบคิดเรื่องราวที่เพลิดเพลิวใจจริงใจ ที่จริงแล้ว ตัณหาดิ้นรนทะยานอยากที่จะได้ปราทรูป ๕ คือ จักขุประสาท โสตประสาท เป็นต้น ตลอดจนสุขุมรูปอันเป็นรูปละเอียดมีอาโปธาตุ เป็นต้น กับทั้งเจตสิกต่าง ๆ และสมมุติบัญญัติที่เป็นทั้งรูปร่างสัณฐาน (อรรณบัญญัติ) และคำสื่อความหมาย (นามบัญญัติ)

คนทั่วไปต้องการมีปราทรูปที่ดี เพราะต้องการเห็น ได้ยิน หรือสัมผัสกับอารมณ์ที่ชัดเจน แสงหาอาโปธาตุ เพราะต้องการให้ปาก คอ และผิวหนังชุ่มชื้นอยู่เสมอ มีความพอใจในเพศของตน และในเพศตรงกันข้าม จึงเกิดความต้องการ ปุริสภาวะรูป และ อิตถิภาวะรูป ต้องการมีอายุยืนและสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ อย่างคล่องแคล่ว ซึ่งหมายถึงความต้องการได้ชีวิตรูป และกายลหุตา (ความเบาทางกาย) ที่ดี เป็นต้น นอกจากนี้ บางคนยังต้องการมีความสุข มีความจำดี มีปัญญาเฉียบแหลม หมายถึงความต้องการ เจตสิกที่ดี ทั้งมีความพอใจในรูปร่างของตนและของเพศตรงข้าม ตลอดจนมีความต้องการจะได้รับคำยกย่องสรรเสริญหรือชื่อเสียง เกียรติยศ แสดงถึงความต้องการสิ่งซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติ อารมณ์ ๖ เป็นเหตุให้เกิดตัณหาทั้ง ๖ อย่างซึ่งอาจรวมถึงความทะยานอยากในอารมณ์ที่น่าพอใจเท่านั้น (กามตัณหา) แต่หากประกอบด้วยความหลงผิด เช่น เห็นว่าอารมณ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ เทียงแท้ถาวร ก็จัดเป็นภวตัณหา คือ ตัณหาที่ประกอบด้วยสัสสตวิภูติ ซึ่งเชื่อว่ามีตัวตนที่คงอยู่ตลอดไป หากเป็นตัณหาที่ประกอบ ด้วยอุจเฉทวิภูติที่เชื่อว่าตายแล้วสูญ ซึ่งเป็นเหตุให้บุคคลยึดมั่น ผูกพันในกามสุขมากเกินไป ก็จัดเป็นวิภวตัณหา ดังนั้น ตัณหา ๖ (ที่เกิดจากอารมณ์ ๖) คุณด้วยตัณหา ๓ ชนิด (กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา) จึงรวมเป็นตัณหา ๑๘ นอกจากนี้ ยังจำแนกเป็นภายในและภายนอก จึงรวมเป็นตัณหา ๓๖ และเมื่อจำแนกตามกาล ๓ คือ ปัจจุบัน อดีต และอนาคต

รวมทั้งสิ้นเป็นตัณหา ๑๐๘ ชนิด แต่ตัณหาทุกชนิดที่กล่าวมา ย่อมสรุปลงได้เป็น ๓ อย่าง คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

การที่เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา เช่น บุคคลที่ประสบกับอารมณ์ที่ไม่ดีไม่น่าปรารถนา ย่อมอยากได้อารมณ์ที่ดี ผู้ที่เจ็บปวด ย่อมดิ้นรนพยายามเพื่อให้ตนหลุดพ้นจากความเจ็บปวดนั้น ใน คัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า “ผู้ที่ได้รับความทุกข์ย่อมกระหายอยากได้รับความสุข คนที่มีความสุขแล้ว ย่อมต้องการจะมีความสุขให้มากขึ้นไปอีก” กล่าวคือ คนทั่วไปมักแสวงหาหนทางหลุดพ้นจากความทุกข์ทรมาน ความยากจน รวมถึงอารมณ์หรือความรู้สึกที่ไม่น่าปรารถนา พยายามทำให้จิตเป็นอิสระ จากความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจจากความวิตกกังวลเรื่องอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย แต่เมื่อ ได้รับสิ่งต่าง ๆ ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตแล้ว ก็มักจะ ต้องการสิ่งอื่นต่อไปอีก เนื่องจากตัณหา มีสภาพไม่รู้จักพอ จึงปรารถนาจะรื่นรมย์กับสิ่งดี ๆ ในชีวิตอยู่เสมอ แสหาปรารถนาจะมีทรัพย์ให้มากขึ้นกว่าที่มีอยู่ ยิ่งมีมากเท่าไรก็ยิ่งอยากได้มากขึ้น ตัณหาเป็นความต้องการที่ไม่มีวันจบ เพราะมีเวทนา ที่รู้สึกเป็นสุข หรือทุกข์เป็นปัจจัยหล่อเลี้ยงอยู่ตลอดเวลา จะเห็นได้ว่าคนปัจจุบันที่มีฐานะร่ำรวย แล้วมักไปกู้หนี้ยืมสินเพื่อขยายธุรกิจให้ใหญ่โตยิ่ง ๆ ขึ้นไป ในที่สุดก็มีหนี้สินท่วมตัว นี่เป็นตัวอย่าง ของตัณหาที่โลภมาก ไม่มีวันพอ

ส่วนตัณหาที่เกิดจากอุเบกขาเวทนานั้น พระอรรถกถาจารย์กล่าวว่า เป็นความรู้สึกที่ คล้ายกับสุขเวทนา เพราะมีสภาพสงบ ละเอียดอ่อน เมื่อกระทบสัมผัสกับอารมณ์ทั่ว ๆ ไปใน ชีวิตประจำวัน ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบย่อมไม่ปรากฏชัดเจน แต่เนื่องจากอุเบกขาเวทนาเป็น ความรู้สึกที่ละเอียดอ่อน จึงจัดว่านับเข้าในสุขเวทนา ดังนั้นจึงทำให้คนเรากระหายอยากจะได้สุข เวทนาที่ชัดเจนยิ่งขึ้น เป็นเหตุให้เกิดความไม่พึงพอใจในอารมณ์ธรรมดาที่เป็นกลาง แต่ปรารถนาจะ ได้อารมณ์ที่ดีมากขึ้น เช่น อาหารที่อร่อยขึ้น เสื้อผ้าอาภรณ์ที่ประณีตยิ่งขึ้น หรือความเป็นอยู่ที่สุข สบายขึ้น

กล่าวโดยสรุป อารมณ์ที่น่าพอใจก่อให้เกิดความยึดมั่นและ ต้องการอารมณ์ที่ดียิ่งขึ้นอีก ส่วนอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจก่อให้เกิดความต้องการที่จะกำจัดให้พ้นไป และอารมณ์ที่เป็นปานกลางย่อม ก่อให้เกิดความต้องการจะได้สิ่งที่ดีกว่า โดยทำให้ไม่พึงพอใจกับ สภาพที่เป็นอยู่ ทั้งหมดนี้แสดงถึงการ ที่เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา

พจนานุกรม ฉบับประมวลศัพท์ พ.ศ.๒๕๒๗ ให้ความหมายเวทนาไว้ว่า เวทนา คือ ความเสวยอารมณ์, ความรู้สึก, ความรู้สึกสุขทุกข์ มี ๓ อย่าง คือ (๑) สุขเวทนา ความรู้สึกสุขสบาย (๒) ทุกขเวทนา ความรู้สึกไม่สบาย (๓) อุทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ เรียนอีก อยางว่า อุเบกขาเวทนา อีกหมวดหนึ่งจัดเป็นเวทนา ๕ คือ (๑) สุข สบายกาย (๒) ทุกข์ ไม่สบายกาย

(๓) โสมนัส สบายใจ (๔) โทมนัส ไม่สบายใจ (๕) อุเบกขา เฉย ๆ^{๗๑}

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ให้ความหมายเวทนาว่า การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเรา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิสและเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ ท่านจำแนกวิธีปฏิบัติไว้ คือ การมีสติรู้เท่าทันเวทนา เท่าทันขณะเกิดขึ้นบ้าง เท่าทันขณะที่กำลังแปรปรวนอยู่บ้าง หรือขณะดับไปบ้าง พร้อมทั้งรู้ว่าเป็น สุขเวทนาทุกขเวทนาเฉย ๆ หรือ อทุกขมสุขก็ดี ทั้งที่มีอามิส (เจือด้วยกิเลส), หรือไม่มีอามิส (เป็นธรรมชาติไม่มีอามิสก็รู้ชัดตามที่เป็น (พิจารณาสักกนิตตรง รู้ชัดตามที่เป็น ไม่ใช่พยายามไม่ให้เกิดไม่ให้มี ไม่ให้เป็น) สติรู้เท่าทันเวทนานั้น แล้วเป็นกลางอุเบกขาวางทีเฉยโดยการไม่เอนเอียงไปคิดไปนึกปรุงแต่งไปทั้งในทางดีหรือชั่ว เพราะล้วนเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดเวทนาต่าง ๆ นา ๆ ขึ้นอีกด้วยความไม่รู้หรืออวิชชาเมื่อพิจารณาแล้วสังเกตดูความหมายข้างต้น จึงมีความสัมพันธ์กับ "เวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา" ในปฏิจจนุสุมปาทนึ่งเอง จึงให้มีสติรู้เท่าทันธรรม คือ เวทนานั้นตามความเป็นจริง"^{๗๒}

จากการที่ได้ศึกษาเรื่องเวทนาของนักวิชาการที่กล่าวมาในเบื้องต้น สรุปได้ว่า เวทนา ๓ คือ (๑) สุข ได้แก่ สบาย ชื่นใจ ภูมิใจ (๒) ทุกข์ ได้แก่ ไม่สบาย เจ็บปวด (๓) อทุกขมสุข ไม่ทุกข์ ไม่สุข คือ เรื่อย ๆ เฉย ๆ ซึ่งเรียกอีกอย่างว่า อุเบกขา เวทนา ๕ อย่าง คือ (๑) สุข ได้แก่ สบายกาย (๒) ทุกข์ ได้แก่ ไม่สบายกาย เจ็บปวด (๓) โสมนัส ได้แก่ สบายใจ ชื่นใจ (๔) โทมนัส ได้แก่ ไม่สบายใจ เสียใจ และ (๕) อุเบกขา ได้แก่ เฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนา ๖ คือ (๑) จักขุสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา (๒) โสตสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางหู (๓) ฆานสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจมูก (๔) ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางลิ้น (๕) กายสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางกาย (๖) มโนสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางใจ

เวทนานั้นเป็นสิ่งที่สมมุติเรียกตามโลกโวหารเท่านั้นว่า เราสุข เราทุกข์ เพราะเป็นเพียงสิ่งสมมติบัญญัติ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ตั้งอยู่ของเหตุปัจจัย และดับไปตามเหตุปัจจัย จึงไม่มีใครเสวยเวทนา เพราะมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สักแต่เป็นเพียงเวทนาที่เกิดขึ้นที่มีความเสื่อมไป และดับไปเป็นธรรมดา อารมณ์ที่น่าพอใจก่อให้เกิดความยึดมั่น และต้องการอารมณ์ที่ดียิ่งขึ้นอีก ส่วนอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจก่อให้เกิดความต้องการที่จะกำจัดให้พ้นไป และอารมณ์ที่เป็นปานกลางย่อม ก่อให้เกิดความต้องการจะได้สิ่งที่ดีกว่า โดยทำให้ไม่พึงพอใจกับ สภาพที่เป็นอยู่ ทั้งหมดนี้

^{๗๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพฯ มหานคร : โรงพิมพ์อัมรินทร์การพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๓๘๑.

^{๗๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพฯ มหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๘๒.

แสดงถึงการที่เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา กิเลส ตัณหา อุปาทาน ความทุกข์ มันออกมาจากเวทนา ตั้งต้นที่เวทนา เวทนาเป็นสุขก็ให้เกิดกิเลส ไปอย่างหนึ่ง เป็นทุกข์ก็ให้เกิดกิเลสไปอย่างหนึ่ง คือเกิด ตัณหานั่นแหละ แล้ว มันก็มีอุปาทาน ก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา ถ้าวาเรื่องเวทนา เป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่อง เบื้องต้น ของตัณหา ซึ่งเป็นอริยสัจจ์เรื่องที่ ๒ คือ สมุทัย ให้เกิดทุกข์ ถ้าจะรู้ให้ตีว่าตัณหาเกิดขึ้น อย่างไม่รู้ศึกษาเรื่องเวทนา แล้วก็รู้เรื่องเวทนา ว่าสุขเวทนาให้เกิดกิเลส ประเภทหนึ่ง ทุกขเวทนา ให้เกิดกิเลสประเภทหนึ่ง อทุกขมสุขเวทนามีให้เกิดกิเลสประเภทหนึ่ง

๒.๕ สรุป

จากการศึกษาเนื้อหาในคัมภีร์ชั้นปฐมภูมิและเอกสารชั้นทุติยภูมิที่เกี่ยวข้อง พบว่ามี เนื้อหาในทีกล่าวเรื่องของเวทนาชั้นพร้อมทั้งความเกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนากาวนาก็มีกล่าวไว้ อย่างมากมาย กล่าวได้ว่า เวทนาเป็นความรู้สึก ซึ่งอาจจะเป็นความพอใจ (สุขเวทนา) หรือความไม่ พพอใจ (ทุกขเวทนา) หรือความรู้สึกวางเฉย (อุเบกขาเวทนา) เวทนาในสภาวะเสวยอารมณ์ความรู้สึก ต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ เป็นความรู้สึก สุข สบาย ถูกใจ ชื่นใจ หรือทุกข์ บีบคั้น เจ็บปวด หรือเฉย ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง ความรู้สึกนี้เกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ โดย ขึ้นอยู่กับอารมณ์ คือ สิ่งเร้าที่น่าพอใจ ไม่น่าพอใจ หรือกลาง ๆ ความรู้สึกนี้เป็นคุณลักษณะประการ หนึ่งแห่งวิญญาณญาณ ความรู้สึกดังกล่าวมีประจำอยู่ในมนุษย์เป็นปกติ จึงถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ ประกอบขึ้นเป็นชีวิต การเสวยอารมณ์ที่หมายถึงความรู้สึกนี้ เกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และ ทางใจ โดยที่ผัสสะ คือการประจวบเหมาะ แห่งอารมณ์ อายตนะภายใน ๖ และวิญญาณ ๖ อารมณ์ ไตแก รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกาย และเรื่องในใจ อายตนะภายใน ๖ ไตแก ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และวิญญาณ ๖ ไตแก การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รูด การได้รูเรื่องในใจ กล่าวคือ ผัสสะทางตา คือการประจวบเหมาะแห่งรูป ตา และการเห็น ผัสสะทางหู คือ การประจวบเหมาะแห่ง เสียง หู และการได้ยิน ผัสสะทางจมูก คือ การประจวบเหมาะแห่งกลิ่น จมูกและการได้กลิ่น ผัสสะ ทางลิ้น คือ การประจวบเหมาะแห่งรส ลิ้น และการรูด ผัสสะทางกาย คือ การประจวบเหมาะ แห่งสิ่งที่มาถูกต้องกาย กายและการรูสิ่งที่มาถูกต้องกาย และสุดท้ายผัสสะทางใจ คือ การประจวบเหมาะ แห่งเรื่องในใจ ใจและการรูเรื่องในใจ เวทนานอกจากเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจแล้ว เวทนายังเป็นเจตสิก คือสิ่งที่ประกอบกับจิต เกิดดับพร้อมกบจิต

เมื่อเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง กล่าวคือ “สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี อุเบกขาก็ดี” มิใช่ใคร ๆ เสวย มิใช่เราเสวย เพราะเวทนานั้นเป็นสิ่งที่สมมุติเรียกตามโลกโวหารเท่านั้นว่า เราสุข เราทุกข์ เพราะเป็น เพียงสิ่งสมมุติบัญญัติ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ตั้งอยู่ของเหตุปัจจัย และดับไปตามเหตุปัจจัย จึงไม่มีใคร เสวยเวทนา เพราะมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สักแต่เป็นเพียงเวทนาที่เกิดขึ้นที่มีความ

เสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นความเบื่อหน่าย ย่อมเบื่อหน่ายสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ย่อมละตัณหา และทิฏฐิได้ในที่สุด การเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตามได้รู้แจ้งสัจธรรมหลุดพ้นจาก ตัณหา อุปาทาน ที่ยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตน เพราะเหตุแห่งความกำหนัดยินดีติดใจในอารมณ์ ส้องเสพเสวยอารมณ์ของเวทนา ที่เป็น สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ อยู่ร่ำไปเป็นเหตุทำให้วนเวียนอยู่ในวงจรของปฏิจจสมุปบาท ทำให้สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏฏ์ อย่างไม่มีที่สิ้นสุดนั่นเอง

บทที่ ๓

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

วิปัสสนาภาวนา หรือ วิปัสสนากรรมฐาน ถือว่าเป็นหัวใจหลักที่สำคัญในการปฏิบัติเพื่อจะนำตนให้พ้นทุกข์ อันเป็นบรมสุข กล่าวคือ มรรค ผล พระนิพพาน ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสและคัมภีร์อื่น ๆ ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็น ในการศึกษาไว้ดังต่อไปนี้

- ๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๓ วิธีการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๔ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔
- ๓.๕ สรุป

๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

๓.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนา

คำว่า “วิปัสสนา” เป็นชื่อของปัญญา แยกออกเป็น ๒ บท คือ วิ + ปัสสนา วิ แปลว่า พิเศษ และ ปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้ง วิปัสสนา จึงหมายถึง ความเข้าใจ ความรู้แจ้งเห็นชัด ตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย มีรูปร่าง ชันส์ ๕ เป็นต้น ว่าเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ความไม่มีตัวตน เป็นการเห็นถูกด้วยตนเอง^๑

วิปัสสนา แปลว่า ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคันคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศีลตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่าง คือปัญญา แสงสว่าง คือปัญญา ปัญญา

^๑ ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖/๕๙๖.

เหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรคในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าวิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^๒

วิปัสสนา ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรมสัมมาทิฏฐิ นี้เรียกว่าวิปัสสนา^๓

วิปัสสนา คือ ความเห็นแจ้ง เพราะเห็นแจ้งธรรมทั้งหลายด้วยสามารถแห่ง อนิจจลักษณะ

วิปัสสนา ได้แก่ ญาณกำหนดสังขารเป็นอารมณ์

วิปัสสนา ได้แก่ เห็น เห็นแจ้ง โดยประการต่าง ๆ

วิปัสสนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญาที่รู้แจ้งตามความเป็นจริง ในธรรมชาติ ในรูปนามชั้น ๕ ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ ทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคลตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา) เพื่อที่จะได้ละนิจจสัญญาวิปลาส ละสุขสัญญาวิปลาส และอัตตสัญญาวิปลาส^๔ การเจริญปัญญาจนเห็นแจ้งชัดในไตรลักษณ์ ในกองสังขารรูปนาม เรียกว่า ชั้น ๕ โดยไม่ปรารถนาในตัณหาทิฏฐิ พิจารณาธรรมในปัจจุบันให้เห็นแจ้งธรรมนั้น ทำให้สามารถถอดถอนความหลงผิด รู้ผิด ในสังขารได้ ความเห็นผิดว่าสวย ว่างาม ความเห็นผิดว่าเป็นสุข เห็นผิดว่าเที่ยง เห็นผิดว่าเป็นตัวเป็นตน ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน^๕ เพื่อที่จะถ่างถอนความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นหนทางไปสู่ความพ้นทุกข์ เป็นวิธีการปฏิบัติที่จะนำกายและใจของผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับ สงบเย็น (นิพพาน) ได้ ถ้าต้องการสุขแท้ สุขถาวรที่ไม่กลับมาทุกข์อีกก็ต้องดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้น ไม่มีทางอื่น ดังนั้นความหมายของวิปัสสนาจึงมีความหมายดังนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้คำนิยามของ คำว่า “วิปัสสนา” หมายถึงความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมนั้น ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ และยังเป็น การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง^๖ ท่านให้ความหมายเพิ่มเติมว่า วิปัสสนา คือ ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรม

^๒ อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๓๕/๑๐๐.

^๓ อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๖๓/๓๔๐.

^๔ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), **อริยวังสปฏิปทา**, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๗.

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๕๓), หน้า ๒๗๖.

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (นนทบุรี: บริษัทเอสอาร์พริ้นติ้งแอนด์โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๗๖.

ปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามทีลิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบความซัง ความอยากได้ หรือ ความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจและความรู้สึกทั้งหลาย

ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้น เรียกว่า ญาณ มีหลายระดับญาณสำคัญในขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชชา เป็นภาวะตรงข้ามที่กำจัดอวิชชา คือความหลงผิดไม่รู้แจ้งไม่รู้จริงให้หมดไป ภาวะจิตที่มีญาณหรือวิชชานั้น เป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะลอยตัวพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส เช่น ความชอบความซังความติดใจและความขัดใจเป็นต้นไม่ถูกบังคับหรือชักจูงโดยกิเลสเหล่านี้ ให้มองเห็นหรือรับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างบิดเบือน จนพาความคิดและการกระทำที่ติดตามมาให้หันเหไปและไม่ต้องเจ็บปวดหรือเร่าร้อนเพราะถูกบีบคั้นหรือต่อสู้กับกิเลสเหล่านั้น ญาณและวิชา จึงเป็นจุดมุ่งหมายของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงซึ่งยั่งยืนถาวร ท่านเรียกว่า สมุจเฉทนิโรธ หรือสมุจเฉทวิมุตติ แปลว่า ดับกิเลส หรือหลุดพ้นโดยเด็ดขาด

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ให้คำนิยาม คำว่า “วิปัสสนา” นั้น หมายถึง การรู้แจ้ง การรู้วิเศษ หรือการเห็นแจ้ง เห็นวิเศษ มี ๓ ความหมาย ได้แก่

- ๑) ปัญญาที่รู้แจ้งปัจจุบัน รูปนาม ไตรลักษณ์มรรค ผล นิพพาน
- ๒) ปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ ๗ มีศีลวิสุทธิ เป็นต้น
- ๓) ปัญญาที่รู้แจ้ง วิปัสสนาญาณ ๑๖ มี นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น และมีปัจจเวกขณญาณ เป็นปริโยสา^๗

พุทธทาสภิกขุ ให้ทัศนะเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานว่า โดยที่แท้จริงแล้วคำว่า วิปัสสนา เป็นธรรตังคความรวมทั้งสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา คือ ทั้งสมาธิและทั้งปัญญา ยิ่งไปกว่านั้นยังได้รวมเอาศีล ซึ่งยังไม่ใช่ตัวภาวนาเข้าไปอีกด้วยในฐานะเป็นบริวารหรือบาทฐานของสมาธิ เพื่อให้เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนาดังนั้นศีลกับสมาธิ จึงเป็นที่ตั้งอาศัยของวิปัสสนา เพราะวิปัสสนานั้นหมายถึง การรู้แจ้งเห็นจริง^๘

^๗ พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ญาณสิริ), **วิปัสสนาญาณโสภณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๘ - ๙๙.

^๘ พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๙๘.

ดังนั้น วิปัสสนาจึงหมายถึงการอบรมจิตให้เกิดปัญญา โดยเกิดการพิจารณาทางปัญญาจนเห็นสภาวะตามความเป็นจริงในกฎแห่งหลักไตรลักษณ์^๙ ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาพร้อมทั้งเข้าถึงความหลุดพ้นออกจากกิเลสตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์หรือทำให้สิ้นอาสวะ ซึ่งหมายถึงนิพพานเป็นหลักการสั่งสอนของพระพุทธศาสนา โดยมีวิปัสสนาเป็นในหลักการปฏิบัติ ความรู้แจ้งเห็นชัดตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย มีรูปนาม เป็นต้น ว่าเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นการเห็นถูกด้วยตนเองด้วยอรรถปัจจกขญาณ คือรู้ประจักษ์ตามความเป็นจริงจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา^{๑๐}ของตนเอง ชื่อว่าวิปัสสนา

๓.๑.๒ ความหมายของภาวนา

คำว่า “ภาวนา” แปลว่า ทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, ทำให้เกิดขึ้น การเจริญ มี ๔ อย่าง ^{๑๑}

๑. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่าธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในภาวนานั้นไม่ล่วงเลยกัน
๒. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่าอินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน
๓. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่านำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นเข้าไป
๔. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่าปฏิบัติเนื่อง ๆ

ในยุคนั้นทศกถา ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า มีอยู่ ๔ อย่าง “ภาเวตติ จตสฺโส ภาวนา ฯ”

๑) ตตถ ชาตาน ฐมมาน อนตฺวตฺตณฺเณน ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตนไม่ล่วงเลยกันและกัน อธิบายว่า เมื่อพระโยคาวจรละความพอใจในกามได้แล้ว ทันทีนั่นเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก เว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน

๒) อินฺทริยานํ เอกรสฺสุเณน ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน อธิบายว่า เมื่อพระโยคาวจรละกามฉันทะแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ มีรสเป็นอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกาม

๓) ตตฺถุคฺคิวิริยาหนฺเณน ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น ๆ เข้าไป อธิบายว่า เมื่อพระโยคาวจรละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกามเข้าไป เมื่อละพยาบาทแล้วย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจความไม่พยาบาทเข้าไป

๔) อาเสวนฺเณน ภาวนา แปลว่า การปฏิบัติเนื่อง ๆ อธิบายว่า พระโยคาวจรเมื่อละ

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๑๙.

^{๑๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖-๓๘/๕๙๖-๖๐๕.

^{๑๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖/๔๑๔.

กามฉันทะแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความออกจากกาม เมื่อละพยายามแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความไม่พยายาม

อีกนัยหนึ่ง คำว่า “ภาวนา” เป็นคำภาษาไทยที่ยกมาจากภาษาบาลี เป็นคำนาม หมายถึง การทำให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้นทางจิตใจ เป็นกริยา หมายถึง สำรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ^{๑๒}

สรุปความว่า ภาวนา คือ การฝึกอบรมทางด้านจิตใจให้มีความตั้งมั่น คือให้มีความมีขึ้น ให้เป็นขึ้น ให้เจริญขึ้น เมื่อรวมคำว่า วิปัสสนา และ ภาวนา เข้าเป็น วิปัสสนาภาวนา จึงหมายความว่า การเจริญอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ใจมีอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังข้อความใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต^{๑๓} พบว่าแม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนา ไว้หลายนัยก็ตามแต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร แสดงถึงการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ครั้นประทับที่นิคมของชาวกรุง ในแคว้นกรุง ว่าเป็นทางเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง เป็นทางเดียวที่จะทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิสว่างพ้นความโศกและความรำไรราพันได้ ดับความทุกข์และโหม่นสได้ บรรลุอุปริยมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔^{๑๔}

จากข้อความข้างบนทำให้ทราบว่า สติปัฏฐาน กับ วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีลักษณะ วิธีการ ทำให้เจริญได้เหมือนกัน มีรูปร่างเป็นอารมณ์ในการกำหนดรู้เหมือนกัน มีวัตถุประสงค์เป้าหมายเดียวกันและมีเหตุมีผลอยู่ในหลักของตนเอง ด้วยเหตุนี้จึงรู้ว่า ในขณะที่เจริญสติปัฏฐานอยู่นั้น วิปัสสนากัมมัฏฐานก็เจริญอยู่ด้วยในขณะเดียวกัน ดังนั้นคำว่า “วิปัสสนาภาวนา” จึงหมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงโดยไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์นั่นเอง

วิปัสสนาภาวนาเป็นศัพท์เฉพาะที่ หมายถึง วิธีการปฏิบัติเพื่อการเห็นแจ้งในความจริงของสังขารธรรมทั้งหลายตรงตามสภาวธรรม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิด

^{๑๒} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๘๒๑.

^{๑๓} อณิวัชร เพ็ชรนรัตน์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๔๒.

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๔/๓๐๑-๓๔๐.

ปัญญาเห็นสรรพสิ่งตามสภาพที่เป็นจริง จนสามารถทำลายอาสวะกิเลสทุกอย่างหมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิง ซึ่งในครั้งพุทธกาลเรียกหนทางปฏิบัติเพื่อหมดจดจากกิเลสนี้ว่า “สติปัฏฐาน ๔” ดังนั้น การศึกษาเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน จึงมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับเนื้อหาของสติปัฏฐาน ซึ่งผู้วิจัย ขอแนะนำเสนอเป็นลำดับไปดังนี้

๓.๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนานั้น อาจกล่าวได้ว่า หลักปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ดีแล้วเป็นหนทางของการนำไปสู่ทางหลุดพ้นที่ประเสริฐ ด้วยการกำหนดอริยาบถต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการภาวนา จะเห็นได้ว่า หลักปฏิบัติที่พระพุทธองค์ตรัสไว้มี ๒ นัย คือ สมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน ก่อนจะทราบถึงรายละเอียดของวิปัสสนาภาวนาก่อนอื่นควรศึกษาเรียนรู้ถึงความหมายของกรรมฐานซึ่งเป็นบาทฐานของการนำไปสู่การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในลำดับต่อไปก่อน ดังมีรายละเอียดที่ผู้วิจัยนำมาศึกษาต่อไปนี้

๓.๒.๑ วิปัสสนา เป็นอุบายให้เรื่องปัญญาคือเกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่าเห็นรูปรูปนามในขณะปัจจุบัน เห็นรูปรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์^{๑๕} วิปัสสนากรรมฐานนี้หมายเอารูปกับนามเป็นอารมณ์ คือ การพิจารณารูปนามให้เห็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ห่างจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง “ภิกษุพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”^{๑๖} การพิจารณาจนรู้แจ้งอย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนา

วิปัสสนา มีความหมายว่า ปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้เห็นแจ้ง เห็นสภาวะและปรากฏการณ์โดยความไม่เที่ยงมิใช่เห็นโดยความเที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกขมิใช่เห็นโดยความเป็นสุข เห็นโดยความเป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) มิใช่เห็นโดยอัตตา เห็นโดยความไม่งามมิใช่เห็นโดยความงามในอรรถภาพร่างกายซึ่งได้แก่รูปนาม^{๑๗}

๓.๒.๒ ภาวนา ความหมายของการภาวนา แปลว่า ธรรมที่ควรกระทำทำให้เจริญขึ้น คือ ให้เกิดขึ้นบ่อยๆในสันดานของตนวิเคราะห์ตามศัพท์พระบาลีท่านว่า "ภาเวตัพพาติ=ภาวนา" แปลความว่าธรรมที่บัณฑิตทั้งหลายพึงทำให้เกิดขึ้นเป็นครั้งแรก และ ครั้งหลังๆให้ติดต่อกันเป็นนิจจนถึงเจริญขึ้นภาวนา แปลว่า การเจริญการอบรมการทำให้มีให้เป็นที่ขึ้นหมายถึง การทำจิตใจให้สงบและทำ

^{๑๕} พระธรรมสังฆปุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโน), **คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพลัสเพรสจำกัด, ๒๕๒๙), ๕๓-๕๔.

^{๑๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๙/๑๐๑.

^{๑๗} ธนิต อโยโพธิ์, **วิปัสสนาภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘),

ปัญญาให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนอบรมจิตไปตามแบบที่ท่านกำหนดไว้ ซึ่งเรียกชื่อไปต่าง ๆ เช่น การบำเพ็ญกรรมฐาน การทำสมาธิ การเจริญภาวนา การเจริญจิตตภาวนา ภาวนาในทางปฏิบัติท่านแบ่งไว้๒แบบใหญ่ๆ คือ

๑.สมถภาวนา การอบรมจิตใจให้สงบ ซึ่งได้แก่สมถกรรมฐานนั่นเอง เรียกว่า จิตภาวนา ก็ได้

๒.วิปัสสนาภาวนา การอบรมปัญญาให้เกิด ซึ่งได้แก่วิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง เรียกว่า ปัญญาภาวนา ก็ได้ภาวนาสองอย่างนี้ ในบาลีที่มาท่านเรียกว่า ภาเวตัพพะธรรม และ วิชชาภาคิยธรรม. ในคัมภีร์สมัยหลัง บางทีเรียกว่า กรรมฐาน (อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนา, ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรมจิต, วิธีฝึกอบรมจิตอีกนัยหนึ่งจัดเป็น๒เหมือนกันคือ

๑.จิตตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใสพร้อมด้วยความเพียรสติและสมาธิ

๒.ปัญญาภาวนา การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์ภาวนา๔ (การเจริญ,การทำให้เป็นให้มีขึ้น,การฝึกอบรม,การพัฒนา)

๑.กายภาวนา (การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ,การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ)

๒.ศีลภาวนา (การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน)

๓.จิตภาวนา (การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใสเป็นต้น)

๔.ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา)

ในบาลีที่มาท่านแสดงภาวนา ๔ นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล จึงเป็น ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา (ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว) บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์

สมาธิภาวนา

๑. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

๒. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณ-ทัสสนะ๓

๓. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติ-สัมปชัญญะ

๔. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ
สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็น
อย่างไร^{๑๘}

๓.๒.๓ วิปัสสนาภาวนา (insight meditation) หมายถึงข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญ
ปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความ
เป็นจริง^{๑๙} การเอาสติเข้าไปตามดูตามสังเกต เข้าไปจดจ่อ เข้าไปใส่ใจ ต่อสภาวะลักษณะที่ปรากฏ
ในขณะนั้น และต่อความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ทั้งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมไป
กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนด
หมาย ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด
ใคร่ครวญ เป็นต้น

วิปัสสนาภาวนาว่า ภิกษุควรเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ เบิกบาน ผ่องใส ซึ่ง
กรรมฐาน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ เบิกบาน ผ่องใส ในกุศลธรรม
ทั้งหลาย ในการประกอบกรรมฐานอยู่พึงหวังผลได้ ๒ อย่างคือ อรหันตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมี
อุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็นพระอนาคามี^{๒๐}

วิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรรความ
วิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด
ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิดความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่อง
ทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้งความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏิภาณปัญญา อินทรีย์คือ
ปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัตรูปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือ ปัญญา แสงสว่างคือ
ปัญญา ปัญญาเหมือนประทับ ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรมชื่อว่า สัมมาทัญญู
เรียกว่า ปัญญินทรีย์ หรือวิปัสสนา^{๒๑}

วิปัสสนากรรมฐานนี้หมายเอารูปกับนามเป็นอารมณ์ คือ การพิจารณารูปนามให้เห็นไตร
ลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง
“ภิกษุพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เรา
ไม่เป็นมัน นั่นไม่ใช่ของเรา”^{๒๒} ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๑ กล่าวถึงวิปัสสนา หมายถึง วิธีการที่
สร้างให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ เห็นแจ้งในสังขารทั้งปวง เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของไตรลักษณ์

^{๑๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๒๗๘.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๘๑.

^{๒๐} ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๗/๓๙๗.

^{๒๑} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๑/๓๐.

^{๒๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๙/๑๐๑.

วิปัสสนานั้นจะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิโดยเฉพาะฌณิกสมาธิ เพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการของฌณิกสมาธิแล้วสามารถยกจิตเข้าสู่วิปัสสนา ได้ง่าย ดังที่ปรากฏในยุคนั้นที่สูตรว่า การเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า เจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า เจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อความสงบภายในเกิดขึ้นมีภาวะที่จิตเป็นเอกผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่มรรคเกิดขึ้น เธอพึงเสพพึงเจริญทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป^{๒๓}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม (รูปนาม) ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง^{๒๔}

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร) ได้วิเคราะห์ศัพท์วิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า “**ปญจกขนฺเธสุ วิวิเรน อนิจจาทีอาภาเรน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา**” แปลว่า ธรรมชาติโดยย่อเห็นแจ้งในขั้นห้าคือรูปนามโดยอาการที่เป็นไปในพระไตรลักษณ์เป็นต้น ธรรมชาตินั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา อีกนัยหนึ่งว่า “**วิเสเสน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา**” แปลว่าปัญญาที่สามารถเห็นรูปนาม โดยอาการต่าง ๆ เป็นพิเศษ (ไตรลักษณ์) ปัญญานั้น เรียกชื่อว่าวิปัสสนา^{๒๕}

พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) ได้ให้คำนิยามวิปัสสนากรรมฐานว่าเป็นโรงงานฝึกจิต ให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ปัญญานั้นมีอยู่ ๓ ชั้น คือ

(๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่าง ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม

(๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด

(๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

แต่ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามเป็นจริงนี้ ได้แก่ ปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ดังท่านตั้งศัพท์วิเคราะห์ว่า “**วิวิธากาเรน อนิจจาทีวเสน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา**” ปัญญาโดยย่อพิจารณาเห็นรูปนามโดยการต่าง ๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา^{๒๖}

ราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๒๗}

^{๒๓} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๗๖.

^{๒๕} พระพรหมโมลี, (วิลาส ญาณวโร), **วิมุตติรัตนมาลี**, หน้า ๒๑๓.

^{๒๖} พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์ พรินตติ้ง กรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑.

^{๒๗} ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, หน้า ๑๐๗๘.

๓.๒.๔ ความหมายของกรรมฐาน

กรรมฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต^{๒๘} กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตื่นอยู่ คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ

ภิกษุควรเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใส และควรเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลกรรมทั้งหลายในการประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งกรรมฐาน ภาวนาทั้งหลาย เมื่อภิกษุเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใสและเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลธรรมทั้งหลาย ในการประกอบกรรมฐานอยู่พึงหวังผลได้ ๒ อย่างคือ อรหันตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็นพระอนาคามี^{๒๙}

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร) ได้วิเคราะห์ศัพท์กรรมฐานไว้ว่า “**กมฺเมว วิเสสธิ คมสส ฐานนฺติ กมฺมฐานํ**” การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษ คือฌานและมรรคผลในพระพุทธศาสนา เรียกชื่อว่า กรรมฐาน^{๓๐}

พระราชสุทธีญาณมงคล ได้ให้คำนิยามกรรมฐานว่า

- ๑) กรรมฐาน แปลว่า การงานและหน้าที่
- ๒) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องรับผิดชอบตัวเองให้ได้
- ๓) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องช่วยตัวเองให้ได้
- ๔) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องพึ่งตัวเองได้
- ๕) กรรมฐาน แปลว่า เราตั้งสติปัญญาสั่งสอนจิตของเราได้^{๓๑}

กรรมฐานเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้สงบสัจ และสว่างจากความทุกข์นั่นเอง กรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกการปฏิบัติกรรมฐานว่า การบริหารจิตหรือการพัฒนาจิต ซึ่งมีความหมายให้เรารู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วย วิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดละความวุ่นวาย และความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเรา ให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจและมีความสุขใจ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสงบสุข และมีความเกษมสำราญในการทำงาน ประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๑.

^{๒๙} ชู.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๔๗/๓๙๗.

^{๓๐} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), **วิมุตติรัตนมาลี**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๑๓.

^{๓๑} พระราชสุทธีญาณมงคล (จรัญ จิตธมโม), **กรรมสนอง ความเป็นไปของชีวิตตามกฎแห่งกรรม**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๖.

และตนเอง ธรรมฐานเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิตเป็นหน้าที่ที่ควรปฏิบัติเป็นงานของจิตที่ยกระดับให้จิตสูงขึ้น

๓.๒.๕ ประเภทของกรรมฐาน

กรรมฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐาน หรือ สมถภาวนา (tranquility development) หมายถึงการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมถะแปลว่าความสงบ ในความหมายโดยทั่วไป สมถกรรมฐานจึงหมายถึงวิธีทำจิตให้สงบ พระธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของสมถกรรมฐานว่า “ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลสหรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ”^{๓๒}

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร) ได้วิเคราะห์ศัพท์สมถกรรมฐานไว้ว่า “กิเลส สมมติติ สมโถ” ปฏิบัติการใดมีอำนาจทำให้กิเลสทั้งหลาย เช่น กามฉันทะเป็นต้น สงบราบคาบลงไปได้ ปฏิบัติการนั้นชื่อว่าสมถกรรมฐาน^{๓๓}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของสมถกรรมฐานว่า ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานระดับต่าง ๆ^{๓๔}

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของสมถะว่า การทำใจให้สงบโดยเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์^{๓๕}

รวมความแล้วสมถภาวนา จึงหมายถึง อุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตเกิดความสงบ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวิธีการที่ทำให้จิตเกิดสมาธิ ในการฝึกสมถภาวนานั้นจะใช้จิตเพ่งที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อารมณ์ใด อารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุชนิดใดชนิดหนึ่งให้นาน ๆ เพื่อให้สงบจากนิวรณ์ เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดได้นาน แสดงว่าจิตเป็นสมาธิ จึงจัดอยู่ในระดับสมถภาวนาซึ่งมีการปฏิบัติทั่วไปไม่เฉพาะในพระพุทธศาสนา

สรุปได้ว่า วิปัสสนาภาวนา หมายถึง วิธีการที่สร้างให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ เห็นแจ้งในสัจธรรมทั้งปวง เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของไตรลักษณ์ วิปัสสนานั้นจะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิ

^{๓๒} พระราชสุทธินิพนธ์มงคล (จรัญ จิตธมโม), *กรรมสนอง ความเป็นไปของชีวิตตามกฎแห่งกรรม*, หน้า ๒๙๙.

^{๓๓} พระพรหมโมลี, (วิลาส ญาณวโร), *วิมุตติรัตนมาลี*, หน้า ๔๒.

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๐๕.

^{๓๕} ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒*, (กรุงเทพมหานคร: นามมี ปุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๒๖.

โดยเฉพาะขณิกสมาธิ เพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการของขณิกสมาธิแล้วสามารถยกจิตเข้าสู่วิปัสสนา ได้ ง่าย ดังที่ปรากฏในยุคนันทสูตรว่า การเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า เจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า เจริญ สมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อความสงบภายในเกิดขึ้นมีภาวะที่จิตเป็นเอกัคคิขันธ์ตั้งมั่นอยู่มรรคเกิดขึ้น เธอพึงเสพพึงเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป^{๓๖}

๓.๒.๖ อารมณ์ของกรรมฐาน

อารมณ์คือเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่ยึดยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ หรือสิ่งที่ยึด หน่วงจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ^{๓๗} เช่น รูปเป็นอารมณ์ของตา เสียงเป็นอารมณ์ ของหู กลิ่นเป็นอารมณ์ของจมูก รสเป็นอารมณ์ของลิ้น เป็นต้น

อารมณ์ของสมถกรรมฐาน อารมณ์ของสมถกรรมฐานในคัมภีร์วิมุตติมรรคของพระอุปัชฌาย์ส เถระนั้นท่านได้แบ่งอารมณ์ของสมถกรรมฐานไว้ ๓๘ ประการคือ^{๓๘} (๑) กสิณ ๑๐, (๒) อสุภ ๑๐, (๓) อนุสสติ ๑๐, (๔) อัปปมัญญา ๔, (๕) อาหารเรปฏิกูลสัญญา ๑, (๖) จตุธาตุววัฏฐาน ๑, (๗) อา กิจฺจัญญาตนะ ๑, (๘) เนวสัญญานาสัญญาตนะ ๑

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆษาจารย์ได้จำแนกอารมณ์สมถกรรมฐานไว้ ทั้งหมด ๔๐ ประการ^{๓๙} โดยเพิ่มอากาสนัญญาตนะ ๑ และวิญญานัญญาตนะ ๑ ดังนั้น ในการ ปฏิบัติสมถกรรมฐานนี้จะถือเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ได้ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับ จิตของแต่ละคน เช่นคนที่มีโทสะจริตพระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้เจริญพรหมวิหาร ๔ โดยเฉพาะ อย่างยิ่งเมตตาพรหมวิหาร ถ้ามีราคะจริตท่านจะแนะนำให้เจริญ อสุภกรรมฐาน เป็นต้น

อารมณ์ของสมถกรรมฐานมี ๔๐ ประการ จำแนกออกได้ ๗ หมวดเพื่อให้เกิดความเข้าใจ จึงยกมาแสดงประกอบ ดังนี้

ก. หมวดกสิณ ๑๐ (บ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกสิณเป็นอารมณ์)^{๔๐} คำว่า กสิณ แปลว่า ทั้งหมด หรือ วัตถุประสงค์สำหรับเพ่งเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ^{๔๑} และตามหมายความของคัมภีร์วิมุตติมรรคว่า ความแผ่

^{๓๖} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

^{๓๗} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๑๓๖๗.

^{๓๘} พระอุปัชฌาย์สเถระ รจนา, คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แปลจากฉบับ ภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ, วิมุตติมรรค, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๖๓.

^{๓๙} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๙๑.

^{๔๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๖/๓๖๑.

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๗๒.

ขยายไปทั่ว ดังที่กล่าวไว้ว่า “เมื่อบุคคลระลึกถึงพระพุทธรูป ปิติภายในย่อมแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย เมื่อบุคคลคิดขยายปฐวีกสิณ กสิณนั้นก็แผ่ขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์ เป็นเหมือนร่างกายที่เอบอบไปด้วยความสุข”

๑. ปฐวีกสิณ เอาดินเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปะฐะวี ปะฐะวี หรือ ดิน ดิน
๒. อาโปกสิณ เอาน้ำเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อาโป อาโป หรือ น้ำ น้ำ
๓. เตโชกสิณ เอาไฟเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า เตโช เตโช หรือ ไฟ ไฟ
๔. วาโยกสิณ เอาลมเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วาโย วาโย หรือ ลม ลม
๕. นิลกสิณ เอาสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า นิลัง นิลัง หรือ สีเขียว สีเขียว
๖. ปิตกสิณ เอาสีเหลืองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปิตัง ปิตัง หรือ สีเหลือง สีเหลือง
๗. โลहितกสิณ เอาสีแดงเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โลहितัง โลहितัง หรือสีแดง สีแดง
๘. โอทาทกสิณ เอาสีขาวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โอทาทัง โอทาทัง หรือสีขาว สีขาว
๙. อากาศกสิณ เอาอากาศเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อากาโส อากาโส หรืออากาศ อากาศ
๑๐. อาโลกกสิณ เอาแสงสว่างเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อาโลโก อาโลโก หรือแสงสว่าง

แสงสว่าง^{๔๒}

ข. หมวดอสุภะ ๑๐ คำว่า อสุภะ แปลว่า ไม่สวยไม่งาม มาจากศัพท์เดิมคือ **อ+สุภ อ** เป็นคำปฏิเสธมาจากบทเดิมคือ **น** แปลว่าไม่ **สุภ** แปลว่าสวยงาม ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า **น สุภ=อสุภ** สิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ชื่อว่า **อสุภะ**^{๔๓} อันได้แก่ ซากศพอันมีลักษณะ ๑๐ ประการ

๑. เอาซากศพที่ขึ้นพองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อุทฺธมาตะกั
๒. เอาซากศพที่มีสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วินีละกั
๓. เอาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิปุพะกะ
๔. เอาซากศพที่ขาดเป็นท่อนเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิจฉิทะกั
๕. เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวันเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิกขายิตะกั
๖. เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิกขิตตะกั
๗. เอาซากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า หะตะวิกขิตตะกั
๘. เอาซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โลหิตะกั
๙. เอาซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปุพฺพะกั
๑๐. เอาซากศพที่เป็นโครงกระดูกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อัญญิกั^{๔๔}

^{๔๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ฉานสิทธิ ป.ธ. ๙), **หลักปฏิบัติสมณะวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๑๒.

^{๔๓} พระปลัดวิสุทธิ คุตตชโย, **คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘, ๙**, (ชั้นมัธยมศึกษาปริวรรตมิกะโท), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๖๓.

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าภิกษุควรเจริญธรรม ๔ ประการ ซึ่งมีการเจริญสุภะเป็นเบื้องต้น เพราะว่าการเจริญสุภะสามารถกำจัดระคะความกำหนัดยินดีได้ โดยการพิจารณาเห็นสังขารธรรม ทั้งปวงไม่ใช่สิ่งสวยงาม ธรรม ๔ ประการนั้น คือ

๑. ฟังเจริญสุภะเพื่อละระคะ
๒. ฟังเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท
๓. ฟังเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก
๔. ฟังเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสสมิมานะ คือ ความถือตัว^{๔๕}

ในคำสอนเรื่องอสุภกรรมฐานนี้ ถ้าเจริญโดยขาดสติอาจเป็นอันตรายแก่ตนเองได้ เพราะวา อานิสงส์ของอสุภกรรมฐานจะทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายร่างกายและเบื่อหน่ายชีวิต จนไม่ยอมมีชีวิตอยู่ ดังที่ปรากฏในปาราชิกสิกขาบทที่ ๓ ว่า เมื่อพระพุทธเจ้าสอนอสุภกรรมฐานและพรรณาคุณของอสุภกรรมฐาน สรรเสริญการเจริญอสุภกรรมฐาน ทำให้ภิกษุทั้งหลายเจริญอสุภกรรมฐานอย่างยอดเยี่ยม ทำให้เกิดอารมณ์เบื่อหน่ายชีวิต จึงใช้บริวารของตนเป็นสินจ้างให้ภิกษุด้วยกันฆ่าตนเองเมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่อง ได้ทรงประชุมสงฆ์แล้วตรัสว่า อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วทำให้มากจึงมีสภาพประณีต สดชื่นเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอกุศลธรรมชั่วร้ายให้หายไป ภิกษุพึงดำรงสติเฉพาะหน้ากำหนดอารมณ์กรรมฐาน มีสติรู้ลมหายใจเข้ามีสติ รู้ลมหายใจออก^{๔๖} การเจริญ อสุภกรรมฐานจึงต้องมีสติกำหนดรู้

ค. หมวดอนุสสติ ๑๐ (ธรรมที่ควรระลึกถึง) คำว่า **อนุสสติ** หมายความว่า การระลึกเนื่อง ๆ อนุสสติมาจากศัพท์เดิมคือ **อนุ+สติ, อนุ** แปลว่า เนื่อง ๆ **สติ** แปลว่า ระลึก ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า **อนุปนุปนุ สติ = อนุสสติ** การระลึกเนื่อง ๆ ชื่อว่า **อนุสสติ**^{๔๗}

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
๒. ธรรมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระธรรม
๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์
๔. สीलานุสสติ ระลึกถึงศีลของตน
๕. จาคานุสสติ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว

^{๔๕} พระธรรมธีรราชมหามณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๖-๗.

^{๔๕} พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๕-๒๓๖.

^{๔๖} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๒/๑๓๔-๑๓๗.

^{๔๗} พระปลัดวิสุทธิ คุตตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘, ๙, (ชั้นมัธยมศึกษาภูมิธรรมมิกะโท), หน้า ๖๔.

๖. เทวดานุสสติ ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้บุคคลให้เป็นเทวดา
๗. อุปमानุสสติ ระลึกถึงคุณพระนิพพานซึ่งเป็นทีระงับกิเลสและกองทุกข์
๘. มรณานุสสติ ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน
๙. กายคตาสติ ตั้งสติไว้ในกาย คือให้พิจารณาอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ เป็นต้น
๑๐. อานาปานัสสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก^{๔๘}

ในอังคุตรนิกายฉกกนิบาตกล่าวถึงอนุสสติภูฏานสูตรไว้ ๖ ประการ อันเป็นอุปจารกรรมฐานสำหรับคฤหัสถ์ เหมาะกับคฤหัสถ์ เพราะเป็นประโยชน์เกื้อกูลและให้ความสุขทั้งในภพนี้และภพหน้ามี ๖ ประการ คือ

๑. พุทธานุสสติ การระลึกถึงพระพุทธเจ้า
๒. ธัมมานุสสติ การระลึกถึงพระธรรม
๓. สังฆานุสสติ การระลึกถึงพระสงฆ์
๔. สीलานุสสติ การระลึกถึงศีล
๕. จาคานุสสติ การระลึกถึงการบริจาค
๖. เทวดานุสสติ การระลึกถึงเทวดา^{๔๙}

ง. หมวดพรหมวิหารหรืออัปมัณฺญา ๔ (ธรรมอันประเสริฐ ๔ ประการ) คำว่า อัปมัณฺญา หมายความว่า ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ตั้งวิเคราะห์ ศัพท์ว่า อปฺปมาเณสุ สุตเตสุ ภวาทิ อปฺปมณฺเฑว ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ฉะนั้น ชื่อว่า อัปมัณฺญา^{๕๐}

๑. เมตตา แผ่ความรักไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย
๒. กรุณา แผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์
๓. มุทิตา แผ่ความยินดีต่อสัตว์ที่มีความสุข
๔. อุเบกขา แผ่ความวางเฉยในสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุขความทุกข์ทั้งนี้ในการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พึงแผ่ไปตลอดโลกทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียน^{๕๑}

^{๔๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ฉานสิทธิ ป.ธ. ๙), คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๘.

^{๔๙} อัง.ฉกก. (ไทย) ๒๒/๙/๒๔๐.

^{๕๐} พระปลัดวิสุทธี คุตตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘, ๙ (ชั้นมัธยมศึกษาอาชีวศึกษามิกะโท), หน้า ๖๕.

^{๕๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

จ. หมวดอรุปรธรรม ๔ (สิ่งที่ปราศจากรูป ได้แก่ นามธรรม ๔ ประการ)

๑. อากาสนัญญาตนะ อากาศไม่มีที่สุด
๒. วิญญาณัญญาตนะ วิญญาณไม่มีที่สุด
๓. อากิญจัญญาตนะ ความไม่มีอะไร
๔. เนวสัญญานาสัญญาตนะ สัญญาละเอียดปราศจากสัญญาหยาบซึ่งจะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่^{๕๒}

ฉ. หมวดอาหารปฏิกุศลสัญญา ๑

อาหารปฏิกุศลสัญญา คือการกำหนดพิจารณาความเป็นปฏิกุศลในอาหาร^{๕๓} หรือการเพ่งอาหารให้เห็นเป็นของปฏิกุศลน่าเกลียด จัดเข้าในหมวดสัญญา เมื่อบุคคลทำให้มากแล้วย่อมได้ผลมาก มีอานิสงส์มาก สามารถหยั่งลงสู่อมตะคือนิพพานมี ๕ อย่างคือ

๑. อนิจจสัญญา กำหนดความไม่เที่ยงแห่งสังขาร
๒. อนัตตสัญญา กำหนดความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง
๓. มรณสัญญา กำหนดความตายว่าจะต้องมาถึงเป็นธรรมดา
๔. อาหารปฏิกุศลสัญญา กำหนดความเป็นปฏิกุศลของอาหาร
๕. สัพพโลเก อนภริตติสัญญา กำหนดความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง^{๕๔}

ช. หมวดจตุธาตวัญฐาน ๑

การพิจารณาแยกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตามลักษณะของธาตุเมื่อแยกธาตุออกจากกันจะไม่เห็นความเป็นมนุษย์ ความสวยงามไม่มี ความขี้เหร่ไม่มี เป็นเพียงอุปาทานทางจิตเท่านั้น^{๕๕}

อารมณฺ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

อารมณฺ์ของวิปัสสนากรรมฐานหรือภูมิของวิปัสสนามีทั้งหมด ๖ หมวดดังนี้

๑. ขั้น ๕ (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เป็นภาระอันหนัก)

- ๑.๑ รูปขั้น ๕ ความยึดมั่นในกองรูป
- ๑.๒ เวทนาขั้น ๕ ความยึดมั่นในกองเวทนา
- ๑.๓ สัญญาขั้น ๕ ความยึดมั่นในกองสัญญา

^{๕๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๑.

^{๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๓๒๕.

^{๕๔} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๑๑๐.

^{๕๕} เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, (พระนคร: รัชดารมภ์การพิมพ์, ๒๕๐๕), หน้า ๓-๔.

๑.๔ สังขารชั้นร ความยึดมั่นในกองสังขาร

๑.๕ วิญญาณชั้นร ความยึดมั่นในกองวิญญาณ

ชั้นร ๕ คือภาวะ บุคคลคือผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกข์ในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตัณหาพร้อมทั้งราก สิ้นความอยาก ดับสนิทแล้ว^{๕๖}

๒. อายตนะ คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ เป็นภูมิพื้นฐานที่ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ รู้แจ้งเห็นจริงมี ๑๒ อย่าง แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ดังนี้

๒.๑ อายตนะภายใน

๑. จักขายตนะ อายตนะคือตา
๒. โสทายตนะ อายตนะคือหู
๓. ฆานายตนะ อายตนะคือจมูก
๔. ชิวหายตนะ อายตนะคือลิ้น
๕. กายายตนะ อายตนะคือกาย
๖. มนายตนะ อายตนะคือใจ

๒.๒ อายตนะภายนอก

๑. รูปลายตนะ อายตนะคือรูป
๒. สัททายตนะ อายตนะคือเสียง
๓. คันธายตนะ อายตนะคือกลิ่น
๔. รสายตนะ อายตนะคือรส
๕. โผฏฐัพพายตนะ อายตนะคือเครื่องกระทบ
๖. ฌัมมายตนะ อายตนะคือธรรม

มุณีสลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงได้แล้ว^{๕๗} อายตนะคือสิ่งทั้งปวง ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในอายตนะทั้งภายในและภายนอก ละได้เด็ดขาดแล้ว เหมือนตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนแล้วย่อมไม่เกิดอีกต่อไปเป็นผู้เข้าไปสงบ เย็น ดับ ระงับ สงัด มุณีสลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงคืออายตนะได้แล้ว มุณินั้น เรียกว่าผู้สงบ อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการ จับคู่กันได้ดังนี้

- ๑) จักขุ (ตา) คู่กับรูป
- ๒) โสตะ (หู) คู่กับสัททะ (เสียง)
- ๓) ฆานะ (จมูก) คู่กับคันธะ (กลิ่น)

^{๕๖} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔.

^{๕๗} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๑/๕๑๖.

- ๔) ชิวหา (ลิ้น) คู่กับรส
 ๕) ภายคู่กับโผฏฐัพพะ (การถูกต้องสัมผัส)
 ๖) มโน (ใจ) คู่กับธรรมารมณ์ (ความรู้ในอารมณ์) ภิกษุเห็นอายตนะภายในและ
 ภายนอกอย่างละ ๖ ประการนี้เรียกว่า ภิกษุผู้ฉลาดในอายตนะ^{๕๘}

๓. **ธาตุ** คือ ที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน มี ๑๘ อย่างดังนี้

๑. จักขุธาตุ ธาตุคือจักขุประสาท
๒. รูปธาตุ ธาตุคือรูปารมณ์
๓. จักขุวิญญาณธาตุ ธาตุคือจักขุวิญญาณ
๔. โสตรธาตุ ธาตุคือโสตรประสาท
๕. สัทธาตุ ธาตุคือสัททารมณ์
๖. โสตวิญญานธาตุ ธาตุคือโสตวิญญาน
๗. ฆานธาตุ ธาตุคือฆานประสาท
๘. คันธธาตุ ธาตุคือคันธารมณ์
๙. ฆานวิญญานธาตุ ธาตุคือฆานวิญญาน
๑๐. ชิวหาธาตุ ธาตุคือชิวหาประสาท
๑๑. รสธาตุ ธาตุคือรสารมณ์
๑๒. ชิวหาวิญญานธาตุ ธาตุคือชิวหาวิญญาน
๑๓. กายธาตุ ธาตุคือกายประสาท
๑๔. โผฏฐัพพะธาตุ ธาตุคือโผฏฐัพพารมณ์
๑๕. กายวิญญานธาตุ ธาตุคือกายวิญญาน
๑๖. มโนธาตุ ธาตุคือมโน
๑๗. ธรรมธาตุ ธาตุคือธรรมารมณ์
๑๘. มโนวิญญานธาตุ ธาตุคือมโนวิญญาน

เพราะเหตุที่ภิกษุรู้เห็นธาตุ ๑๘ ประการนี้แล จึงเรียกว่าผู้ฉลาดในธาตุ^{๕๙}

๔. **อินทรีย์** คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒ อย่างดังนี้

๑. จักขุนทรีย์ อินทรีย์คือตา
๒. โสตินทรีย์ อินทรีย์คือหู

^{๕๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

^{๕๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๑.

๓. ฆานินทรีย์ อินทรีย์คือจมูก
๔. ชิวหินทรีย์ อินทรีย์คือลิ้น
๕. กายินทรีย์ อินทรีย์คือกาย
๖. มนินทรีย์ อินทรีย์คือใจ
๗. อิตถินทรีย์ อินทรีย์คือหญิง กิริยาอาการ สภาวะของผู้หญิง
๘. ปุริสินทรีย์ อินทรีย์คือชาย กิริยาอาการ สภาวะของผู้ชาย
๙. ชีวิตินทรีย์ อินทรีย์คือชีวิตความดำรงอยู่ความเป็นไปกิริยาที่เป็นไป
๑๐. สุขินทรีย์ อินทรีย์คือความสุข ความสุขความสำราญทางกาย
๑๑. ทุกขินทรีย์ อินทรีย์คือทุกข์ ความทุกข์ทางกาย
๑๒. โสมนัสสินทรีย์ อินทรีย์คือโสมนัส ความสุขความสำราญทางใจ
๑๓. โทมนัสสินทรีย์ อินทรีย์คือโทมนัส ความทุกข์ทางใจ
๑๔. อุpekขินทรีย์ อินทรีย์คืออุเบกขา ความเป็นกลางทางอารมณ์
๑๕. สัทธินทรีย์ อินทรีย์คือศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใส
๑๖. วิริยินทรีย์ อินทรีย์คือวิริยะ การปรารภความเพียร
๑๗. สตินทรีย์ อินทรีย์คือสติ ความระลึกได้
๑๘. สมาธินทรีย์ อินทรีย์คือสมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต
๑๙. ปัญญินทรีย์ อินทรีย์คือปัญญา ความรู้แจ้ง (สัมมาทิฐิ)
๒๐. อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้ในธรรมที่ไม่เคยรู้
๒๑. อัญญินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้เห็นแจ้งธรรมที่เคยเห็นแล้ว
๒๒. อัญญาตาวินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ทำให้แจ้งแล้ว

อินทรีย์ทั้ง ๒๒ นี้ ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ รูปและนาม^{๖๐}

๕. อริยสัจ ๔ คือสัจธรรมอันประเสริฐที่ควรรู้อย่าง ๔ ประการ ดังนี้

๑. ทุกขอริยสัจ ความทุกข์
๒. ทุกขสมุทยอริยสัจ เหตุเกิดแห่งทุกข์
๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ ความดับทุกข์
๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์^{๖๑}

^{๖๐} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๙๗-๒๐๒.

^{๖๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

๖. ปฏิจจสมุปบาท กระบวนการเกิด (ความสืบเนื่องกัน)

เพราะอวิชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี
 เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี
 เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี
 เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี
 เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี
 เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี
 เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี
 เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี
 เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี
 เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี

เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงมี ความเกิดแห่งกองทุกข์จึงมีความต่อเนื่องกันอย่างนี้^{๖๒}

ในส่วนอารมณฺ์ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ประการนั้นมีส่วนสำคัญหรือมีคุณูปการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ กำหนดนามรูปให้แยกออกจากกัน
๒. ปัจจัยปริคคหญาณ กำหนดปัจจัยของนามรูป
๓. สัมมสนญาณ กำหนดรู้ว่านามรูปเป็นไตรลักษณ์
๔. อุทยัพพญาณ กำหนดรู้นามรูปเป็นไตรลักษณ์ เห็นความเกิดดับซัด
๕. ภังคญาณ กำหนดความดับไปของรูปนาม
๖. ภยญาณ กำหนดรู้ว่ารูปนามเป็นภัยน่าเกรงกลัว
๗. อาทีนวญาณ กำหนดรู้รูปนามว่ามีแต่โทษไม่มีคุณ
๘. นิพพิทาญาณ กำหนดรู้รูปนามเป็นของน่าเบื่อหน่าย
๙. มุญจิตุกัมยตาญาณ จิตใคร่จะพ้นจากรูปนาม
๑๐. ปฏิสังขาญาณ หาหนทางให้พ้นจากรูปนาม
๑๑. สังขารุเบกขาญาณ จิตวางเฉยในรูปนาม
๑๒. สัจจานุโลมิกญาณ อนุโลมญาณที่จะให้เห็นอริยสัจ ๔
๑๓. โคตรภูญาณ ตัดกระแสเชื้อของปุถุชน

^{๖๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๒/๔๓๕.

๑๔. มัคคญาณ ฆ่ากิเลสเป็นสมุจเฉท เป็นพระอริยบุคคล

๑๕. ผลญาณ ได้เสวยวิมุตติสุข

๑๖. ปัจจุบันขณะญาณ พิจารณาบรรคผลนิพพาน กิเลสที่เหลือและหมดไป^{๖๓}

ในการเจริญสมาธิคือการฝึกอบรมจิตให้สงบ มีสิ่งสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจอยู่ ๓ อย่าง คือจิต อารมณ์และสติ วิธีการใช้สติผูกจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนแนบแน่นไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์อื่นเรียกว่า เป็นสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อุปมาเช่นการฝึกลูกโคที่ยังไม่เคยฝึก ผู้ฝึกต้องเอาเชือกข้างหนึ่งผูกที่ลูกโคอีกข้างหนึ่งผูกไว้กับเสา (หลักที่มั่นคง) เมื่อหลักไม่ถอนเชือกไม่ขาดลูกโคซึ่งดิ้นรนอยู่ย่อมจะหมดแรงและหมอบอยู่กับหลักนั่นเอง ในที่นี้จิตอุปมาเหมือนกับลูกโคที่ยังไม่ได้ฝึก เชือกคือสติ เสา (หลัก) คืออารมณ์กรรมฐาน^{๖๔} จึงใช้สติผูกจิตไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการฝึกหัดให้จิตเชื่อง แล้วเกิดสมาธิได้ง่าย จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีสติตั้งมั่น และสติทำหน้าที่รู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบและมีสมรรถนะในการรู้จักแยกแยะอารมณ์ฝ่ายชั่วได้ ธรรมเนียมอย่างหนึ่งที่ควรปฏิบัติอยู่เนื่อง ๆ เรียกว่า อารักขกรรมฐานคือ กรรมฐานที่พึงสงวนรักษาไว้ มีข้อปฏิบัติอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

๒. อสุภกรรมฐาน พิจารณากายให้เป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โสโครก ปฏิกุศล

๓. การเจริญเมตตา แผ่ความปรารถนาดี ไม่อาฆาตพยาบาทกัน

๔. มรณัสสติ การระลึกถึงความตาย^{๖๕} เพื่อเป็นการย้ำเตือนไม่ให้เกิดความประมาทในชีวิต และเร่งฝึกหัดปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความหลุดพ้นจากความตาย เพราะเมื่อมองเห็นภัยในวิภวสงสาร ย่อมแสวงหาวิธีการที่จะไม่ให้ภัยเหล่านั้นเข้ามาคล้ำกรายในชีวิตทั้งการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เป็นการสร้างอุดมคติแห่งความดีเกิดขึ้นในจิตใจ การพิจารณาอสุภะเป็นการมองโลกให้เห็นความเป็นจริงในส่วนลึกการแผ่ความปรารถนาดีเป็นการสะสางพันธนาการแห่งความอาฆาตพยาบาทไปจากใจ

๓.๒.๗ กิจเบื้องต้นในการเจริญกรรมฐาน

กุลบุตรผู้หวังจะบำเพ็ญกรรมฐาน เมื่อได้เรียนบทกรรมฐานจนเข้าใจดีแล้วและเมื่อได้รับอารมณ์กรรมฐานอันเหมาะสมกับจริตของตนได้แล้ว และเลือกสถานที่อันเหมาะสมแก่การปฏิบัติได้แล้ว

^{๖๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ฉานสิทธิ ป.ธ. ๙), **หลักปฏิบัติสมณะ วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๑๘.

^{๖๔} พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, “วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท: กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ฉานสิทธิ ป.ธ. ๙)”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓.

^{๖๕} พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย), **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๖.

ในวันหรือเวลาปฏิบัตินั้น ก่อนลงมือปฏิบัติจะต้องจัดการภารกิจเบื้องต้นของตนให้สำเร็จก่อน ตามลำดับ มีอรรถธิบายกล่าวว่ “อวาโส จ กุลฺลาโณ คโณ กมมณฺจ ปณฺจมี อทฺธานํ ญาตี อาพาโธ คนฺโถ อิทฺติ เต ทส ปลิโพธ เครื่องทำให้เกิดความกังวลนั้นมีอยู่ ๑๐ ประการ^{๖๖} คือ

๑. เรื่องที่อยู่อาศัย
๒. เรื่องตระกูล
๓. ลาภสักการะ
๔. หมู่คณะ
๕. นวกรรม
๖. การเดินทาง
๗. ญาติพี่น้อง
๘. โรคภัยไข้เจ็บ
๙. การศึกษาเล่าเรียน
๑๐. การแสดงอิทธิฤทธิ์

กิจเบื้องต้นในการปฏิบัติกรรมฐานนั้น จะต้องทำกิจต่าง ๆ ให้เรียบร้อยก่อนหรือถ้าไม่สามารถทำกิจให้แล้วเสร็จได้ให้ตัดความกังวลอันเกิดจากหน้าที่การงานหรือสังคม จากนั้นให้ชำระศีล ให้บริสุทธิ์ด้วยการละเว้นข้อห้าม ไม่ว่าจะเป็ศีลในระดับใด แล้วสมาทานเพื่อให้เกิดความมั่นใจ ในการปฏิบัติธรรม จากนั้นเป็นการถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและพระอาจารย์เพื่อเป็นการยืนยันว่าจะ ปฏิบัติตามหลักการของพระพุทธองค์และคำแนะนำของพระอาจารย์ทุกประการรำลึกและบูชาคุณ ของพระรัตนตรัยแผ่เมตตาความประสงค์ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ พิจารณาถึงความ ตายทุกลมหายใจเข้าออก และรำลึกอยู่ว่าตนเองเป็นคนที่โชคคติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์และได้พบ พระพุทธศาสนา ได้มีโอกาสเจริญกรรมฐานและอธิษฐานขอกรรมฐานด้วยความตั้งใจ

ในการปฏิบัติกรรมฐานนั้นจะต้องรู้จักกาลด้วยว่ากาลใดเป็นสมณะหรือกาลใดเป็น วิปัสสนา เมื่อรู้จักกาลแล้วจึงปฏิบัติตามกาล คำว่าตามกาลคือภิกษุณั้้นเมื่อกำหนดพิจารณาธรรมโดย ชอบตามกาล เมื่อจิตฟุ้งซ่านเป็นกาลแห่งสมณะเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นกาลแห่งวิปัสสนา สมดังที่พระผู้มี พระภาคตรัสไว้ว่า

โยคีโต ยกจิตไว้ในกาล (หนึ่ง) ขมจิตในอีกกาลหนึ่ง ทำจิตใจรื่นเรียงตามกาล ตั้งจิตให้มั่นใน กาลแห่งดูจิตตามกาล โยคินั้้น ชื่อว่าเป็นผู้ฉลาดในกาล การยกจิต ควรมีในกาลไหน การข่มจิต ควรมีในกาลไหน

^{๖๖} พระพุทธโฆษาจารย์. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. หน้า ๑๔๗.

กาลสำหรับทำจิตให้รื่นเรีงควรมีในกาลไหน และกาลแห่งสมณะเป็นอย่างไร บัณฑิตย่อมแสดงกาลสำหรับเพ่งดูจิตของโยคีไว้อย่างไร

การยกจิตควรมีในเมื่อจิตย่อหย่อน การข่มจิตควรมีในเมื่อจิตฟุ้งซ่าน โยคีควรทำจิตที่ถึงความไม่เข้มข้นให้รื่นเรีงทุกเมื่อ จิตรื่นเรีง ไม่ย่อหย่อน ไม่ฟุ้งซ่านย่อมมีในกาลใด ในกาลนั้นก็เป็นกาลแห่งสมณะ ใจพึงยินดีอยู่ภายในโดยอุบายนี้เอง เมื่อใดจิตตั้งมั่น เมื่อนั้นโยคีพึงรู้จิตที่ตั้งมั่น แล้วพึงเพ่งดูจิต

นักปราชญ์รู้จักกาล ทราบกาล ฉลาดในกาลพึงกำหนดอารมณ์อันเป็นนิमितของจิต โดยควรแก่กาล^{๖๗}

การสำรวจดู ดวงจิตอยู่ตลอดเวลาว่า จิตในแต่ละช่วงมีความเป็นอยู่กับภาวะแห่งสมณะหรือวิปัสสนา หากปล่อยใจไปตามอารมณ์ไม่มีการกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่มีทางแยกแยะได้ว่า กาลใดเป็นสมณะหรือวิปัสสนา ในการปฏิบัติเบื้องต้นพระวิปัสสนาจารย์ท่านจะแนะนำให้ฝึกโดยการให้เพ่งหรือยึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้เป็นอารมณ์ เพื่อเป็นการผูกจิตให้มีที่ยึด เช่น เอาความระลึกรู้ไปจับที่ห้องพองหรือห้องยุบ เอาความระลึกรู้ไปจับที่ทุกอริยาบถแห่งการเคลื่อนไหวหรือแม้แต่อริยาบถที่นิ่งอยู่ เพื่อให้จิตสัมผัสกับอารมณ์ปัจจุบันธรรม

กิจเบื้องต้นในการเจริญวิปัสสนากาวานานั้น เหมือนกับการปฏิบัติธรรมทั่วไป โดยเบื้องต้นจะต้องตัดความกังวลทั้งหมด จากนั้นชำระศีลให้หมดจดบริสุทธิ์เพื่อสร้างความมั่นใจโดยมีสิ่งที่ควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. เข้าหากัลยาณมิตร คือครูอาจารย์ผู้มีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะให้กรรมฐาน โดยองค์คุณของกัลยาณมิตรมี ๑๕ ประการ คือ

- ๑) ปิโย เป็นผู้ที่มิสืลเป็นที่รัก
- ๒) ครุ เป็นผู้ที่มีความหนักแน่น น่าเคารพยำเกรง
- ๓) ภาวนิโย เป็นผู้ที่โลกยำเกรงและสรรเสริญ
- ๔) วัตตา เป็นผู้ที่สามารถแสดงให้เห็นโทษของกามคุณทั้งหลาย
- ๕) วจนักขโม มีโอวาทที่ทำให้เกิดความเลื่อมใส
- ๖) คัมภีรัญ จ กถัง กัตตา เป็นผู้ที่สามารถแสดงอริยสัจ ๔ ให้แจ่มแจ้ง
- ๗) โน จ ฐาเน นियोชเย เป็นผู้ที่ชี้แจงถูกต้อง
- ๘) สีละ เป็นผู้ที่ทรงไว้ซึ่งจตุปาริสุทธิศีล
- ๙) สุตะ เป็นผู้รอบรู้ในพระไตรปิฎกอย่างกว้างขวาง

^{๖๗} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑๐/๑๖๗-๑๖๘.

- ๑๐) จาคะ เป็นผู้ที่เสียสละ
- ๑๑) สติ เป็นผู้ที่มั่นคงด้วยสติ
- ๑๒) ปัญญา เป็นผู้ที่มีปัญญามาก
- ๑๓) สมาธิ เป็นผู้ที่ตั้งมั่นอยู่ด้วยสมาธิ
- ๑๔) สัทธา เป็นผู้ที่ประกอบด้วยศรัทธาอันแรงกล้า
- ๑๕) วิริยะ เป็นผู้ที่มีความเพียรอย่างแรงกล้า^{๖๘}

๒. รับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔๐ อย่าง ที่เหมาะกับจริตของผู้ปฏิบัติ เช่นผู้ที่มีโทสจริตให้เลือกเอาอัปปมัญญา ๔ มาปฏิบัติ เพื่อจะได้ขัดเกลาให้โทษทะเลาเบาบางลงได้ส่วนผู้ที่มีราคจริตให้เจริญอสุภกรรมฐาน เป็นต้น

๓. เข้าอยู่ในวัด ที่อยู่อาศัย หรือสถานที่ปฏิบัติ ซึ่งเหมาะแก่การเจริญสมาธิ

๔. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ^{๖๙}

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะเป็นเรื่องของจิตใจไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตหรือฆราวาส ต้องมีการขัดเกลาจิตใจตนเอง โดยเฉพาะพระภิกษุในพระพุทธศาสนาถ้าภิกษุไม่ปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิจนได้อธิศีล อธิสมาธิ อธิปัญญาแล้ว ศาสนาของเราตถาคตจะถึงภัยพิบัติ ๕ ประการ ซึ่งหมายถึงความสิ้นสุดแห่งพระพุทธศาสนาใน ยุคปัจจุบันนี้มีให้เห็นกันอยู่มาก เช่น ผู้ชอบเรียนปริยัติแต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิด้วย, ผู้ชอบแสดงธรรม แต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิด้วย, ผู้ชอบสนทนาธรรม แต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ ดีแต่สนทนาธรรม มักไม่ต้องการปฏิบัติให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นแจ้งในธรรมนั้น, ผู้ชอบตรีกตรอง แต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิให้รู้แจ้งในธรรมนั้น, ผู้ชอบสวดมนต์ แต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ เพื่อให้รู้แจ้งเห็นแจ้ง ตรงตามพุทธภาษิตที่ตนสวดนั้น, ถ้ากลุ่มที่สวดมนต์นิยมลงมือปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิด้วยแล้ว เท่ากับท่านถือเทียนดวงเล็ก ๆ แต่จุดไฟมีแสงสว่างไสว สวยงาม น่าชม, ถ้ากลุ่มนิยมสวดมนต์ แต่ไม่นิยมปฏิบัติวิปัสสนา เท่ากับท่านมีเทียนดวงใหญ่โตแต่ไม่ได้จุดเทียนนั้น แสงสว่างไสวไม่มีปรากฏเลย^{๗๐}

พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับการเจริญวิปัสสนาอย่างมาก ถึงกับทรงตรัสว่า ถ้าพระภิกษุไม่ปฏิบัติวิปัสสนาจะทำให้อายุพระพุทธศาสนาสั้นลง ซึ่งสอดคล้องกับพระพรหมโมลีได้กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนาวงศ์ว่า

^{๖๘} พระพุทธโฆสจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๓๘.

^{๖๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาสถาบันสันติธรรม, ๒๕๔๗), หน้า ๕๖-๕๗.

^{๗๐} พระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุบลวงษ์), **วิปัสสนาวิถิ ทฤษฎีและปฏิบัติ**, (ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา, ๒๕๓๙), หน้า ๗๗-๗๘.

กาลเมื่อองค์อรหันต์ท่าน พระมหาโมคคัลลิตบุตร สังฆเถระเจ้าได้เฝ้าซักขวนพระสงฆ์องค์อรหันต์จำนวน ๑,๐๐๐ ให้ช่วยกันกระทำตบตีสังคายนา ณ กรุงปาฏลิบุตรแดนชมพูทวีปเสร็จลงเมื่อพุทธศักราช ๒๓๕ แล้ว พระผู้เป็นเจ้าของเจ้ามีจิตผ่องแผ้วค่อยพิจารณาความเป็นไปของพระพุทธศาสนา จึงเห็นแจ้งชัดด้วยพระอนาคตังสญาณว่า “ในอนาคตกาลพระพุทธศาสนานี้มีคัมภีร์และวินัยสภานุวัตรเป็นหลักจกประดิษฐานอยู่ได้แต่ในปัจจุบันชนบทประเทศเท่านั้น จึงเป็นการสมควรที่เราจักส่งพระอรหันต์ทั้งหลายให้ไปประดิษฐานพระพุทธศาสนาในปัจจุบันชนบทสืบไป”^{๗๑}

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจึงเป็นจุดซึ่งบอกความเจริญและความเสื่อมของพระพุทธศาสนา พระมหาโมคคัลลิตบุตรมองเห็นกาลไกล จึงได้ส่งพระอรหันต์ออกไปเผยแผ่วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้กว้างไกลยังดินแดนต่าง ๆ ในชมพูทวีป พระพุทธศาสนาจึงปรากฏอยู่ทั่วทุกมุมแห่งโลก

๓.๒.๘ ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตให้มีคุณภาพเหมาะแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่าง ๆ เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีส่วนประกอบที่สำคัญ ๒ อย่างคือ กายกับจิตซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ กายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัย ส่วนจิตนั้นอุปมาเหมือนคนผู้อาศัยเรือนหรือเป็นเจ้าของเรือน บ้านเรือนจะเป็นอย่างไร จะแข็งแรงทนทาน จะสะอาดหรือสกปรก จะสวยงามหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับเจ้าของเรือนหรือผู้อยู่ เรือนนั้นเป็นสำคัญชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลายเช่นเดียวกัน จะดีหรือเลวจะได้ดีหรือตกยาก จะเจริญรุ่งเรืองหรือไม่ขึ้นอยู่กับจิตใจที่สำคัญเรียกว่า ทุกสิ่งสำเร็จที่จิตก่อน ไม่มีอะไรปรากฏขึ้นโดยที่ไม่ปรากฏที่จิตก่อน ดังนั้น ถ้าจิตใจดีจะส่งผลให้เกิดการกระทำดี การพูดดี เพราะการกระทำดี การพูดดีนั่นเอง ความสุขย่อมจะเกิดตามมา ส่วนจิตที่ไม่ดีย่อมส่งผลให้เกิดการกระทำชั่วพูดชั่ว เพราะผลของการทำชั่วพูดชั่วนั้น ความทุกข์ย่อมจะเกิดขึ้นและตามมา^{๗๒}

การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ทุกคนฝึกปฏิบัติกรรมฐานในระดับสมถะจะเป็นผู้ที่มีความสงบ มีจิตใจเยือกเย็น มีเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นการสร้างสันติภาพเบื้องต้นให้เกิดขึ้นในโลก เมื่อใดที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งสัจธรรมแล้วจะทำให้เกิดสันติภาพแก่ตนเองอย่างถาวรและสืบเนื่องไปสู่สันติภาพของโลกด้วย เพราะฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นระบบฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้มี

^{๗๑} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), **วิปัสสนาวงศ์**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕), หน้า ๒.

^{๗๒} พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, “วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท: กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชกุมาร (โศลก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙)”, หน้า ๖-๗.

สัมมาทิฐิเป็นคนดี รู้เท่าทันโลกและชีวิต กำจัดกิเลสตัณหา อวิชชา ให้หมดไป เข้าสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตคือมรรค ผล นิพพานต่อไป

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมละอวิชชาได้”^{๗๓} เมื่อเป็นเช่นนี้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นอุบายที่ทำให้เรื่องปัญญาเป็นการสอนให้บุคคลใช้ปัญญา สติ และความเพียรพยายามเพ่งพินิจดูสิ่งที่เราเรียกว่า ชันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณหรือพูดโดยสรุปว่า รูปและนาม คำว่ารูปนั้น คือสิ่งที่เราเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู สูดดมด้วยจมูก ชิมรสด้วยลิ้น ถูกต้องด้วยกาย สิ่งที่เรียวานาม ได้แก่สิ่งที่เรารู้ด้วยใจ เช่น ความสุข ความทุกข์ ความรัก ความเมตตา ความกรุณา เป็นต้น นั้นเป็นนาม เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ซึ่งบุคคลสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย สรุปรวมเรียกว่า เป็นรูป บุคคลได้ใช้ปัญญาพิจารณาองคฺรูปนามเหล่านั้นในแง่ของความเป็นจริงตามหลักของสามัญลักษณะคือลักษณะที่เสมอกันในสัตว์และสังขารทั้งหลาย ได้แก่ความเป็นของไม่เที่ยง^{๗๔} เมื่อนั้นเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพูดตามสมัยใหม่เขาเรียกว่า การพัฒนาจิต การพัฒนาศีลธรรม ข้อเท็จจริงเป็นเรื่องเก่าเป็นเรื่องตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่พระองค์ทรงชี้แจงต่อพุทธบริษัทให้บำเพ็ญจิตภาวนา พัฒนาจิตให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นอารมณ์ระดับจิต

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ ที่เรียกว่า ทางสายเอกของพระพุทธเจ้าเป็นฐานะหน้าที่จะต้องดำเนินวิถีชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นอาวุธ เพื่อไม่ให้ผิดพลาดในการทำงานทุกอย่าง เพราะหน้าที่และการทำงานเป็นผลงานของชีวิตที่เราต้องทำโดยใช้สติปัญญาตลอดเวลา แต่การงานที่ประกอบไปด้วยปัญญานั้น ถ้าไม่ฝึกไม่อบรมด้วยความอดทนอย่างยิ่งแล้วเราจะไม่พบความจริง^{๗๕}

จากการค้นคว้าศึกษาของผู้รู้ทั้งหลาย มีความเห็นพ้องต้องกันว่าวิปัสสนาภาวนากับเขาวน อารมณ์เป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกัน วิธีจัดการกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพดีที่สุด คือความเข้าใจตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและจินตนาการ คำว่าเข้าใจตนเองอาจเป็นคำที่คนไทยนิยมพูดกันมากแต่มักจะไม่มีความหมายในเชิงการกระทำ เช่น ไม่เข้าใจตนเองเหมือนกันว่าทำอย่างนั้นได้อย่างไร แต่ความหมายของคำว่าเข้าใจหรือไม่เข้าใจตนเองตามหลักวิปัสสนานั้น มีความหมายครอบคลุมถึงว่าสามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เป็นการรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน

^{๗๓} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

^{๗๔} พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตฺตฺวาโณ), **ธรรมปริทรรศน์ ๒**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๗.

^{๗๕} พระธรรมสังฆปุรจาจารย์ (เจริญ จิตฺตมโณ), **ประวัติชีวิต การงาน หลักธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป), หน้า ๑๒๗.

ว่า ตนเองกำลังคิดอะไร กำลังรู้สึกอย่างไร เมื่อรู้สึกแล้วมีอารมณ์ตอบสนองกลับสิ่งที่มากระทบอย่างไร ในทุกขณะจิต การรู้ปัจจุบันขณะจึงเป็นการรู้อารมณ์ ผู้รู้อารมณ์ย่อมรู้ว่า จะจัดการกับอารมณ์นั้นอย่างไรไม่ว่าจะมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรืออายตนะช่องใดช่องหนึ่งจะรู้เท่าทันสิ่งที่มาสัมผัส เมื่อรู้เท่าทันจะไม่นำไปสู่การปรุงแต่ง จึงไม่ทำให้เกิดอารมณ์รักชอกชิ่งชัง หรือไม่เกิดความพอใจ เสียใจ กับสิ่งที่เข้ามากระทบ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่องทวารทั้ง ๖ เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้วจะเข้าตัดต่ออายตนะทั้ง ๖ คู่ นั้นไม่ให้เกิดต่อกันได้ โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่า เมื่อตากระทบรูปเห็นสักแต่ว่าเป็นแค่รูปไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนบุคคลเราเขา ไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น รูปจะดับลงอยู่ ณ ตรงนั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาสู่ภายในจิตได้อกุศลกรรมทั้งหลายจะไม่ตามเข้ามา “ผู้ใดตัดความยึดถือในรูปนามได้แล้ว ทำให้สงบได้แล้ว ระงับได้แล้ว เหน็ดด้วยญาณ คือ ไฟแล้วความยึดถือว่าเป็นของเราในนามรูปย่อมไม่มีแก่ผู้ใดโดยประการ ทั้งปวง”^{๗๖} สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นกิเลสไม่ให้เข้ามาทางอายตนะแล้ว ยังเพ่งเล็งอยู่ที่รูปกับนาม เมื่อเพ่งอยู่จะเห็นความเกิดดับของรูปนามนั้นจะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออัตภาพอย่าง แจ่มแจ้ง

รูปธรรม นามธรรมเป็นสิ่งที่ยื่นให้วิปัสสนาเห็นแจ้งแทงตลอด ทนต่อความพิสุจน์ วิปัสสนาจึงเอารูปนามเป็นกรรมฐาน เอารูปนามเป็นอารมณ์ เอารูปนามเป็นทางเดิน วิปัสสนาเพ่งรู้ รูปนาม รูปนามจึงเป็นภูมิของวิปัสสนาเป็นกรรมฐานของวิปัสสนา รูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา รูปนามเป็นทางเดินของวิปัสสนา รูปนามยื่นไว้ให้วิปัสสนาเพ่ง การเพ่งดูรูปและนามคือการพิจารณาดูความเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไปของรูปนามภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ การพิจารณารู้สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน กำลังดำเนินอยู่ในปัจจุบัน กำลังดับไปในปัจจุบัน คือการมีสติรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้น “วิปัสสนาคือตัวสติ ระลึกรู้ทันปัจจุบันของรูปนามขณะพูด ขณะรูปนามทำงาน รู้ทันรูปนามขณะเห็น รู้ทันรูปนามขณะได้ยิน รู้ทันรูปนามขณะรู้สึกลิ้น รู้ทันรูปนามขณะรู้รส รู้ทันรูปนามขณะรู้สึกสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง”

สรุปได้ว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น คือ การฝึกอบรมปัญญาด้วยการกำหนด (พิจารณา) สิ่งทั้งหลาย เพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัด ตรงต่อสภาวะของมันคือให้เข้าใจตามความเป็นจริงหรือตามสิ่งที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง คือความเห็นไตรลักษณ์ ดังนั้นเบื้องต้นจะต้องเข้าใจสิ่งที่จะต้องใช้ กำหนด (อารมณ์) ในการเจริญวิปัสสนาก่อน^{๗๗} สิ่งที่เป็นตัวกำหนดในอารมณ์กรรมฐานนั้น

^{๗๖} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๕/๕๒๓.

^{๗๗} พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, “วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท: กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชกุมาร (โศลก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙)”, หน้า ๓๓๓.

คือ รูปและนาม เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะต้องรู้จักสิ่งที่เกิดขึ้นกับรูปนามการจะรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับรูปนามจึงต้องใช้สติจดจ่ออยู่กับความเป็นไปของรูปนาม นั่นคือการพิจารณา ทำให้คลายความยึดมั่นในรูปนามได้ “เพราะความยึดถือว่าเป็นของเรา นามรูปย่อมไม่มีแก่ผู้ใดโดยประการทั้งปวง ผู้ใดไม่เศร้าโศกเพราะไม่มีความยึดมั่นว่าเป็นของเรา ผู้นั้นแลย่อมไม่เสื่อมในโลก”^{๗๘}

นอกจากนั้นผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธาความเชื่อว่าการปฏิบัติเช่นนี้ มีผลจริง ความศรัทธานี้เปรียบประดุจเมล็ดพืชที่สมบูรณ์ดีพร้อมที่จะงอกงามได้ทันทีที่นำไปปลูก ความเพียรประดุน้ำที่พรมลงไปที่เมล็ดพืชนั้น เมื่อเมล็ดพืชได้น้ำพรมลงไปจะงอกงามสมบูรณ์ขึ้นทันที เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะได้ผลมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วย

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาผู้ปฏิบัติจะต้องเปรียบเทียบจิตใจของเราในระหว่าง ๒ วาระว่าก่อนที่ยังไม่ปฏิบัติและหลังการปฏิบัติแล้ว วิเคราะห์ตัวเองว่า มีความแตกต่างกันประการใด^{๗๙} เป็นการพิจารณาอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด รวมถึงพฤติกรรมของตนเองว่าก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีความต่างกันอย่างไร แต่จะต้องวิเคราะห์อย่างไรไม่เข้าข้างตัวเอง เป็นการสรุปผลของการปฏิบัติด้วยตนเอง สิ่งสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นคือตัวสติ “คำว่า สติ แปลว่า ความระลึกได้ คือ ระลึกได้ในกรกระทำ ๓ อย่าง ได้แก่ ระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด”^{๘๐} ก่อนที่จะทำอะไรให้ระลึกก่อนว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นประโยชน์หรือเป็นโทษต่อตนเองและคนอื่นหรือไม่ ก่อนพูดให้ระลึกก่อนว่าคำที่จะพูดได้สร้างปัญหาหรือไม่และก่อนคิดว่าตัวเองกำลังคิดอะไร สิ่งที่เกิด มีประโยชน์หรือไม่ ความหมายโดยรวมของสติก็คือการรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันแล้วปล่อยวางไม่ยึดถืออารมณ์ไว้ปรุงแต่ง

การทำให้เกิดการพัฒนา การทำให้มาก ๆ การทำให้เจริญขึ้น ซึ่งวิปัสสนาดังกล่าวนั้นเรียกว่า วิปัสสนาภาวนา คือ ทำวิปัสสนาปัญญา หรือวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นทำให้พัฒนาทำให้มาก ๆ และทำให้เจริญขึ้น วิปัสสนาปัญญาที่ทำให้เกิดขึ้นให้เจริญขึ้นนี้เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดขึ้นด้วยการปฏิบัติ หรือทำให้เจริญขึ้นด้วยภาวนา^{๘๑} ในการภาวนาระดับวิปัสสนานี้อาจมีความแตกต่างจากสมถภาวนา เพราะว่าในขั้นของสมถภาวนาจะเอาสติไปยึดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมั่นคง วิปัสสนาไม่จำเป็นต้องเอาสติไปยึดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างมั่นคง แต่จะเอาสติไปพิจารณาทุกสิ่งที่เกิดขึ้นที่มากกระทบ หรือความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

^{๗๘} ชู.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๕/๕๒๒.

^{๗๙} พระธรรมสังฆราชจารย์ (จรัญ จิตฺตมโฆ), **คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต**, หน้า ๔๗-๔๘.

^{๘๐} พระเทพสิทธิมุนี ญาณสิทธินิเธร, **วิปัสสนาญาณโสภณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑.

^{๘๑} ธนิต อยุธยา, **วิปัสสนาภาวนา**, หน้า ๕.

วิปัสสนามีวิธีปฏิบัติสำคัญที่เรียกว่า สติปัฏฐานคือ การเอาสติมาใช้ในการที่จะกำหนด อารมณ์ต่าง ๆ หรือตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตจิตใจของเรา เอาสติไปจับให้รู้เท่าทันอารมณ์ ปัจจุบัน แล้วส่งให้ปัญญาพิจารณา สติกับปัญญาทำงานคู่กัน สติเป็นตัวสำคัญเป็นตัวจับสิ่งนั้นไว้ให้ ปัญญาดูสติกับปัญญาจึงทำงานคู่กันสติตามทุกอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบันไม่ให้พลาดไป สติจับปัญญาดู ปัญญา ดูรู้ตามเป็นจริง เมื่อพิจารณาเห็นตามความเป็นจริง ปัญญาจะเห็นความไม่เที่ยง เห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะสิ่งทั้งหลาย เมื่อตามดูอย่างต่อเนื่องและไม่ขาดตอนจะเห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป ซึ่งเป็นอาการของอนิจจังตลอดเวลา เมื่อดูโดยไม่มีอะไรมาบังตาเห็นตามความเป็นจริงเห็นสภาพที่เป็นอย่างนั้น คือเห็นความเปลี่ยนแปลง ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในด้านร่างกาย การเคลื่อนไหว การยืน การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การรับประทานอาหารสติจับทันแล้ว ปัญญา รู้ตามเป็นจริงอาการที่เกิดขึ้นเป็นไปในจิต เช่น ความรู้สึกสุขทุกข์และความคิดอะไรต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตจิตใจของเราทุกอย่าง สติเป็นตัวจับ ปัญญาเป็นตัวรู้เท่าทันกับปัจจุบัน นี่คือเรื่องของสติปัฏฐาน^{๘๒} เครื่องมือที่สำคัญอีกอย่างนอกจากสติคือปัญญา เมื่อปัญญากับสติทำงานควบคู่กันจะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเห็นผลได้เร็วขึ้น เช่น “การพิจารณากาย คืออวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหมด มี ผม ขน เล็บ เป็นต้น ซึ่งประชุมกันอยู่ในรูปนี้ เปรียบเสมือนรถ จะได้ชื่อว่า รถเพราะอาศัยส่วนต่าง ๆ มาประกอบกันเข้า”^{๘๓} เมื่อจะพิจารณาร่างกาย จะเอาสติมาจับจ่ออยู่กับกาย จากนั้นจึงใช้ปัญญาเป็นตัวพิจารณา สติทำหน้าที่จับให้นิ่ง ปัญญาทำหน้าที่พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง โดยใช้จิตเป็นที่ตั้งสติเป็นตัวจับอารมณ์ ปัญญาเป็นตัวพิจารณาอารมณ์ เมื่อพิจารณารูปนามอย่างถ่องถ้วนแล้วจะเห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตน การเห็นอย่างนี้เรียกว่าเห็นตามความเป็นจริง แล้วเกิดความเบื่อหน่าย “ความเบื่อหน่ายในที่นี้ ไม่ได้หมายเอาความเบื่อหน่ายอย่างของชาวโลก เช่น เบื่อหน่ายต่อชีวิตคิดฆ่าตัวตาย เป็นต้น หมายเอาความเบื่อหน่ายในสังขารธรรมคือรูปนามของนักปฏิบัติ”^{๘๔} ความเบื่อหน่ายทำให้เกิดการแสวงหาทางดับทุกข์ และปล่อยวางอารมณ์ทุกอย่างที่มากระทบ เมื่อมีอารมณ์ใดเกิดขึ้นจะรับรู้แล้วปล่อยวาง ไม่ปรุงแต่ง การไม่ปรุงแต่งทำให้อารมณ์ถูกปล่อยออกไปไม่ประทับอยู่ในจิต จิตจึงเบาสบาย

^{๘๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ**, หน้า ๑๐๖–๑๐๗.

^{๘๓} พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐานเล่ม ๗**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ อาศรมอักษร, ๒๕๐๖), หน้า ๑๐๐.

^{๘๔} พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๕**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ อาศรมอักษร, ๒๕๐๕), หน้า ๒.

๓.๓ วิธีการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

๓.๓.๑ วิธีการปฏิบัติสมถภาวนา

ภาวนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ ตามหลักพระพุทธศาสนา มี ๒ นัย คือ (๑) สมถภาวนา ผีอกบรมจิตให้เกิดความสงบ (๒) วิปัสสนาภาวนา เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจตามความเป็นจริง อีกนัยหนึ่ง จัดเป็น ๒ เหมือนกันคือ (๑) จิตตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญองกมด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบ สุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติ และสมาธิ (๒) ปัญญาภาวนา การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์

ส่วนกรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า “กรรมฐาน” หรือ การเจริญภาวนา พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม ๒ ประการนี้เพื่อสลัดความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้นได้แก่อะไรบ้าง? ได้แก่ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑”^{๘๕}

ก. ความหมาย

สมถะ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ^{๘๖}

สมถภาวนา หมายถึงอุบาย วิธี และการกระทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเครื่อง เสร้าหมองเร้าร้อนทั้งหลาย จนจิตใจไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่ายตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้นสงบระงับอยู่^{๘๗}

ข. ประเภทของสมาธิ

สมาธิ แปลว่า ตั้งใจมั่น ทรงจิตไว้โดยชอบ มี ๕ อย่าง ดังนี้

๑. สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ
๒. สมาธิ ๒ ได้แก่ โลกียสมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ
๓. สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ

^{๘๕} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒๓๑-๒๔๖/๑๓๗-๑๓๘.

^{๘๖} อภิ.ธ. (ไทย) ๓๖/๕๔/๓๖.

^{๘๗} ขุนสรพรกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมปิฎกเล่มที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๒.

๔. สมာธิ ๔ ได้แก่ ทิฏฐธัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญสมาธิ และ อาสวักขยสมาธิ

๕. สมาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อกาปุริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ^{๘๘}

๓.๓.๒ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ก. ความหมาย

วิปัสสนา คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญาเหมือนทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาดตรา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจัยธรรม และสัมมาทิฏฐิ^{๘๙}

วิปัสสนา หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในขั้น ๕ หรือ รูปและนาม ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญา เจตสิก ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้จึงจะเรียกว่า “วิปัสสนา”^{๙๐}

วิปัสสนา มี ๓ ประการ

๑. สังขารปริคคัณหก คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูป และ นาม
๒. ผลสมาปัตติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้
๓. นิโรธสมาปัตติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้

วิปัสสนา ยังมีอีก ๓ แบบ

๑. จุฬวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาน้อย ๆ ได้แก่ผู้ลงมือปฏิบัติโดยกำหนดรูปนาม ภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง มีแต่สิ้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือ บังคับบัญชาไม่ได้ และไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

^{๘๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ฉานสิทธิ), *วิปัสสนาญาณโสภณ*, หน้า ๑๒๓.

^{๘๙} อภ.ธ. (ไทย) ๓๖/๕๕/๓๗.

^{๙๐} พระมหาไสว ญาณวิโร, *คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐.

๒. มัชฌิมวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดยเดินจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนาบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดธรรมบ้างตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ ๔ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงสังขารุเพกขาญาณ คือ ญาณที่ ๑๑

๓. มหาวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือวิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปฏิกูลโคตรคือโคตรของปฏิกูลชนอันหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด ซึ่งเรียกว่า โคตรภูญาณ ต่อจากนั้นมรรคญาณก็เกิดขึ้น ประทานกิเลสคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สลัทพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไปแล้วปัจจเวกขณญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณาภิเลสทีละ ทีละคือ มรรค ผล นิพพาน^{๙๑}

อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนา ไว้หลายนัยก็ตามแต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ หลักการฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ววิปัสสนาย่อมมีไม่ได้ อีกทั้งผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ผลของสมถะในระดับสูง เช่น แสดงฤทธิ์ได้ ก็สามารถนำผลนั้นมาเป็นบาทฐานในการเจริญ วิปัสสนากัมมัฏฐานได้ด้วย เพราะการได้ฌานสมาบัติจนถึงขนาดแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้นั้น ถ้ายังไม่ผ่านกระบวนการฝึกจิตด้วยหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานจนถึงขั้นบรรลุปะระอรหัตต์ ก็ยังไม่ถือว่าได้บรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา เพราะอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เสื่อมสลายไปได้เสมอ ในกรณีที่เกิดกับคนยังมีกิเลสอยู่ พระพุทธศาสนาสื่อว่าการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาตามกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้ (อวิชชา) หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไปด้วยจิตของปฏิกูลชนโดยปกติหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว สภาพจิตก็จะบางเบาจากกิเลสเปลี่ยนไปในทางที่ติจจนบรรลุปะระอรหัตต์ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ดังนั้น เราจึงสามารถกล่าวได้ว่าพระอรหัตต์จะต้องผ่านการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (สติปัฏฐาน) มาแล้วทั้งนั้น^{๙๒}

^{๙๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**, (กรุงเทพมหานคร: บจก. อัมรินทร์พรินติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๐๘-๓๐๙.

^{๙๒} พระศรีวราญาณ (บุญชิต ญาณส่วโร), **“หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก”**, (เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๗-๓๐๘.

ข. ประเภทของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ผู้บรรลุมรรค ผล นิพพาน นั้นมีอยู่ ๒ ประเภท คือ สุขวิปัสสก (วิปัสสนายานิกะ) และ ฌานลาภีบุคคล(สมถยานิกะ)

๑. สุขวิปัสสกบุคคล (วิปัสสนายานิกะ) เป็นผู้ที่มีวิปัสสนาญาณอันแท้จริงแล้งจากโลกียฌานคือ พระอรียบุคคลจำพวกนี้ไม่ได้เจริญสมถภาวนาจนเกิดฌานจิตมาแต่ก่อนเลย เริ่มเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียวจนเป็นพระอรียบุคคล ที่เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ

๒. ฌานลาภีบุคคล (สมถยานิกะ) คือ ผู้ที่ได้เจริญสมถกรรมฐานจนเกิดฌานจิต มีปฐมฌานเป็นต้นมาก่อนแล้ว เป็นฌานลาภีบุคคลมาแล้ว จึงได้ใช้ฌานเป็นบาทเพื่อมาเจริญตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากรรมฐานต่อจนได้สำเร็จเป็นพระอรียบุคคลที่เรียกว่า เจโตวิมุตติ^{๙๓}

สรุปได้ว่า ข้อปฏิบัติให้วิปัสสนาภาวนามีความจำเป็นและเป็นสิ่งที่เกื้อกูลสนับสนุนองค์ประกอบของวิปัสสนาให้บรรลุสู่เป้าหมายที่ต้องการได้นั้น หลักธรรมทางพุทธศาสนาจึงเป็นหลักปฏิบัติที่พุทธศาสนิกชนแม้แต่พระภิกษุสงฆ์ สามเณร ควรนำมาปฏิบัติเพื่อการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ในอนาคต ซึ่งมีหลักธรรมเกื้อหนุนที่ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึง มีดังนี้

๑. อาตปปี แปลว่า ธรรมะที่ยังบุคคลให้รุ่งเรืองโดยรอบ หมายความว่า ธรรมะ คือ ความเพียร ถ้ามีอยู่ในบุคคลใด ทำบุคคลนั้นให้เจริญทั้งทางโลกและทางธรรม

๒. สัมปชาโน แปลว่า รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง หมายถึง รู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้มรรค ผล นิพพาน รู้ปัจจุบัน อย่างเช่น ขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รสกายถูกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง มีสติกำหนดรู้อยู่เฉพาะปรมาตถธรรม คือ รูปกับนามเท่านั้น ไม่ให้เลยไปถึงสมมติบัญญัติ เพราะกิเลสอาศัยสมมติบัญญัตินั้นจึงเกิดขึ้นได้ กิเลสอาศัยอารมณ์อดีต อาศัยอารมณ์อารมณ์อนาคตเกิด ไม่อาศัยอารมณ์ปัจจุบันเกิดปัจจุบัน จึงหมายถึง เกิดขึ้นเฉพาะหน้า คือ ปรากฏในขณะนั้น ๆ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องมึสติรู้ทันในขณะนั้นเช่นกัน เช่น เวลาเห็นผ้าก็ให้รู้ว่าอยู่แค่เห็น ไม่ให้เลยไปถึงผ้า เพราะผ้าเป็นสมมติบัญญัติ สีของผ้าเป็นปรมาตถ์ ให้สติกับจิตรู้อยู่ หยุดอยู่แค่ปรมาตถ์เท่านั้น ทางทวารอื่น ๆ นอกนี้ คือ ได้ยินเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส กายสัมผัส ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน การเห็นผ้าทางตานี้เหมือนกัน

๓. สติมา คือ มีสติคุ้มครองกาย มีสติที่ปกครองตนเองได้ จนสามารถกำจัดอภิชฌา (ความอยากได้) และโทมนัส (ความเสียใจ) ในโลกเสียได้

^{๙๓} ขุนสรพรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, “คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมปริจเฉท ที่ ๗”, หน้า

๓.๔ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๓.๔.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

คำว่า สติปัฏฐาน เป็นศัพท์สมาสภาษาบาลี ๒ ศัพท์คือ “สติ” กับ “ปัฏฐาน” “สติ” แปลว่า ความทรงจำ ความระลึกได้ ความไม่เผลอไม่เลินเล่อ ไม่พ่นเพื่อนเลือนลอย ส่วน “ปัฏฐาน” แปลว่าที่ตั้ง สติปัฏฐาน จึงแปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง^{๙๔} ตามความหมายเดิม หมายถึงการจำเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วได้ แต่ที่ใช้กันมากมีความหมายเป็นปัจจุบัน หมายถึงความใส่ใจ หรือความตื่นตัวและหมายเอาเฉพาะความใส่ใจที่ดี ๆ ที่ฉลาด ที่เป็นกุศลตามความหมายในพุทธธรรมว่า ความมีสติ สติในความหมายนี้คือ สัมมาสติ ความมีสติชอบ จัดเป็นองค์ที่ ๗ ของอริยมรรคอันมีองค์ ๘ ซึ่งมีพุทธพจน์อธิบายไว้ชัดเจนว่า ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔^{๙๕}

มีผู้ถามพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ว่า จะปฏิบัติธรรมอย่างไรจึงจะให้ตรงตามหลักที่พระพุทธเจ้าวางเอาไว้ ท่านตอบว่าต้องปฏิบัติตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ เพราะมีหลักยืนยันรับรองว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานิ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวนํ สมติกกมาย ทุกขโท-มนสฺสํ อตถกมาย ฌายสฺส อธิคมา ย นินพพานสฺส สจฺฉิกิริยา ย ยทิตฺถ จตฺตารอ สติปัฏฐานา” แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเอกสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๙๖} สติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นหนทางดำเนินของพระพุทธเจ้า ซึ่งรวมทั้งพระอริยสาวกทั้งหลายด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพานทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการคือ พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา (ความฟุ้งเล็ง)^{๙๗} และโทมนัสในโลกได้^{๙๘}

สรุปได้ว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ วิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ ประการนั้นย่อลงเหลือแค่ รูปกับนาม รูปกับนามนี้เกิดที่ ตา หู

^{๙๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๑๖๕.

^{๙๕} พระญาณโพนิกะเถระ, *หัวใจกรรมฐาน*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๘), หน้า ๓-๔.

^{๙๖} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^{๙๗} พระอุตรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ), *พจนานุกรมไทย-บาลี*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๔๔.

^{๙๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๑๐๑.

จุมูก ลึ้น ภาย ใจ และกิเลสก็เกิดที่ตรงนี้ เช่น เวลาตาเห็นรูป รูปนามเกิดแล้ว สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม ถ้าเห็นรูปดีชอบใจเป็นโลภะ เห็นรูปไม่ดีไม่ชอบใจเป็นโทสะ เห็นแล้วเฉย ๆ ไม่มีสติกำหนดรู้เป็นโมหะ ทางหูก็เหมือนกัน เช่น เสียงเป็นรูป (หมายถึงเอาโสตประสาท) ได้ยินเป็นนาม ได้ยินเสียงไพเราะชอบใจเป็นโลภะ ได้ยินเสียงไม่ไพเราะไม่ชอบใจเป็นโทสะ ได้ยินเสียงแล้ว ใจเฉย ๆ และไม่มีสติกำหนดรู้ เป็นโมหะ ทางจุมูก ลึ้น ภาย ใจเป็นรูปนามเป็นเหตุให้โลภะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นในทำนองเดียวกันนี้ ตามธรรมดาของชาวโลกทั่ว ๆ ไปแล้ว เวลาจะดับไฟต้องเอาน้ำไปสาดหรือเทลงตรงไฟนั้นไฟจึงดับได้ เช่น ไฟกำลังไหม้บ้านต้องเอาน้ำไปเทรดที่บ้านนั้นไฟจึงจะดับได้ฉันใด ผู้ที่จะดับกิเลสก็ฉันนั้น กิเลสเกิดทางตา หู จุมูก ลึ้น ภาย ใจ จะดับกิเลสตรงที่ตา หู จุมูก ลึ้น ภาย ใจ วิธีการดับกิเลส ต้องประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ๑) อาตภาพิ มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ หมั่นขยันทำกรรมฐานมิให้ขาด ๒) สัมปชานินิ มีสัมปชัญญะ คือ รู้รูปนามอยู่ทุก ๆ ขณะ ๓) สติมา นิ มีสติกำหนดรูปนามอยู่เสมอ เมื่อปฏิบัติถูกต้องตามองค์เช่นนี้ติดต่อกันไปภายใน ๗ วัน ๑๕ วัน ๑ เดือน หรือ ๒ เดือน เป็นต้น จึงจะสามารถละกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงได้^{๙๙} สติปฏิฐาน จึงหมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกต้องครอบงำด้วยความยินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่างคือ สติในกาย เวทนา จิต และธรรม ดังนี้

(ก) กายานุปัสสนา

กายานุปัสสนา คือ การมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งกาย คือรูปขันธ์ หมายถึง การกำหนดรู้พิจารณาเห็นกองรูปว่าเป็นเพียงกองรูป ด้วยความเพียร ด้วยสัมปชัญญะด้วยสติและไม่ยินดียินร้าย การตั้งสติกำหนดพิจารณากายที่ปรากฏเป็นปัจจุบันขณะ ความยึดถือความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ปัญญาที่รู้แจ้งอย่างนี้ วิปัสสนาญาณที่ปรากฏย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกายไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา แบ่งย่อยออกไปเป็น ๖ ส่วน

๑. อานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก
๒. อิริยาบถ กำหนดให้รู้เท่าทันอิริยาบถ
๓. สัมปชัญญะ ความรู้ตัวในการเคลื่อนไหวทุกอย่าง
๔. ปฏิภูมณสิการ พิจารณาส่วนประกอบของร่างกายว่าเป็นของไม่สะอาด
๕. ธาตุมนสิการ พิจารณาร่างกายของตนให้เห็นว่าเป็นสักแต่ว่าธาตุแต่ละอย่าง ๆ
๖. นวสิวถิการ พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ ตั้งแต่เริ่มตายใหม่ ๆ จนถึงกระดูกปนเป็นผุยผง (ป่าช้า ๙) ให้เห็นว่าร่างกายของผู้อื่น (ซากศพที่กำลังพิจารณา) เป็นเช่นใดร่างกายของเราก็กักเป็นเช่นนั้น รวมเป็น ๖ ส่วน

^{๙๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๕, หน้า ๓๓-๓๔

(ข) เวทนานุปัสสนา

เวทนานุปัสสนา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ได้แก่ความรู้สึกอารมณ์ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงเวทนา ที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ คือ ๑. สุข ๒. ทุกข์ ๓. ไม่ทุกข์ไม่สุข ๔. สุขประกอบด้วยอามิส ๕. สุขไม่ประกอบด้วยอามิส ๖. ทุกข์ประกอบด้วยอามิส ๗. ทุกข์ไม่ประกอบด้วยอามิส ๘. ไม่ทุกข์ไม่สุขประกอบด้วยอามิส ๙. ไม่ทุกข์ไม่สุข ไม่ประกอบด้วยอามิสรวมเป็น ๙ อย่าง

(ค) จิตตานุปัสสนา

จิตตานุปัสสนา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ดังนี้ ๑. จิตมีราคะ ๒. จิตไม่มีราคะ ๓. จิตมีโทสะ ๔. จิตไม่มีโทสะ ๕. จิตมีโมหะ ๖. จิตไม่มีโมหะ ๗. จิตหดหู่ ๘. จิตฟุ้งซ่าน ๙. จิตใหญ่ (จิตในฌาน) ๑๐. จิตไม่ใหญ่ (จิตที่ไม่ถึงฌาน) ๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ๑๒. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ๑๓. จิตตั้งมั่น ๑๔. จิตไม่ตั้งมั่น ๑๕. จิตหลุดพ้น ๑๖. จิตไม่หลุดพ้น รวม ๑๖ อย่าง

(ง) ธรรมานุปัสสนา

ธรรมานุปัสสนา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ดังนี้

๑. พิจารณาธรรมที่กั้นจิตไม่ให้อบรมลูสมานะ คือ นิวรณ์ ๕ (มีกามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา เรียกว่า นิวรณ์บรรพ)

๒. ชั้นธ ๕ คือ รูป เวทนาสัญญา สังขาร และวิญญาณ เรียกว่า ชั้นธบรรพ ๓. อายุตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูกลิ้น กาย และใจ และอายุตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณฺ์ เรียกว่า อายุตนะบรรพ

๔. โพชฌงค์ ๗ คือ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา เรียกว่า โพชฌงค์บรรพ

๕. อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา รวม ๕ ส่วน ในหมวดธรรมานุปัสสนา ศรัทธาปรากฏอยู่ในธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ซึ่งคัมภีร์อรรถกถากล่าวถึงธรรมเหตุเกิดธัมมวิจยะ คือ ศรัทธา

สรุปได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ แปลว่า “ฐานที่ตั้งของสติ” หมายถึง การใช้อารมณ์ ๔ อย่างเป็นหลักสำหรับให้สติยึดอารมณ์ ๔ ประการคือ

๑. กาย หมายถึง การกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) ดังกล่าวแล้วนั้น การกำหนดอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน พัง พิจารณาอาการ ๓๒ ของกาย ธาตุ ๔ และการเย็บปาฐา วิธีทำคือตั้งสติไว้ที่อารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ กำหนดรู้การเคลื่อนไหวกายทุกชนิดอย่าให้อริยาบถใด ๆ เกิดขึ้นโดยมิได้กำหนดรู้ ในการกำหนดลมหายใจเรียกว่า บริกรรมนิมิต เมื่อได้อองค์ ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ก็เป็นสมาธิที่แท้จริง เรียกว่า ปฐมฌาน หมวดกายเป็นการบริกรรมเบญจขันธ์ ในส่วนของร่างกาย

๒. เวทนา หมายถึง การกำหนดรู้ความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นในใจ เช่น ความรู้สึกเป็นสุขสบายใจ สบายกาย (สขเวทนา) ความรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (ทุกขเวทนา) และความรู้สึกเฉย ๆ (อุเบกขาเวทนา) เวทนาเป็นส่วนของจิต มี ๓ ลักษณะคือ

- ๑) สุข คือ โลภะ เป็นเวทนาที่ติดง่ายแต่ปลดยากที่สุด
- ๒) ทุกข์ คือ โทสะ ที่รู้สึกกระสับกระส่าย อยากผลักออก
- ๓) ไม่สุขไม่ทุกข์ คือ โมหะ ความสงสัย

๓. จิต หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะต่าง ๆ ของจิต เช่น จิตมีความโลภ จิตมีความโกรธ จิตมีความหลง จิตมีความหดหู่หรือจิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น โดยการใช้สติจ้องดู ความเปลี่ยนแปลงและคุณภาพของจิตทุกชนิด เมื่อเพ่งดูในจิต ทั้งจิตสำนึกและไร้สำนึก ล้วนกลัวตาย ยึดตัวตน และยึดมั่นความสุขเพื่อตน ในหมวดจิตนี้เพ่งที่ความสุขจึงปฏิบัติจิตให้ปราโมทย์แล้ว ตั้งมั่นอุเบกขา เมื่อจิตเกิดญาณหยั่งรู้ว่ามีอำนาจควบคุมเจตสิกได้แล้ว จิตเป็นอุเบกขาแล้ว เรียกว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์

๔. ธรรม คือ การตั้งสติกำหนดรู้ธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น นิรวณ ๕ ชั้น ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ใช้อินิจจังและปฏิจจสมุปบาทเห็นความไม่เที่ยง การปฏิบัติปฏิจจสมุปบาทในอริยสัจ ๔ ทำให้เกิดปัญญาเห็นความ ไม่เที่ยง เห็นทุกข์ เห็นความไม่เป็นตัวตน ครอบถ้วนละเอียดประณีตที่สุด จิตวิมุตติหมดความยึดมั่น สลัดทุกสิ่งคืนสู่ธรรมชาติเดิม

๓.๔.๒ ขอบเขตของสติปฏิฐาน ๔

ขอบเขตของสติปฏิฐานอาจถูกมองว่ามีขอบเขตที่กว้างขวางเกินกว่าจะรับรู้ได้ทั้งหมด ซึ่งถ้ามองในแง่เนื้อหาจะเห็นความกว้างขวางของเนื้อหาที่สติปฏิฐานครอบคลุมอยู่ เพราะความรู้ที่บริสุทธิ์ ความรู้แจ้งที่บริสุทธิ์มีความละเอียดลึกซึ้ง และมีวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงได้ยาก เช่น การพิจารณากายอย่างเดียวว่าจะเข้าใจเรื่องของกายทั้งหมด บางที่อาจใช้ชีวิตทั้งชีวิตในการค้นหาคำตอบ ซึ่งบางที่อาจจะไม่ได้รับคำตอบที่แท้จริง ขอบเขตของเนื้อหาที่ต้องปฏิบัติจึงอยู่ที่การใช้สติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนขอบเขตด้านพื้นที่ความเหมาะสมโดยเน้นที่ความสัปปายะเป็นสำคัญ และขอบเขตด้านบุคคลและผลของการปฏิบัติแยกย่อยได้ดังนี้

๑. สติปฏิฐานที่ปฏิบัติกันตั้งแต่อดีตเมื่อ ๒,๕๐๐ ปีที่แล้วมายังคงใช้ปฏิบัติได้ผลเช่นเดียวกับปัจจุบัน และปฏิบัติกันได้เหมือนกันทั้งในหมู่ชนชาวตะวันตกและชาวตะวันออกทั้งในท่ามกลางมรสุมแห่งชีวิตและในที่สงบของกุฏิพระ

๒. ความจริงแล้วสัมมาสติ เป็นรากฐานที่จำเป็นยิ่งของการเป็นอยู่โดยชอบ และการคิดโดยชอบสำหรับทุก ๆ คนไม่ว่าจะอยู่ในไหนและในเวลาใด มีความหมายที่สำคัญยิ่งไม่เฉพาะต่อพุทธสาวกผู้เคร่งครัดเท่านั้น แต่สำหรับทุก ๆ คนที่พยายามเอาชนะใจตนเอง ซึ่งยากที่จะทำได้ตลอด ถึงบุคคลที่ปรารถนาอย่างจริงจังที่จะเจริญอินทรีย์ของตนให้แก่กล้ายิ่งขึ้น และประสบความสุขที่แท้จริง

๓. การปฏิบัติตามสติปัฏฐานนี้เป็นไปเพื่อเอาชนะและล่องพ้นความทุกข์โศกและความพิโรธรำพัน เพื่อความดับสูญแห่งความทุกข์และโทมนัส ซึ่งภาวณาเช่นนี้ไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนต้องการดอก หรือ ความทุกข์เป็นประสบการณ์สามัญของมนุษย์เรา ดังนั้น วิธีที่จะเอาชนะความทุกข์ให้ได้โดยสิ้นเชิงจึงเกี่ยวข้องกับเราทุกคน จริงอยู่สำหรับแต่ละบุคคล การเอาชนะความทุกข์โดยสิ้นเชิงอาจจะอยู่ไกล แต่มีทางเดินที่ท่านบอกแจ้งไว้ชัดอยู่แล้ว ยิ่งกว่านั้น ก้าวแรก ๆ ของทางเดินนี้ ซึ่งก็คือก้าวแรก ๆ ของสัมมาสติ จะให้ผลสำเร็จที่เห็นได้อย่างฉับพลัน โดยจะสามารถเอาชนะความทุกข์แต่ละเรื่องแต่ละกรณีให้ลุล่วงไปได้อันมาก ผลของการปฏิบัติเช่นนี้ หมายถึงความสุข ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกคน และช่วยส่งเสริมให้การฝึกจิตก้าวหน้าไปอย่างมีประสิทธิภาพด้วย

๔. ความมุ่งหมายที่แท้จริงของสติปัฏฐานคือการปลดเปลื้องจิตให้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลายอย่างสิ้นเชิงอันได้แก่นิพพาน ซึ่งเป็นที่สุดแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าทางดำเนินที่ทรงสอนในสติปัฏฐานเป็นทางสายตรง การก้าวหน้าไปบนทางสายนี้ต้องอาศัยการเพียรพิจารณาอย่างแน่วแน่ สม่ำเสมอในอารมณ์ของสติปัฏฐานที่กำหนดให้ การปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดนั้น การฝึกให้มีสติทั่ว ๆ ไปในกิจประจำวันเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การปฏิบัติในชีวิตประจำวันนี้จะเป็นส่วนช่วยเสริมอย่างสำคัญสำหรับการฝึกที่มุ่งเฉพาะรูปแบบเป็นกระบวนการและเป็นเครื่องช่วยตกแต่งจิตที่ยังไม่เคยรับการฝึกให้น้อมเข้าสู่อารมณ์และแนวทางของสติปัฏฐานได้ง่ายขึ้น ช่วยให้เกิดความเคยชินต่อสภาพจิตใจแบบมีสติ ผลดีของการปฏิบัติจะเป็นแรงจูงใจให้อยากขยายการปฏิบัติต่อไป เป็นการกระตุ้นให้เกิดการฝึกอย่างเป็นระบบ เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุด การฝึกสติปัฏฐานจึงหมายถึงสติที่ปฏิบัติในสภาพชีวิตของมนุษย์โดยทั่วไป

๕. ในสติปัฏฐานมีพลังสร้างสรรค์และมีเสน่ห์แห่งพระสัจธรรมแห่งโพธิญาณที่ดึงดูดความสนใจของคนได้เสมอเหมือนกันทั้งหมด ไม่จำกัดว่าเป็นยุคสมัยถิ่นฐานใด ๆ ในเนื้อหาที่มีทั้งความลึกและความกว้างทั้งความเรียบง่ายและความลึกซึ้ง เป็นรากฐานและเป็นโครงสร้างของธรรมที่ยังคงปฏิบัติได้ ให้เห็นผลจริงสำหรับมนุษย์ทุกคน อย่างน้อยที่สุดสำหรับคนจำนวนมากผู้เล็งเชื่อถือสิ่งเสพติดทางศาสนา หรืออยากล่อมประสาทของศาสนาจอมปลอม จำนวนบุคคลเหล่านั้นนับวันจะมีมากขึ้นทุกที สติปัฏฐานจะช่วยแก้ปัญหาที่รบกวนอันเกี่ยวกับเรื่องที่ไม่ใช่วัตรธรรมที่ไม่มีอยู่ในชีวิตจิตใจของคนเหล่านั้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ไม่สามารถแก้ให้หายได้โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์หรือด้วยศาสนาแห่งศรัทธา เพราะเหตุนี้ สติปัฏฐาน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาโดยละเอียด เพื่อนำวิธีการนี้ไปใช้กับปัญหาและสภาวะปัจจุบัน^{๑๐๐} และขอบเขตของการปฏิบัติแบ่งออกเป็นหมวดต่าง ๆ ซึ่งในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ กาย เวทนา จิต ธรรม ๔

^{๑๐๐} พระญาณโพนิกะเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า ๒-๓.

อย่างนี้ จึงเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔^{๑๑} ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่ครอบคลุมถึงกันและมีความเชื่อมโยงต่อกัน อาจเป็นเรื่องยากที่จะปฏิบัติให้ได้ทั้งหมด แต่หัวใจของการปฏิบัติตามวิธีสติปัฏฐานนี้อยู่ที่การใช้สติกำหนดรู้และพิจารณารูปธรรมและนามธรรมหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความเป็นกลางไม่ปรุงแต่ง

ความสำคัญของการกำหนดตัวอารมณ์แท้ ๆ ให้นั้นเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงย้ำ เมื่อพระภิกษุรูปหนึ่งทูลขอคำแนะนำอย่างสั้น ๆ จากพระองค์ พระพุทธเจ้าได้ทรงประทานกฎในการปฏิบัติดังต่อไปนี้ “เมื่อเห็นก็จงแต่เพียงเห็น เมื่อได้ยินก็จงแต่เพียงได้ยิน เมื่อรู้ (กลิ่น รส สัมผัส) จงแต่เพียงรู้ เมื่อใจรู้ก็จงแต่เพียงใจรู้”^{๑๒} เมื่อมีสิ่งที่มากระทบก็ให้รู้สิ่งที่มากระทบและรู้ว่าใจรู้จักสิ่งที่มากระทบ แล้วไม่สร้างกระแสไหลเวียนจากการปรุงแต่ง ปล่อยวางอารมณ์อดีตและอนาคตเอาอารมณ์ปัจจุบันเป็นฐานที่มั่น

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นมีสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน ๒ ฝ่ายคือ ฝ่ายทำหน้าที่รู้หรือ ผู้กำหนด และฝ่ายที่ถูกรู้หรือถูกกำหนด ฝ่ายที่ทำหน้าที่รู้คือสติสัมปชัญญะ ฝ่ายที่ถูกรู้หรือถูกกำหนดได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม วิธีการกำหนดรู้คือ การใช้โยนิโสมนสิการกำหนดพิจารณาสิ่งหรือเหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นให้เห็นว่า เป็นกระบวนการของธรรม (ธรรมชาติ) ที่เกิดขึ้นเป็นไปโดยธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัย มิได้มีใครไปบังคับบัญชาให้เป็นไปมีสติสัมปชัญญะ รู้เห็นความเป็นธรรมดาเหล่านั้น โดยมีต้องเข้าไปต่อเติมเสริมแต่งด้วยอำนาจของความอยากและความเห็น (ตัณหาและทิฏฐิ) ซึ่งปรากฏในสติปัฏฐานสูตรว่า เธอมีสติปรากฏชัดว่า “กายมีอยู่ เพียงเพื่อเป็นความรู้ และเพื่อสำหรับระลึกเท่านั้น คือมีสติกำหนดชัดเจนตรงตามความจริงว่ามีแต่กาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัว ตน เรา เขา เป็นต้น ทั้งนี้เพียงเพื่อเป็นความรู้และสำหรับใช้ระลึก คือเพื่อเจริญสติสัมปชัญญะ” และ “เธอเป็นอยู่ไม่อิงอาศัย คือมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อสิ่งใด ไม่ต้องเอาใจฝากไว้กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ บุคคลนั้นบุคคลนี้ เป็นต้น อีกทั้งไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก คือไม่ยึดติดถือมั่นสิ่งใด ๆ ไม่ว่าจะป็นรูป เวทนา สัญญา สังขารหรือวิญญาณว่าเป็นตัวตน”^{๑๓} ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะทำให้เกิดญาณคือ ความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เรียกว่าหยั่งรู้ในวิปัสสนาญาณ ๔ คือ

๑. อุทยัพพทานุปัสสนาญาณ คือ ญาณที่เห็นความเกิดดับของเบญจขันธ์ จนเห็นชัดว่าสิ่งทั้งหลายล้วนเกิดขึ้นแล้วดับไป

๒. กังคานุปัสสนาญาณ คือ ญาณที่เห็นว่าสังขารทั้งปวงล้วนต้องสลายไปทั้งหมด

^{๑๑} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๒๓.

^{๑๒} พระญาณโพนิกะเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า ๓๓.

^{๑๓} พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, “วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท: กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙)”, หน้า ๓๗.

๓. ภัยตู่ปฏิฐานญาณ คือ ญาณที่เห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว เมื่อพิจารณาเห็นความแตกสลายไปของทุกสิ่งทุกอย่างแล้วสังขารทั้งปวงปรากฏเป็นของน่ากลัว เพราะล้วนจะต้องสลายไปไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น

๔. อาพินวານุปัสสนาญาณ คือ ญาณอันคำนึงเห็นโทษ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงล้วนต้องแตกสลายไป เป็นของน่ากลัว ไม่ปลอดภัย ย่อมคำนึงเห็นสังขารทั้งปวงว่าเป็นโทษเป็นสิ่งที่มีความบกพร่อง เป็นทุกข์

๕. นิพพิทานุปัสสนาญาณ คือ ญาณอันคำนึงเห็นด้วยความหน่าย เมื่อพิจารณาเห็นโทษของสังขารย่อมเกิดความเบื่อหน่าย ไม่เพิลิดเพิลินติดใจ

๖. มุจฺฉิตฺตักมยตาญาณ คือ ญาณที่คำนึงด้วยความใคร่จะพ้นไปเสีย เมื่อเบื่อหน่ายสังขารย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

๗. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ คือ ญาณอันคำนึงพิจารณาหาทาง เมื่อต้องการจะพ้นไปเสีย จึงยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณา กำหนดด้วยไตรลักษณ์ เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดเปลื้องออกไป

๘. สังขารุเบกขาญาณ คือ ญาณอันเป็นไปด้วยความเป็นกลางของสังขาร เกิดความรู้เห็นสังขารสภาวะของสังขารตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้ายในสังขารทั้งหลาย ญาณจึงแล่นมุ่งไปยังนิพพาน ละความเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้

๙. สัจจานุโลมิกญาณ คือ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจจ์ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวง และญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่นิพพานแล้ว ญาณอันคล้อยต่อการตรัสรู้ อริยสัจจ์ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไปเป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ^{๑๐๔}

เมื่อรู้วิปัสสนาญาณแล้วต้องรู้พื้นฐานหรือขอบเขตของวิปัสสนาเรียกว่า “วิปัสสนาภูมิ” คือ ขั้นหรือภูมิของวิปัสสนามี ๖ ประการ คือ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทริย์ ๒๒ อริยสัจจ์ ๔ และปัจจุสมุปบาท ๑๒ เป็นภูมิของวิปัสสนาหรืออารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

๓.๔.๓ วิธีการปฏิบัติตามสติปฏิฐาน ๔

การเจริญสติปฏิฐาน ๔ คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานได้แก่ วิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ ประการนั้นย่อลงเหลือแค่ รูปกับนาม รูปกับนามนี้เกิดที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และกิเลสก็เกิดที่ตรงนี้ เช่น เวลาตาเห็นรูป รูปนามเกิดแล้ว สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม ถ้าเห็นรูปดีชอบใจเป็นโลภะ เห็นรูปไม่ดีไม่ชอบใจเป็นโทสะ เห็นแล้วเฉย ๆ ไม่มีสติกำหนดรู้เป็นโมหะทางหูก็เหมือนกัน เช่น เสียงเป็นรูป (หมายเอาโสตประสาท) ได้ยินเป็นนาม ได้ยินเสียงไพเราะชอบใจเป็นโลภะ ได้ยินเสียงไม่ไพเราะไม่ชอบใจเป็นโทสะ ได้ยินเสียงแล้ว ใจเฉย ๆ และไม่มีสติกำหนดรู้ เป็น

^{๑๐๔} ชุ.ป. (ไทย). ๓๓/๑/๑.

โมหะ ทางจุมก ลึ้น กาย ใจเป็นรูปนามเป็นเหตุให้โลภะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นในทำนองเดียวกันนี้

ตามธรรมดาของชาวโลกทั่ว ๆ ไปแล้ว เวลาจะดับไฟต้องเอาน้ำไปสาดหรือเทลงตรงไฟนั้น ไฟจึงดับได้ เช่น ไฟกำลังไหม้บ้านต้องเอาน้ำไปเทรดที่บ้านนั้นไฟจึงจะดับได้ฉับใด ผู้ที่จะดับกิเลสก็ฉับนั้น กิเลสเกิดทางตา หู จมูก ลึ้น กาย ใจ จะดับกิเลสตรงที่ตา หู จมูก ลึ้น กาย ใจ วิธีการดับกิเลส ต้องประกอบด้วยองค์ ๓ คือ (๑) อาตาศิ มีคามเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ หมั่นขยันทำกรรมฐานมิให้ขาด (๒) สัมปชานโน มีสัมปชัญญะ คือ รู้รูปนามอยู่ทุก ๆ ขณะ และ (๓) สติมา มีสติกำหนดรูปนามอยู่เสมอ ที่สำคัญจะต้องมีความขยันหมั่นเพียรด้วยความมีสติกำหนดรู้รูปนามอยู่เสมอไม่ปล่อยให้กิเลสมีช่องว่างแทรกตัวเข้ามา สิ่งสำคัญจะต้องทำให้มากเจริญให้มาก ถ้าทำอย่างจริงจังจะเห็นผลภายใน ๗ วัน การกำหนดรู้รูปนามนี้จะต้องแยกให้ออกว่าสิ่งใดเป็นตัวกำหนดรู้และสิ่งใดเป็นตัวถูกรู้ สิ่งที่ถูกรู้ในการเจริญสติปัญญานั้นก็คือกาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนตัวรู้คือสติ ซึ่งคำว่าสติสามารถอธิบายได้ด้วยเหตุ ๔ ประการ คือ

- ๑) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัญญาพิจารณาภายในกาย
- ๒) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัญญาพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
- ๓) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัญญาพิจารณาจิตในจิต
- ๔) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัญญาพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย^{๑๐๕}

ในการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีความเพียร (อาตาศิ) มีสัมปชัญญะและมีสติควบไปด้วยเสมอ เพื่อกำจัดให้หมดไปซึ่งความยินดีและความเสียใจในโลก^{๑๐๖} ภิกษุพิจารณาเห็นภายในกายอยู่คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’ เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’ เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’ เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’^{๑๐๗}

สรุปได้ว่า วิธีการปฏิบัติตามแนวทางสติปัญญานั้น ควรเข้าใจที่ตั้งและสิ่งที่ทำให้เกิดการกระทบคือ ฐานทั้ง ๔ อันเป็นอารมณ์ที่ตั้งแห่งการฝึกฝนสติ ย่นย่อลงเป็นฐาน ๒ คือ รูปและนาม

๑. รูป ได้แก่ กายานุุปัสสนาทั้ง ๖ หมวด คือ

๑.๑ อานาปานสติปัพพะ ทรงตรัสไว้สำหรับอริยาบถนั่งอย่างเดียว ยืนเป็นอีกอริยาบถ

^{๑๐๕} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๑/๑๕๕.

^{๑๐๖} วคิน อินทสระ, **หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๓๒.

^{๑๐๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

หนึ่ง ซึ่งสามารถเจริญอานาปานสติได้ ซึ่งผู้ศึกษาและปฏิบัติควรทดลองฝึกปฏิบัติ

๑.๒ ฐานกาย คือการพิจารณากายสามารถเจริญได้ในทุกอิริยาบถคือยืน เดิน นั่ง นอน

๑.๓ อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน จัดเป็นอิริยาบถใหญ่ ผู้เริ่มปฏิบัติพึงฝึกฝน สติสัมปชัญญะในอิริยาบถใหญ่ให้ได้ก่อน เมื่อผลการปฏิบัติพัฒนาไปถึงจุดหนึ่ง สติสัมปชัญญะจะกระจายขอบเขตไปสู่อิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวันได้เอง

๑.๔ เฉพาะอิริยาบถเดินและนั่งควรอาศัยรูปแบบแห่งการปฏิบัติไปก่อน รูปแบบนี้ หมายถึงกุศโลบายหรือเทคนิคที่ครูผู้สอนแต่ละท่านมีประสบการณ์และได้รับผลจากการปฏิบัติด้วย วิธี นั้น ๆ มาแล้วในอิริยาบถนั้นบางท่านไม่สามารถเจริญอานาปานสติได้ สามารถเปลี่ยนวิธีไปดูความ เคลื่อนไหวของกายส่วนอื่นแทน เช่น วิธีการแบบพอง-ยุบ หาก ๒ วิธีการยังไม่ได้ผลให้เปลี่ยนการ เคลื่อนไหวที่มือ โดยฝึกสติสัมปชัญญะในรูปการยกมือสร้างจิ้งหะ (หมวดสติสัมปชัญญะบัพพะ) เช่น วิธีการของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

๑.๕ รูปแบบ วิธีการปฏิบัติแต่ละอย่างมีข้อดีพิเศษแตกต่างกันไปในฐานะผู้ศึกษาปฏิบัติ ควรเลือกเฟ้นให้ถูกกับอุปนิสัยไม่พึงวิพากษ์วิจารณ์หรือติชมโดยที่ตนเองยังไม่ได้ทดสอบปฏิบัติ

๑.๖ กายคตาสติเป็นกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญอานิสงส์ไว้เป็น เอนกประการ พึงทราบว่ฐานกายในสติปัฏฐานนั้น มีเนื้อหาสาระเช่นเดียวกับกายคตาสติ

สรุปแล้ว กายานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๖ หมวดเป็นฐานแห่งการฝึกฝนสติที่สามารถบรรลุ มรรค ผล นิพพานได้เหมือนกันทุกหมวด สุดแต่อุปนิสัย บารมีธรรมของแต่ละท่านว่าสิ่งสมพากเพียงร อย่างไร

๒. ฐานนาม คือ เวทนา จิต ธรรม มีดังนี้

๒.๑ จิตและเจตสิก เป็นสหชาติธรรม คือ อิงอาศัยกัน เกิดและดับพร้อมกัน ฐานเวทนา และฐานธรรมเป็นสภาวะธรรมของเจตสิกที่เกิดและดับพร้อมกันกับจิต

๒.๒ เมื่อฐานเวทนา จิต ธรรม เกิดและดับพร้อมกันเช่นนี้ สติจะตั้งอยู่บนฐานใดก็ได้ ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยแต่ละช่วงที่จะให้สติระลึก

ฐานนาม (เวทนา จิต ธรรม) ไม่เหมือนกับฐานรูป (กาย) คือฐานกายนั้นเราสามารถที่จะ เปลี่ยนฐานอารมณ์ให้กับสติได้ในแต่ละช่วงซึ่งมีถึง ๖ หมวด แต่ฐานนามจะเลือกปฏิบัติเช่นนั้นไม่ได้ เลย สภาพจิตหรือเจตสิกใดที่ประจักษ์ชัด (มหันตารมณ์) สติจะระลึกเอง

๓.๔.๔ อุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔

พฤติกรรมของบุคคล เกิดจากการทำงานร่วมกันระหว่างรูปกับจิตเจตสิก โดยจิตเจตสิก

เป็นตัวทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ หากจิตเจตสิกฝ่ายดี (กุศลจิตเจตสิก) เป็นผู้ที่ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ก็จะเกิดพฤติกรรมในทางที่ดี (กุศลกรรม) แต่ถ้าเป็นเจตสิกฝ่ายชั่ว (อกุศลจิตเจตสิก) อันได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นผู้ที่ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ก็จะเกิดพฤติกรรมในทางชั่ว (อกุศลกรรม) อันเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนทั้งต่อตัวเองและสังคม พฤติกรรมของมนุษย์จึงเป็นภาคแสดงออกของจิต ซึ่งเมื่อพฤติกรรมไม่ดีก็แสดงว่าจิตไม่ดีด้วย เมื่อจิตไม่ดีจึงต้องหาวิธีการทำให้พื้นฐานจิตดี นั่นก็คือการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางดีได้ และในการปฏิบัตินอกจากจะพบสิ่งที่ก่อให้เกิดสมาธิแล้ว ยังต้องประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นสมาธิหรือเป็นศัตรูของการปฏิบัติ ซึ่งนักปฏิบัติจะต้องรู้ให้ทันแล้วก้าวให้พ้น สิ่งเหล่านี้มีชื่อเฉพาะเรียกว่า นิวรณ์

นิวรณ์ ๕ ประการ

นิวรณ์ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง แปลเอาความตามหลักวิชาว่า สิ่งที่เกิดกั้นการทำงานของจิต สิ่งกีดขวางความตั้งงามของจิต สิ่งกีดขวางกำลังปัญญา หรืออธิบายความหมายที่เป็นวิชาการยิ่งขึ้นว่า สิ่งกีดกันจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี หรืออกุศลธรรมที่ทำจิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง นิวรณ์ ๕ อย่าง พึงระวังอย่านำมาสับสนกับสมณะหรือสมาธิ หากพบที่ใดพึงตระหนักไว้ว่านี่ไม่ใช่สมณะ นี่ไม่ใช่สมาธิ นิวรณ์ ๕ อย่างนั้น มีอธิบายดังนี้

๑. กามฉันท์ ความอยากได้ออยากเอา (แปลตามศัพท์ว่า ความพอใจในกาม) หรืออภิขณา ความเพ่งเล็งอยากได้ หมายถึงความอยากได้กามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลภะ จิตที่ถูกล่อด้วยอารมณ์ต่าง ๆ คิดอยากได้นอนอยากได้นี้ ติดใจโนนติดใจนี้คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ชวนข้องอยู่ ย่อมไม่ ตั้งมั่น ไม่อาจเป็นสมาธิได้

๒. พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจได้แก่ ความขัดใจ แค้นเคือง เกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้ายมองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว ความรู้สึกขัดใจ ไม่พอใจต่าง ๆ จิตที่มีวาระทบนั่นกระทบนี่สะกดนั่นสะกดนี่เดิน ไม่เรียบ ไม่ไหลเนื่อง ย่อมไม่อาจเป็นสมาธิ

๓. ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึม หรือเซ็งและซึม แยกเป็นถีนะ ความหดหู่ ท้อเหี่ยว ถดถอย ท้อแท้ ความซึมเซา เหงาหงอย ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิตใจกับมิทธะ ความเซื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงาหาวนอน โง่งงง อืดอาด มึนมัว ตื้อตัน อาการซึม ๆ เฉา ๆ ที่เป็นทางกาย จิตที่ถูกอาการ ทางกาย และทางใจอย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ แยกเป็นอุทธัจจะ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ สาย พร่า พล่านไปกับกุกกุจจะ ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวง เดือดร้อนใจ ยุ่งใจ กลุ้มใจ กังวล

ใจ จิตที่ถูกอุทัจจกุกุจะครอบงำ ย่อมพล่านย่อมคว้างไป ไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่เป็นสมาธิ

๕. วิจิติจณา ความลึกลับเสงสัยได้แก่ความเคลือบแคลงไม่แน่ใจสงสัย เกี่ยวกับพระศาสนา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา เป็นต้น พุทธสัน ๆ ว่ากลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตัดสินไม่ได้ เช่นว่า ธรรมนี้ (สมาธิภาวนานี้ ฯลฯ) มีคุณค่า มีประโยชน์ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงหรือไม่ คิดแยกไปสองทาง กำหนดไม่ลง จิตที่ถูกวิจิติจณาขัดไว้กวนไว้ให้ค้างให้พรัลลงเลอยู่ ย่อมไม่อาจ แน่วแน่วเป็นสมาธิได้

๓.๔.๕ ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นั้นมีมากมายหลายประการทั้งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวของปฏิบัติเองและประโยชน์ต่อโลก จึงแบ่งประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไว้ ๓ ชั้นคือ

๑. ประโยชน์ในเบื้องต้น

๑) ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุดยั้งจากความก่อกวนวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุขเช่นบางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนักเป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจ เป็นอยู่อย่างสุขสบาย ในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทิวภูมิธรรมสุขวิหาร

๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่วอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะหรือกรรมนีย แปลว่า ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่ (๑) มาช่วยเสริมยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก (๒) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้

ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน บุคคลทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจพลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุนมัวไปด้วย ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจทำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาทีร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจอย่างรุนแรง ทำให้ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มิมีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้นจิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วยอาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้นหรือแม้แต่ใช้

กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้^{๑๐๘}

๒. ประโยชน์ในท่ามกลาง

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะไม่เป็นทุกข์ เพราะมีสติพอในขณะแห่งผัสสะ ความจริงข้อแรกคือว่าเรามีความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เพราะว่าเราไม่มีสติปัญญาพอในขณะ ที่มีผัสสะ ความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ครอบงำอยู่ตลอดเวลา นั้นเพราะว่าเรารู้ไม่ทันผัสสะเมื่อมีผัสสะ คือมีการกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นประจำวันต้องมีสติให้พอ และเร็วพอที่จะมาทันในเวลาของผัสสะ ถ้ามีทั้งสติทั้งปัญญาในขณะแห่งผัสสะอย่างนี้แล้ว จิตนั้นก็ไม่ต้องถูกลอยให้ปรุงไปอย่าง โง่เขลาจนมีความทุกข์ จะควบคุมจิตนั้นไว้ได้ จิตจะปรุงมาในทางที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์ แล้วจัดการแก้ไขกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่มันเนื่องกันอยู่นั้นให้ลุล่วงไปด้วยดี เป็นเรื่องที่ต้องทำอะไร ก็ทำได้ถูกต้องไม่มีอะไรเสียหายได้ ประโยชน์ ไม่เป็นทุกข์ด้วย เมื่อมีสติพอในขณะแห่งผัสสะเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์^{๑๐๙} ประโยชน์ในขั้นนี้จะเน้นที่ประโยชน์ที่เกิดจากสมาธิ ทำให้เกิดความสงบ ซึ่งจิตจะมีลักษณะดังนี้

๑) แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลแพร่กระจายออกไป

๒) ราบเรียบ สงบเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓) ใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนกันหมด

๔) นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย^{๑๑๐} เมื่อจิตเป็นสมาธิ สงบ ย่อมรู้จักแยกแยะความดีชั่ว ส่งผลต่อพฤติกรรมด้วย เพราะพฤติกรรมของบุคคล เกิดจากการทำงานร่วมกันของขั้น ๕ คือรูปขั้น ๕ เวทนาขั้น ๕ สัญญาขั้น ๕ สังขารขั้น ๕ และวิญญาณขั้น ๕ กล่าวคือเมื่ออายตนะภายในได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และจมูก กระพบกับอายตนะภายนอก ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส แล้วจิตมนสิการต่ออายตนะภายนอกที่มากกระทบ เจตสิกจะทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้เกิดอารมณ์ แล้วจึงแสดงออกซึ่ง

^{๑๐๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, หน้า ๒๓-๒๔.

^{๑๐๙} พุทธทาสภิกขุ, การปฏิบัติวิปัสสนาในอิริยาบถนอน, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๕.

^{๑๑๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, หน้า ๑๓.

อารมณ์นั้น ออกมาเป็นพฤติกรรมของบุคคล^{๑๑๑} ผู้ใดที่มีพฤติกรรมดีย่อมแสดงว่ามีจิตใจที่ดี และสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างสงบสุข

๓. ประโยชน์สูงสุด

ประโยชน์สูงสุดนั้นเป็นประโยชน์ที่เป็นอุดมการณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนาไม่ว่าจะเป็น นิกายใดก็ตาม เป็นภาวะที่สามารถทำลายกิเลสตัณหาและอวิชชาให้หมดสิ้นไปจากจิตใจได้ เรียกภาวะ ว่านิพพาน เรียกผู้ที่บรรลุความหลุดพ้นว่า “พระอรหันต์” พระอรหันต์นั้น ได้แก่ผู้ปฏิบัติบริบูรณ์ด้วย โภชฌงค์ ๗ คือ สติ ความระลึกทั่ว ธัมมวิจยะ การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม วิริยะ ความเพียร ปิติ ความ อิ่มใจ ปัสสัทธิ ความสงบ สมาธิ ความตั้งใจมั่น อุเบกขา ความวางเฉย เป็นผู้กำหนดนิรวรรณ ๕ ได้เด็ดขาด แล้ว ทั้งเป็นผู้ถอนได้แล้วซึ่งรากของอกุศล ๓ ประการ ได้แก่

๑) โลภะ ความอยากได้

๒) โทสะ ความโกรธเคืองประทุษร้าย

๓) โมหะ ความหลงกับทั้งเป็นผู้ที่ไม่ยึดมั่นในอุปาทานชั้น ๕ และเป็นผู้ขาดแล้วซึ่ง สังโยชน์ ๑๐ เป็นผู้พ้นแล้วจากกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา กล่าวโดยย่อ พระอรหันต์คือท่าน ผู้ปราศจากกิเลสและอาสวะทุกประการโดยสิ้นเชิง เป็นผู้ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เป็นผู้บริสุทธิ์ ด้วยกาย วาจา ใจ^{๑๑๒}

เมื่อจิตประกอบด้วยโภชฌงค์ ๗ ละรากเหง้าของอกุศล และละนิรวรรณทั้ง ๕ ซึ่งเป็นเครื่อง เสร้าหมองแห่งใจอันจะทำให้ปัญญาเสียกำลัง สกัดจากกามทั้งหลาย สกัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุฌานที่แรกอันมีวิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา เกิดแต่วิเวกแล้ว บรรลุฌาน ที่สองเป็นที่ผ่องใส ภายในไม่มีวิตกวิจาร์แล้ว บรรลุฌานที่สามอันเป็นอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุขดังนี้แล้ว บรรลุฌานที่สี่ไม่มี ทุกข์ ไม่มีสุขเพราะละสุขละทุกข์เสียได้ เพราะล่วงไปแห่งโสมนัส และโทมนัสทั้งหลาย มีสติเป็น ธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ครั้นเมื่อจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่มีกิเลสปราศจากอุปกิเลส เป็น จิตอ่อนควรแก่การงานตั้งอยู่แล้ว น้อมจิตไปเฉพาะเพื่อบุพเพนิวาสานุสสติญาณระลึกถึงขั้นอันใดเคย อาศัยอยู่แล้วในภาพก่อนและเนื่องจากมีจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์อยู่ดังเดิมน้อมจิตไปเฉพาะเพื่อจตุปปาตญาณ มีจักขุจตุของทิพย์ หมดจดพิเศษยิ่งกว่าจักขุมนุษย์ ล่วงรู้กำเนิดของสัตว์ทั้งหลาย และเนื่องจากมีจิตตั้ง มั่นบริสุทธิ์อยู่ดังเดิมน้อมจิตไปเฉพาะเพื่ออาสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุให้ เกิดทุกข์ขึ้น นี่ความดับทุกข์ นี่ปฏิบัติทาดำเนินถึงความดับทุกข์ เมื่อรู้รู้อย่างนี้เห็นอย่างนี้จิตย่อมพ้นวิเศษ

^{๑๑๑} อนุชา สมจิตฺต, “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญ สติปัฏฐานสี่ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (สาขาศาสนาเปรียบเทียบ: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า ๕๕.

^{๑๑๒} ธนิต อยู่โพธิ์, *อานิสงส์วิปัสสนากรรมฐาน*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (ม.ป.ท, ๒๕๓๙), หน้า ๑๓๐.

เมื่อจิตพ้นวิเศษแล้ว ญาณหยั่งรู้ย่อมเกิดขึ้นว่าจิตพ้นวิเศษแล้ว ย่อมรู้ชัดว่าชาติ สิ้นแล้ว กิจที่จะต้องทำ ได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกไม่มี^{๑๑๓}

กล่าวอภัยหนึ่งถึงประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนามีการพรรณนาไว้อีกมากมายหลายประการ ผู้วิจัยจึงขอเรียบเรียงมาประกอบ ดังนี้

๑. ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเมื่อก่อนอาจจะได้ยินแต่ชื่อ แต่ไม่รู้ว่าเขาปฏิบัติกันอย่างไรบ้าง

๒. ทำให้คนฉลาดในหลักความจริงคือรู้ปรมาตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรม อันเป็นเพียงโลกสมมติ

๓. ทำให้คนดีมีศีลธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม

๔. ทำให้คนมันอยู่ในศีล ๕ คือไม่กล้าล่วงละเมิดในศีล

๕. ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกัน ให้ความกรุณาเอ็นดูสงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนาเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี

๖. ทำให้คนเว้นจากการเบียดเบียนกัน เว้นจากการเอาใจเอาเปรียบกัน

๗. ทำให้คนรู้จักตนเองและรู้จักปกครองตัวเอง คืออ่านตัวออกบอกตัวได้ใช้ตัวเป็น

๘. ทำให้คนเป็นผู้วางนอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เย่อหยิ่ง จองทอง

๙. ทำให้คนหันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบกัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฐิมานะลง

๑๐. ทำให้คนไม่ทะเลาะกัน ทำให้คนมีกาย วาจา ใจ สงบเรียบร้อย

๑๑. ทำให้คนประเสริฐ เพราะละนิวรณ์ อุปาทาน สังโยชน์ อคติ ตระหนี่ วิจิกิจฉา ได้ตามขั้นของปัญญา

๑๒. ทำให้คนหนักแน่นในกตัญญูกตเวทิตาธรรม

๑๓. ทำให้บ้านนั้นเป็นบ้านแสนสุข

๑๔. ละความโศกเศร้า ปริเทวนาการ ดับความทุกข์ในวิภวสงสาร

๑๕. เป็นผู้มีความดีอันเที่ยงและมีความเป็นอยู่อย่างผาสุก

๑๖. ทำให้พระสังฆธรรม ๓ เจริญรุ่งเรือง

๑๗. ชื่อว่า ได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างยอดเยี่ยมไม่มีการบูชาอื่นยิ่งไปกว่า

๑๘. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญมหากุศลให้แก่ตนเอง

๑๙. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญาไปพร้อมกัน

๒๐. ชื่อว่า ได้เดินทางสายกลางและชื่อว่าเป็นคนไม่ประมาท

^{๑๑๓} พระภิกษุวิสุทฐิคุณ (จรัญ จิตฺตมโฆ), *คู่มือวิปัสสนาจารย์*, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑๖๒-๑๖๓.

๒๑. ชื่อว่า ไม่เสียทีที่เราได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา
 ๒๒. ชื่อว่า ได้เตรียมเสปียงพระนิพพานไว้
 ๒๓. ชื่อว่า ได้เตรียมตัวก่อนตาย
 ๒๔. ชื่อว่า ได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญวัฒนา^{๑๑๔}

โดยสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากาวนาทั้งสิ้น ไม่ใช่เป็นเพียงอานิสงส์ในส่วนเฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้น หากที่ใดมีผู้ปฏิบัติมากจะทำให้สังคมร่มเย็นเป็นสุขด้วยจากการที่ผู้วิจัยได้กล่าวมานี้ หลักการปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นส่วนสำคัญในการเจริญวิปัสสนากาวนา ซึ่งเป็นความหมายเดียวกันกับวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง ดังมีรายละเอียดผู้วิจัยนำมาศึกษาดังนี้

๓.๕ สรุป

จากข้อมูลที่กล่าวมาในเบื้องต้นสรุปได้ว่า วิปัสสนา หมายถึง ความเข้าใจ ความรู้แจ้งเห็นชัด ตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย เมื่อสงเคราะห์แล้วเหลือเพียง รูปกับนาม ผู้เจริญวิปัสสนาต้องกำหนดนามรูป เพราะนามรูปเป็นสภาวะธรรมที่ต้องพิสูจน์ด้วยวิปัสสนาปัญญา เมื่อผู้เจริญวิปัสสนาปฏิบัติจนเกิดปัญญาแล้ว จะพิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่านามรูปนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาที่ไปประจักษ์แจ้งความจริง เรียกว่า “วิปัสสนาปัญญา” เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้นแล้วจะไปทำลายกิเลสลงได้ ทำให้ความทุกข์เบาบาง ผู้เจริญวิปัสสนาปฏิบัติต่อไปจนครบมัคฌยณเกิดขึ้น จะเกิดปัญญาไปพหานกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ทำให้กิเลสและความทุกข์หมดสิ้นไปในที่สุด

อีกนัยหนึ่ง การปฏิบัติวิปัสสนากาวนานั้นเป็นการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนา ต้องมีสติเป็นหลักใหญ่ โดยอาศัยฐานที่ตั้ง ๔ ประการ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งจะต้องมีธรรมประกอบด้วยกัน ๓ ประการ คือ ความเพียรเพิกกิเลส (อาตาปี) มีความรู้ตัว (สัมปชาโน) มีความระลึกในปัจจุบันอารมณ์ (สติมา) เมื่อมีสติตั้งมั่นก็สามารถ ทำลายอวิชชาและความทุกข์ในกายและใจ จึงชื่อว่า การรู้แจ้งแทงตลอดในสภาวะรูปนามที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี้ชื่อว่า วิปัสสนา ในทางพระพุทธศาสนา วิปัสสนาก็คือ สติปัฏฐานนั่นเอง ซึ่งตรงกับข้อความในคัมภีร์อรุทธกถาว่า อนึ่ง ขึ้นชื่อ ว่ากาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ด้วยเหตุนี้พระอรียเจ้า จึงพ้นจากทุกข์กายและทุกข์ใจ จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณ และผลญาณในที่สุด ได้ด้วยการระลึกรู้ สติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐานจึงเป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนา ที่ทำให้เกิดปัญญานั้น อาศัยรูป

^{๑๑๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **เพชรในดวงใจ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙), หน้า ๒๓๕ – ๒๓๖.

นามเป็นอารมณ์ปรมาตม์ ผู้ปฏิบัติต้องควบคุมกาย วาจา ให้เป็นปกติด้วยศีล ควบคุมจิตใจตั้งมั่นด้วยสมาธิ และปฏิบัติวิปัสสนาตามลำดับ ให้เห็นความเป็นจริง จิตที่รู้รูปรนามตามความเป็นจริง จิตย่อมถ่ายทอดความยึดมั่น ความถือมั่นว่าเป็นของเรา เป็นเขา เป็นสัตว์ บุคคล พระไตรลักษณ์ย่อมปรากฏแก่บุคคลผู้เจริญสติย้อมเข้าถึง อริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง การเจริญสติปฏิฐานกับการเจริญวิปัสสนา จึงเป็นการกำหนดวิปัสสนาด้วยเช่นกัน โดยกำหนดอยู่ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม พึงใช้สติควบคุมจิตให้กำหนดอารมณ์ทั้ง ๖ คือ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันถารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และธัมมารมณ์ ซึ่งได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์ ที่ผ่านเข้าทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นธรรมนิยามอยู่แล้วนั้น ทุก ๆ ทวาร สุดแต่อารมณ์นั้น ๆ จะผ่านมาจากทวารไหนก็ให้สติควบคุมจิตกำหนดจับอารมณ์ทางทวารนั้น ให้ทันปัจจุบันทุกครั้งและทุกอารมณ์ไป เมื่อสติพร้อมบริบูรณ์แล้วมรรคผลย่อมเกิดแก่บุคคลนั้น ผู้ปฏิบัติทำกรรมฐานจนได้บรรลุถึงมรรคญาณแล้ว ชื่อว่าได้เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ด้วยมรรคญาณ หรือมรรคปัญญา เป็นต้น

บทที่ ๔

สภาวะเกิดดับเวทนาขั้นณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

จุดมุ่งหมายในการทำวิปัสสนาภาวนานั้น เป็นการปฏิบัติทางจิต เพื่อให้จิตเกิดการเรียนรู้จดจำสภาวะการดับของขั้นณ ๕ การดับซึ่งรัก โลภ โกรธ หลงทั้งหลาย ที่เกิดผ่านอายตนะภายใน และภายนอกทั้ง ๑๒ คือ ตา (รูป) หู (เสียง) จมูก (กลิ่น) ลิ้น (รส) กาย (สัมผัส) ใจ (ธรรมารมณ์) เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันจิต ให้เห็นการเกิดดับของจิตในทุกสภาวะธรรมของขั้นณ ๕ ที่เกิดขึ้นได้ เวทนาย่อมเกิดขึ้นประจำแก่รูป เพราะเมื่อยังคงมีรูปอยู่สภาวะความเกิดดับเวทนาย่อมยังคงมีอยู่ตลอดไป การศึกษาในบทนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นไว้ดังนี้

- ๔.๑ ความหมายของสภาวะเกิด-ดับ
- ๔.๒ สภาวะเกิด-ดับเวทนาขั้นณ
- ๔.๓ ปัจจัยการเกิด-ดับเวทนาขั้นณ
- ๔.๔ เวทนาขั้นณกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๔.๕ การกำหนดรู้สภาวะเกิด-ดับเวทนาขั้นณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๔.๖ วิปัสสนาภูมิกับญาณ ๑๖ ทางแห่งการเกิด-ดับของเวทนาขั้นณ
- ๔.๗ สรุป

๔.๑ ความหมายของสภาวะเกิดดับ

๔.๑.๑ ความหมายของสภาวะ

สภาวะมาจากภาษาบาลี สภาว สภาวะ, สสภาพ, ลักษณะ, ปกติธรรมดา ภาวนั ภาโว ความมีความเป็น (ภู ธาตุในความหมายว่ามี, เป็น อ ปัจจัย, พหูพจน์ อุ เป็น โอ, โอ เป็น อาว) สสส อตตโน ภาโว สภาโว ภาวะของตน (ส+ภาว) สนฺโต สวิขสมาโน ภาโว สภาโว ภาวะอันมีพร้อมอยู่ (ส+ภาว) สยัม ภาโว ภาวะของตน (ส+ภาว)^๑

สภาวะ แปลว่า สสภาพ และคำว่า สสภาพ แปลว่าความเป็นเองตามธรรมดาของมัน ลักษณะในตัวเอง ภาวะ ธรรมชาติ” (ภาษาบาลีว่า สภาว; สันสกฤตว่า สภาว) “สภาวะ” กับ “สสภาพ” มีราก

^๑ พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๘), หน้า ๘๙๑.

ศัพท์มาจากคำเดียวกันจึงใช้แทนกันได้ ความหมายหลักคือ ลักษณะความเป็นอยู่โดยธรรมชาติ

สภาวะธรรม หมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจ ในขณะที่ปฏิบัติธรรมให้ผู้ปฏิบัติธรรมรับรู้ได้ เรียกว่าอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาหรือสภาพธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงของรูปนาม ในขณะที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเห็นความเกิดดับขณะนั้นเป็น สภาวะธรรม ซึ่งยังเป็นความหมายของ สันตติ ซึ่งหมายถึง การสืบทอดของนามธรรม และรูปธรรม หากเมื่อใดจิตสามารถ ทำให้ไม่เกิดสันตติ นั้นหมายถึงจิตได้ตามรู้ตามเห็น การเกิด การดับ ของสภาวะธรรมได้ชัดเจน ทำให้จิต เข้าใจถึงความไม่เที่ยง และเป็นทุกข์ ความคงทนอยู่ไม่ได้ของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิต แต่ก็ยังไม่สามารถเห็น สภาวะธรรมอนัตตาได้หากจิตยังมีความยึดมั่นถือมั่น ภายในอยู่. จะต้องกำจัดความยึดมั่นถือมั่นที่เกิดขึ้นภายใน จนจิตเห็นสภาวะธรรมอนัตตา ของธรรมที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ๆ ซึ่งต้องใช้การฝึกฝน ฝึกหัดให้จิตเห็นสภาวะธรรม โดยเริ่มจากเห็นสภาวะธรรมง่าย ๆ หยาบ ๆ เช่น เห็นสุข เห็นตัณหาอื่น ๆ อีกมากมาย แล้วจิตจึงจะค่อย ๆ เห็นสภาวะธรรมที่ละเอียดขึ้น เช่น ตรรก วิตก สังกัป อับนา ธรรมวิจย ความยึดมั่นอื่น ๆ อีกมากมาย ในขณะที่เริ่มเห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะหยาบหรือละเอียดก็ตาม.

๔.๑.๒ ความหมายของการเกิด-ดับ

ความหมายการเกิด โดยคนทั่วไปมักเข้าใจว่าความเกิด คือ การกำเนิดของร่างกายที่ออกจากครรภ์ของมารดาสู่ชีวิตใหม่ ความหมายของของดับ คือ ความตาย ความหมายในการปฏิบัติวิปัสสนา การเกิด-ดับ หมายถึง อาการเกิดดับของจิต กับอารมณ์ของจิต นอกจากนั้นยังมีธรรมประกอบจิตอื่นที่กำหนดรู้ได้เช่นเวทนา สัญญา สังขาร หรือแม้กระทั่งวิญญูณ คืออาการรู้ผัสสะกระทบทางใดทางหนึ่ง การเกิดดับของจิตจับได้ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาระดับต้น ๆ ถ้าดูตามญาณ ๑๖ หรือ โสฬสญาณ ก็เริ่มจับได้ตั้งแต่สัมมสนญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยพิจารณาเห็นนามและรูปโดยไตรลักษณ์ คือ ยกรูปธรรม และ นามธรรมทั้งหลายขึ้นพิจารณา โดยเห็นตามลักษณะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีใจตัวตน ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การเห็นเกิดดับ คือ การที่เห็น รูป-นาม เกิด ๆ ดับ ๆ

๑) การเกิดของรูป

รูปนั้น ก็เริ่มเกิดก่อนตั้งแต่เป็น กลละ ในครรภ์ของมารดา เติบโตใหญ่ขึ้นแตกเป็น ปัญจสาขา กิ่งทั้ง ๕ มีอายตนะบริบูรณ์คลอออกมา รูปกายนี้ก็เป็นเด็กเล็ก แล้วก็เติบโตขึ้นด้วยอำนาจของความชราที่เปลี่ยนแปลงไป และอาหารปวยไขจนถึงดับ คือ แตกสลายในที่สุด ก็เป็นความดับ อันเป็นความเกิดความดับที่พิจารณาเห็นได้ง่าย เพราะเป็นสิ่งที่ปรากฏให้เห็นได้ด้วยตา ส่วนเกิดดับของรูปที่เป็นอย่างละเอียดนั้นมืออยู่ทุกขณะ อันจะพึงเห็นได้ด้วยปัญญา ก็ให้รู้ว่าอย่างนี้เป็นรูปความเกิดขึ้นของรูปอย่างนี้ ความดับไปของรูปอย่างนี้^๒

^๒ ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๑๙/๖๑-๖๒.

๒) การเกิดของเวทนา

เวทนามีความเป็นความรู้สึกเป็นทุกข์หรือเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ดังที่ตรัสแสดงไว้ในหมวดเวทนาแล้ว และความเกิดความดับของเวทนานั้น ก็เนื่องมาจาก อวิชชา ตัณหา อุปาทานกรรม เหมือนกัน และอาศัยสัมผัสในปัจจุบัน จึงทำให้ทุกคนมีสุข มีทุกข์ มีเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขกลับไปกลับมาขึ้นอยู่กับทุกเวลา สุดแต่สัมผัส เมื่อสัมผัสเกิด เวทนามีเกิด เมื่อสัมผัสดับ เวทนามีดับ จนถึงเมื่อกายแตกสลายในที่สุดชีวิต เวทนามีดับหมด ก็ตั้งสติกำหนดให้รู้จักเวทนา ว่าอย่างนี้เวทนา ความเกิดขึ้นของเวทนาอย่างนี้ ความดับไปของเวทนาอย่างนี้^๓

๓) การเกิดดับของสัญญา

สัญญาที่เป็นความรู้สึกจำ ที่ทุกคนมีความจำ จำนั้นจำนี้ต่าง ๆ ได้ สรุปลงเข้าก็เป็นจำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโณภูมิจัณณะ และจำเรื่องราวที่ใจคิดใจรู้ นี่เป็นสัญญาคือความจำ และสัญญา คือความจำนี้เกิดจาก อวิชชา ตัณหา อุปาทานกรรม ด้วยกันกับรูปเวทนา และอาศัยสัมผัสในปัจจุบัน เมื่อสัมผัสเกิด เวทนาเกิด สัญญาก็เกิดตาม เมื่อสัมผัสดับ เวทนามีดับ สัญญาก็ดับตาม (เริ่ม) และเมื่อกายนี้แตกสลายในที่สุดก็ดับหมด และสัญญานี้ก็มีความสิ้นไปเสื่อมไปเป็นธรรมดาเหมือนกัน ดังความจำที่เป็นสัญญา จำได้แล้วก็ลืม บางอย่างก็ลืมง่าย บางอย่างก็ลืมยาก บางอย่างถ้าไม่ทบทวนทิ้งไว้ไม่นานก็ลืมเป็นความเกิดความเสื่อมดับของสัญญาซึ่งเป็นธรรมดา เมื่อทบทวนไว้ก็ดำรงอยู่นาน ทบทวนอยู่เสมอก็ดำรงอยู่ได้เสมอ เป็นธรรมดา ก็ตั้งสติกำหนดให้รู้จักว่า อย่างนี้เป็นสัญญา ความเกิดขึ้นของสัญญาอย่างนี้ ความดับไปของสัญญาอย่างนี้^๔

๔) เกิดดับของสังขาร

สังขาร ความคิดปรุง หรือความปรุงคิด ปรุงคิดไปในเรื่องรูปบ้าง เรื่องเสียงเรื่องกลิ่นเรื่องรสเรื่องโณภูมิจัณณะ และเรื่องที่ใจคิดใจรู้บ้าง ตามสัญญาคือความจำเพราะจะคิดปรุงหรือปรุงคิดได้ก็ต้องจำได้ จะเอาเรื่องที่จำไม่ได้มาคิดมาปรุงก็ไม่ได้ และความคิดปรุงหรือความปรุงคิดนั้น ก็เป็นไปในทางดีบ้าง เป็นไปในทางไม่ดีบ้าง เป็นไปในทางที่เป็นกลาง ๆ บ้าง คือเป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง เป็นอัพยาทุกตคือไม่พยากรณ์ว่ากุศลหรืออกุศล คือเป็นกลาง ๆ บ้าง ความเกิดขึ้นของสังขารนั้น ก็เริ่มมาจากอวิชชา ตัณหา อุปาทานกรรม เช่นเดียวกับรูปเวทนาสัญญา และก้อาศัยสัมผัส เพราะเมื่อสัมผัสก็เกิดเวทนา เมื่อมีเวทนามีสัญญา เมื่อสัญญามีสังขาร สืบต่อกัน และก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นดับไป และเกิดขึ้นดับไปดังนี้เรื่อยไป จนถึงกายแตกสลายในที่สุดก็ดับหมด^๕

^๓ ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๒๐/๖๑.

^๔ ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๒๑/๖๒.

^๕ ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๒๒/๖๒-๖๓.

๕) ความเกิดดับของวิญญาน

วิญญานความรู้ที่เรียกว่าเห็นรูป ความรู้ที่เรียกว่าได้ยินเสียง ความรู้ที่เรียกว่าทราบกลิ่น ทราบรส ทราบโผฏฐัพพะ ความรู้ที่เรียกว่าคิดหรือรู้เรื่องราว ในเมื่อตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายและสิ่งถูกต้อง มโนคือใจและเรื่องราว มาประจวบกัน ก็เป็นวิญญาน และวิญญานนี้ก็เกิดเนื่องมาจาก อวิชชา ตัณหา อุปาทานกรรม เช่นเดียวกับอีก ๔ ข้อข้างต้น และเกิดขึ้นในปัจจุบัน จากการที่อายตนะภายใน อายตนะภายนอกมาประจวบกันดังกล่าว ก็เป็นวิญญาน เมื่ออายตนะทั้ง ๒ มาประจวบกันในเรื่องอันใด ก็เป็นวิญญานในเรื่องอันนั้น แล้วก็ดับไปพร้อมกับเรื่องนั้น อายตนะคู่อื่น ประจวบกันในเรื่องอื่น ก็เป็นวิญญานในเรื่องอื่นนั้น แล้วก็ดับไป เกิดดับเป็นเรื่อง ๆ ไป จนกายแตก สลายก็ดับในที่สุดพร้อมกันหมด ก็ตั้งสติกำหนดให้รู้จักวิญญานว่าเป็นอย่างไร ความเกิดขึ้นของวิญญาน ก็เกิดขึ้นจากอวิชชา ตัณหา อุปาทานกรรม เช่นเดียวกับ ๔ ข้อข้างต้นดังกล่าว และความดับไปของวิญญานก็เป็นอย่างนี้ ก็เกิดขึ้นในปัจจุบัน ในเมื่ออายตนะภายนอกภายในมาประจวบกันในเรื่องใด เมื่อเรื่องนั้นผ่านไปก็ดับไป^๖

๖) ความเกิดดับของนามรูป

เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน ทั้ง ๔ นี้เป็นนามธรรม หรือย่อเข้าเป็นนามรูปเป็นรูปธรรม ย่อเข้าก็เป็นรูป เพราะฉะนั้น จึงรวมเข้าเป็นรูปนาม แต่มักเรียกสลับกันว่านามรูป เอานามไว้ข้างต้นรูปไว้ข้างหลัง ทุกคนมีนามรูปอยู่ด้วยกันดังนี้ และนามรูปต่างก็ทำงาน ต่างก็เกิดดับอยู่ทุกขณะ แต่มีสันตติคือความสืบต่อตลอดเวลาที่ชีวิตยังดำรงอยู่ จนเมื่อร่างกายแตกสลายก็ดับไปด้วยกันทั้งหมด ทั้งรูปทั้งนาม ที่เรียกว่ามรณะ คือ ความตายอันมีในที่สุดของชีวิต ความเกิดก่อนขึ้นในครรภ์ของมารดา ตั้งแต่เป็น กลละ มีคันธัพพะ คือ สัตว์ที่มาบังเกิดเข้าอาศัย ก็เริ่มเป็นปฏิสนธิวิญญาน จนถึงในที่สุดสิ่งที่มารวมกันเป็นก้อนกายมีใจครองนี้ก็แตกสลาย ก็เป็นความดับในที่สุด แต่ว่าในระหว่าง ๆ นั้น ทั้งนามรูปนี้ต่างก็ปฏิบัติหน้าที่เกิดดับ ๆ อยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย อยู่เสมอไปทุกอารมณ์ อันเป็นอย่างละเอียด และความเกิดดับทุกอารมณ์นั้น ก็พึงเข้าใจคำว่าอารมณ์ อันได้แก่เรื่องที่จิตคิด เรื่องที่จิตดำริ เรื่องที่จิตหมกมุ่นถึง และจิตนี้เมื่ออายตนะภายนอกภายในประจวบกัน จิตนี้ก็น้อมออกไปรู้สิ่งที่มากระทบนั้น เช่นเมื่อตากับรูปมาประจวบกัน จิตนี้ก็น้อมออกจากรูป เรียกว่ารู้เรื่องรูป แม้ข้ออื่นก็เหมือนกัน และความรู้ของจิตที่น้อมออกจากรู้นี้เองเรียกว่านามที่แปลว่าน้อม น้อมไป น้อมไปรู้ และเมื่อจิตน้อมออกไปรู้เรื่องรูปที่ตาเห็น ความรู้ของจิตที่น้อมออกจากรู้นี้ ที่แรกก็เป็นวิญญานขึ้นก่อน คือเห็นรูป และอายตนะภายใน คือตา อายตนะภายนอกคือรูป กับวิญญานที่เห็นรูปนั้น มารวมกันก็เป็นสัมผัส แปลว่ากระทบ กระทบอะไร ก็กระทบจิตนั่นเอง สัมผัสจิต จึงเป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร แล้วในขณะที่คิดปรุงปรุงคิดที่เป็น

^๖ ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๒๓/๖๓.

สังขารนั้น ก็เป็นวิญญานคือรู้ไปด้วย ตัวเรื่องที่คิดที่ปรุงนั้นก็เป็นสัมผัส เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร สืบต่อไปอีก จึงสุดสิ้นในเรื่องราวที่ตาเห็นนั้น วิญญานสัมผัสเวทนาสัญญาสังขารก็ดับหมดไปในเรื่องนั้น วิญญานไปเห็นเรื่องอื่นก็ตั้งต้นใหม่ในเรื่องนั้น แล้วก็ดับไป เห็นเรื่องอื่นก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปอีก ๕ ทางที่เหลือก็เหมือนกันจึงเกิดดับอยู่ในเรื่องทั้งหลายทุกเรื่อง นี่เป็นนามธรรมะที่เป็นปัจจุบัน เป็นสิ่งที่เกิดดับไปอยู่ทุกเรื่อง ให้ตั้งสติกำหนดดูให้รู้จักดังนี้ ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติในหมวดชั้น ๕ นี้อันเป็นหมวดสำคัญ เป็นไปทางปัญญา อันสืบจากสติ หรือเป็นวิปัสสนา อันสืบจากสติ สืบจากสมาธิ^๗

กระบวนการธรรมของจิต ในการเกิดขึ้น และดับไปเป็นปรมัตถธรรมอันแสดงกระบวนการของจิต ในการเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ และการดับไปแห่งกองทุกข์ ว่าเกิดมาแต่เหตุอันใด มาเป็นปัจจัยกันอย่างไร และแสดงความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยนั้น ๆ อันเป็นปัจจัยแก่กัน และกันสืบต่อกันจนเกิดขึ้นเป็นวงจรต่อเนื่องของความทุกข์ที่เฝ้าจนสรรพสัตว์มาตลอดกาลนาน ดังนั้นเมื่อเกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งก็จักมีคุณอนันต์ เป็นสัมมาญาณอันช่วยให้การปฏิบัติเพื่อการดับไปแห่งทุกข์ได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว เพราะเมื่อรู้เท่าทัน และเข้าใจถึงเหตุได้อย่างแจ่มแจ้ง ก็สามารถดับทุกข์ที่เหตุนั้นได้โดยตรง และถูกต้องอย่างปรมัตถ์ จึงย่อมไม่ดำเนินออกไปผิดลู่แนวทาง อันย่อมบังเกิดผลขึ้นตามหลักอิทัปปัจจยตาอันดำเนินอยู่ในปฏิจจสมุปบาท คือ เมื่อเหตุดับ ผล คือ ความทุกข์ก็ต้องดับไปด้วย ไม่สามารถก่อตัวเป็นความทุกข์ชนิดอุปาทานทุกข์อันร้อนรุ่มเฝ้าจนทั้งจิต และกายขึ้นมาได้อีก เมื่อรู้ในเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์อย่างแจ่มแจ้งแล้ว เมื่อโยนิโสมนสิการจนเกิดธรรมสามัคคีอันแจ่มแจ้งแล้ว ย่อมทำให้เกิดนิพพิทาญาณความหน่ายจากการไปรู้ความจริงในเวทนา ในการเวียนว่ายตายเกิดในภพชาติอันแสนเร่าร้อนเฝ้าจนเป็นทุกข์ เมื่อเกิดนิพพิทาความหน่ายจึงคลายกำหนดหรือตัณหา จึงยอมจางคลายจากทุกข์ได้ตามฐานะอันควรแห่งตน ไปจนถึงการดับสนิทไปแห่งทุกข์อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธศาสนาต่อไป

๔.๒ สภาวะเกิด-ดับเวทนาชั้น ๕

ความสำคัญของชั้น ๕ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ชั้น ๕ มีความสำคัญในการบรรลุธรรม เหมือนกับปฏิจจสมุปบาท เพราะพระผู้มีพระภาคตรัสเรื่องทุกข์ในอริยสัจ ๔ กล่าวถึงชั้น ๕ นี้ดังพระพุทธพจน์มีรับรองว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกข์ของอริยสัจ คือ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรรตณาสังขโตไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์”^๘

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๗/๖๐.

^๘ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓.

ดังนั้น ผู้รู้จักทุกข์ในอริยสัจ ๔ และรู้จักเหตุเกิดแห่งทุกข์ ความดับแห่งทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์ ก็โดยอาศัยชั้น ๕ นี้ จึงกล่าวได้ว่า ชั้น ๕ เป็นเหตุให้บรรลุธรรม คือ อริยสัจ ๔ นอกจากนี้แล้ว ยังมีพระพุทธรูปรับรองในที่อื่นอีกว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใด ภิกษุรู้ชัดความเกิดความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากอุปาทานชั้น ๕ ประการนี้ตามความเป็นจริง เป็นผู้หลุดพ้นเพราะไม่ถ่อมมัน เมื่อนั้น ภิกษุนี้เราเรียกว่า ภิกษุผู้เป็นอรหันตชินาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว”^๙

ชั้น ๕ ทำให้อริยสาวกผู้ได้สดับรู้จักสภาวะแห่งชั้น ๕ ตามความเป็นจริง คือ ชั้น ๕ นี้ประกอบด้วยมหาภูตทั้ง ๔^{๑๐} เท่านั้น นอกจากนี้ไม่มีอะไร คือ ยึดถือว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอิตตาของเราไม่ได้เลย^{๑๑}

ดังนั้น ชั้น ๕ เป็นเหตุให้เข้าใจสภาวะแห่งชั้นโดยถ่องแท้ บุคคลผู้เป็นอริยสาวกผู้ได้สดับแล้วย่อมทราบชัดตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นไปตามกระบวนการเกิด-ดับของชั้น ๕ ในเวทนาชั้น มีกระบวนการเกิด-ดับ ดังนี้คือ

๔.๒.๑ กระบวนการเกิดของเวทนาชั้น

กระบวนการเกิดเวทนาชั้น เป็นกระบวนการเกิดเนื่องกันและกันกับปฏิจจสมุปบาท เพราะเหตุธรรมทั้งสองนี้เป็นปัจจุบันธรรมด้วยกัน ได้แก่ เป็นธรรมอาศัยกันและกันเกิดขึ้น กระบวนการเกิดของเวทนาชั้นที่เนื่องกันและกันกับปฏิจจสมุปบาทในฝ่ายสมุทยวาร หรืออนุโลมมีว่า เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เป็นต้น ความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ทั้งมวลจึงมี ดังมีพระพุทธรูปรับรองข้อนี้ว่า “อวิชชาเป็นสภาวะไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น มีความสิ้นไป มีความเสื่อมไป มีความคลายไป มีความดับไปเป็นธรรมดา นี้เรียกว่า ปฏิจจสมุปปັນนธรรม”^{๑๒} คือ เมื่อเกิดก็อาศัยกันและกันเกิดขึ้น นี้กล่าวโดยกระบวนการเกิดเท่านั้น

กระบวนการเกิดของเวทนาชั้นที่เนื่องกันและกันกับปฏิจจสมุปบาทที่ได้กล่าวมาแล้ว เบื้องต้นนั้น ชั้น ๕ เป็นตัวก่อให้เกิดทุกข์ และเพราะมีการเข้าไปยึดถือชั้น ๕ มีอุปาทานชั้น คือ รูป เป็นต้น (รูปูปาทานักขันธา ทุกขา) ทุกข์จึงเกิด ได้ในคำนี้ว่า “อุปาทานชั้น ๕ ประการนี้ ชื่อว่า ปฏิจจสมุปปັນนธรรม”^{๑๓}

^๙ ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๑๐/๒๐๕.

^{๑๐} มหาภูต ๔ คือ ๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน ๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ ๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ และ ๔) วายุธาตุ ธาตุลม.

^{๑๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๕-๑๑๖.

^{๑๒} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๕.

^{๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๖/๓๓๘.

ดังนั้น ปฏิจจสมุปบาท และชั้น ๕ เป็นปัจจุปปันธรรมด้วยกัน ในฝ่ายเกิดต่างก่อให้เกิดทุกข์เหมือนกัน และในฝ่ายองค์ธรรมของธรรมทั้ง ๒ นี้ กำหนดรู้ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายเกิด ก็เท่ากับกำหนดรู้เวทนาชั้นฝ่ายเกิดอย่างเดียวกัน นี่คือ กระบวนการเกิดแห่งธรรมทั้ง ๒

๔.๒.๒ กระบวนการดับของเวทนาชั้น

กระบวนการดับเวทนาชั้นตามหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น จะมีความเหมือนกันและคล้ายคลึงกันกับหลักปฏิจจสมุปบาทโดยส่วนมาก ต่างแต่องค์ธรรมโดยรวมมีความแตกต่างกันเท่านั้น แต่เมื่อกล่าวองค์ธรรมโดยย่อแล้ว ก็รวมลงในรูปนามตามที่กล่าวแล้วในเบื้องต้น

กระบวนการดับของเวทนาชั้นตามหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา กระบวนการดับ (กระแส) ชั้น ๕ นั้น สามารถดับด้วยการกำหนดเวทนาชั้นตามวิธีกำหนดชั้น ๕ เป็นอารมณ์ตามแนวสติปัญญา ๔ ข้อที่ ๒ เวทนานุปัสสนา^{๑๔} คือ พิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อันได้แก่กำหนดหมวดชั้น ๕ พิจารณาว่า เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ และความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้เป็นอาทิ^{๑๕} หรือว่า กำหนดตามกระบวนการอริยสัจ ๔ หรือปฏิจจสมุปบาทให้เห็นว่า ธรรมทั้งหลาย เป็นเพียงสภาวะธรรมเท่านั้น^{๑๖}

พระผู้มีพระภาคตรัสกระบวนการดับของเวทนาชั้นไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลเมื่อรู้อย่างกำหนดรู้ คลายกำหนด ละครูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณได้ เป็นผู้ควรเพื่อความสิ้นทุกข์” เป็นต้นเป็นอาทิ^{๑๗} ให้พิจารณาละชั้น ๕ มีรูปเป็นต้น โดยอาการ ๑๒ แล้วจะดับกระบวนการนี้ได้ พิจารณาโดยความเป็นดังนี้ คือ

- | | |
|---------------|---------------------------|
| ๑. มิใช่สัตว์ | ๒. มิใช่ชีวะ |
| ๓. มิใช่พระ | ๔. มิใช่มาณพ |
| ๕. มิใช่หญิง | ๖. มิใช่ชาย |
| ๗. มิใช่อดีต | ๘. มิใช่ของเนื่องด้วยอดีต |
| ๙. มิใช่เรา | ๑๐. มิใช่ของเรา |
| ๑๑. มิใช่ใครๆ | ๑๒. มิใช่ของใคร |

สมจริงดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดมิใช่ของเธอทั้งหลายเธอทั้งหลายจงละสิ่งนั้น สิ่งที่เราทั้งหลายละได้แล้วนั้นแล จักมีเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขตลอด

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

^{๑๖} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑/๒๗,

^{๑๗} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๔/๓๖.

กาลนาน ภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่าที่มีใจของเธอทั้งหลาย รูปมีใจของเธอทั้งหลายเธอทั้งหลายจงละรูปนั้น รูปที่เธอทั้งหลายละได้แล้วนั้นแล จักมีเพื่อประโยชน์เกื้อกูลเพื่อความสุขตลอดกาลนาน”^{๑๘}

ดังนั้น เมื่อก้าวโดยรวมแล้ว กระบวนการดับเวทนาขั้นนี้ก็คล้ายคลึงกันกับกระบวนการดับของปัจจุสมุปบาท เพราะธรรมเหล่านี้เป็นปัจจุสมุปันนธรรมด้วยกัน เป็นธรรมที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้น กระบวนการเกิดก็ดี กระบวนการดับก็ดี ก็เป็นอันเดียวกัน และรวมลงในการกำหนดรูปนามเท่าเหมือนกัน ผลของการดับของเวทนาขั้นนี้ตามหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา เวทนาขั้นนี้เป็นวิปัสสนาภูมิ หรือเป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนา พระผู้มีพระภาคและพระอรียสาวกของพระองค์ ก็หรือว่า ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ย่อมได้ผล หรืออานิสงส์สูงสุดเดียวกัน คือ เข้าถึงพระนิพพาน อันเป็นธรรมที่เป็นบรมสุขอย่างเดียวกัน คือ (๑) เข้าถึงพระนิพพาน อันเป็นบรมสุข อย่างเดียวกัน (๒) รู้จักขั้น ๕ โดยเป็นเพียงสภาวะธรรมเท่านั้น (๓) เข้าใจหลักไตรลักษณ์ (๔) ละความเป็นตัวตนได้ (๕) มีปัญญา ผลหรืออานิสงส์จากการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยมีเวทนาขั้นซึ่งจัดอยู่ในขั้น ๕ เป็นอารมณ์นี้ ความจริงมีผล หรืออานิสงส์มากมาย ตามหลักธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ได้ในอานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔^{๑๙}

จุดมุ่งหมายในการทำวิปัสสนาภาวนานั้น เป็นการปฏิบัติทางจิต เพื่อให้จิตเกิดการเรียนรู้ จิตจำสภาวะการดับของขั้น ๕ การดับซึ่งรัก โลภ โกรธ หลงทั้งหลาย ที่เกิดผ่านอายตนะภายในและภายนอกทั้ง ๑๒ คือ ตา (รูป) หู (เสียง) จมูก (กลิ่น) ลิ้น (รส) กาย (สัมผัส) ใจ (ธรรมารมณ์) เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันจิต ให้เห็นการเกิดดับของจิตในทุกสภาวะธรรมของขั้น ๕ ที่เกิดขึ้นได้ เมื่อจิตมีความพร้อมที่จะพัฒนาไปสู่วิปัสสนาปัญญาที่สูงขึ้น

อุทฺทยัพพญาณ เห็นการเกิด และเสื่อมไปของขั้น ๕ ผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พิจารณาอยู่ เรื่อย ๆ เนื่อง ๆ ถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของขั้น ๕ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามกำหนดทันความเกิด-ดับที่รวดเร็วของนามรูปที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน โดยเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่า “นามรูปที่กำลังเกิดดับอยู่นี้ เมื่อตอนที่ยังไม่เกิดก็มิได้เป็นสิ่งที่เคยก่อตัวหรือรวมตัวกัน ณ ที่ใดมาก่อน มิได้เคลื่อนย้ายมาจากที่ไหนเลย และในเวลาที่ดีดับก็มิได้เคลื่อนย้ายไปไหน แท้ที่จริงแล้ว นามรูปเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ณ ที่ตรงนี้เอง ตามเหตุตามปัจจัยของตน ๆ” นี้เป็นลักษณะของอุทฺทยัพพญาณ ดังคำที่แสดงสมรรถนะของอุทฺทยัพพญาณว่า

“ปถจนฺนํ ขนฺธานํ อุทฺยํ ปสฺสนโต ปถจวิสฺตลภขณานิ ปสฺสติ, วยํ ปสฺสนโต ปถจวิสฺตลภขณานิ ปสฺสติ, อุทฺยวยํ ปสฺสนโต ปถณาส ลภขณานิ ปสฺสติ”

^{๑๘} ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/ ๘๘/๓๑๖.

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗/๑๒๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๗๓/๓๐๑.

โยคีผู้เห็นความเกิดของชั้น ๕ ย่อมสามารถเห็นลักษณะ ๒๕ ผู้เห็นความดับย่อมสามารถเห็นลักษณะ ๒๕ ส่วนผู้ที่เห็นทั้งความเกิด และความดับย่อมสามารถเห็นลักษณะ ๕๐^{๒๐}

สภาวะของการเกิดดับของชั้น ๕ มีลักษณะ ๕๐ อย่าง ดังนี้

๑. เห็นความเกิดของรูปชั้นมี ๕ ลักษณะ คือ
 - ๑.๑ เห็นรูปชั้นเกิดเพราะอวิชาเกิด
 - ๑.๒ เห็นรูปชั้นเกิดเพราะตัณหาเกิด
 - ๑.๓ เห็นรูปชั้นเกิดเพราะกรรมเกิด
 - ๑.๔ เห็นรูปชั้นเกิดเพราะอาหารเกิด
 - ๑.๕ เห็นรูปชั้นเกิดเพราะเห็นลักษณะแห่งความเกิด
๒. เห็นความดับของรูปชั้นมี ๕ ลักษณะ คือ
 - ๒.๑ เห็นรูปชั้นดับเพราะอวิชาดับ
 - ๒.๒ เห็นรูปชั้นดับเพราะตัณหาดับ
 - ๒.๓ เห็นรูปชั้นดับเพราะกรรมดับ
 - ๒.๔ เห็นรูปชั้นดับเพราะอาหารดับ
 - ๒.๕ เห็นรูปชั้นดับเพราะเห็นลักษณะของความแปรปรวน
๓. เห็นความเกิดของเวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น มีอย่างละ ๕ ลักษณะ คือ
 - ๓.๑ เห็นเวทนาชั้นเกิด สัญญาชั้นเกิด สังขารชั้นเกิด เพราะอวิชาเกิด
 - ๓.๒ เห็นเวทนาชั้นเกิด สัญญาชั้นเกิด สังขารชั้นเกิด เพราะตัณหาเกิด
 - ๓.๓ เห็นเวทนาชั้นเกิด สัญญาชั้นเกิด สังขารชั้นเกิด เพราะกรรมเกิด
 - ๓.๔ เห็นเวทนาชั้นเกิด สัญญาชั้นเกิด สังขารชั้นเกิด เพราะผัสสะเกิด
 - ๓.๕ เห็นเวทนาชั้นเกิด สัญญาชั้นเกิด สังขารชั้นเกิด เพราะเห็นลักษณะแห่งความเกิด
๔. เห็นความดับของเวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น มีอย่างละ ๕ ลักษณะ คือ
 - ๔.๑ เห็นเวทนาชั้นดับ สัญญาชั้นดับ สังขารชั้นดับเพราะอวิชาดับ
 - ๔.๒ เห็นเวทนาชั้นดับ สัญญาชั้นดับ สังขารชั้นดับเพราะตัณหาดับ
 - ๔.๓ เห็นเวทนาชั้นดับ สัญญาชั้นดับ สังขารชั้นดับเพราะกรรมดับ
 - ๔.๔ เห็นเวทนาชั้นดับ สัญญาชั้นดับ สังขารชั้นดับเพราะผัสสะดับ
 - ๔.๕ เห็นเวทนาชั้นดับ สัญญาชั้นดับ สังขารชั้นดับเพราะเห็นลักษณะของความแปรปรวน

^{๒๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา, จำรูญ ธรรมดา แปล, **วิปัสสนาปฏิบัติ หลักการปฏิบัติ วิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๐๙-๕๑๐.

๕. เห็นความเกิดของวิญญานชั้นมี ๕ ลักษณะ คือ

๕.๑ เห็นวิญญานชั้นเกิดเพราะอวิชาเกิด

๕.๒ เห็นวิญญานชั้นเกิดเพราะตัณหาเกิด

๕.๓ เห็นวิญญานชั้นเกิดเพราะกรรมเกิด

๕.๔ เห็นวิญญานชั้นเกิดเพราะรูปนามเกิด

๕.๕ เห็นวิญญานชั้นเกิดเพราะเห็นลักษณะแห่งความเกิด

๖. เห็นความดับของวิญญานชั้นมี ๕ ลักษณะ คือ

๖.๑ เห็นวิญญานชั้นดับเพราะอวิชาดับ

๖.๒ เห็นวิญญานชั้นดับเพราะตัณหาดับ

๖.๓ เห็นวิญญานชั้นดับเพราะกรรมดับ

๖.๔ เห็นวิญญานชั้นดับเพราะนามรูปดับ

๖.๕ เห็นวิญญานชั้นดับเพราะเห็นลักษณะของความแปรปรวน

เมื่อโยคีกำหนดรู้การเกิดดับของชั้น ๕ ทั้ง ๕๐ ลักษณะ ตามที่ปรากฏแล้วจะพบเห็นวิปัสสนูปกิเลส แต่เมื่อได้กำหนดรู้ความจริงของการเกิดดับตามลักษณะที่ปรากฏอย่างต่อเนื่อง ตรุณอุทัยพยานุสสนาญาณจะมีความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น^{๒๑}

สรุปได้ว่า ความเกิดดับของเวทนาชั้นมีอวิชา ตัณหา อุปาทานกรรม เป็นเหตุเกิดของรูปและรูปเป็นเหตุให้เกิดอาหาร กล่าวคือ รูปเกิดจากอวิชา ตัณหา อุปาทานกรรม และอาหาร เมื่อรูปนี้เกิดขึ้นก็ย่อมดับหรือเสื่อมไปเป็นธรรมดาในตัวเอง

๔.๓ ปัจจัยการเกิดดับเวทนาชั้น

เวทนาในชั้น ๕ หมายถึง การเสวยอารมณ์ หรือ การเสพสของอารมณ์ ซึ่งเกิดขึ้นตามความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ ของผัสสะ ต่ออายตนะภายนอก และอายตนะภายใน เป็นความรู้สึกสุข สบาย ถูกใจ ชื่นใจ หรือ ทุกข์ บีบคั้น เจ็บปวด หรือไม่ก็เฉย ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงตรัสแสดง กองแห่งเวทนาชั้นไว้ ใน สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ ว่า “ท่านผู้มีอายุ สภาวะเสวยอารมณ์ สภาวะเสวยอารมณ์ เหตุนี้ จึงเรียกว่า เวทนา สภาวะเสวยอารมณ์อะไร คือ เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ทุกขมสุขบ้าง เหตุนี้ สภาวะเสวยอารมณ์ สภาวะเสวยอารมณ์ จึงเรียกว่า เวทนา”^{๒๒} และมีพุทธพจน์ปรากฏใน อภิธัมมปิฎก

^{๒๑} ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, **วิปัสสนากรรมฐาน**, (มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ จัดพิมพ์, (ม.ป.ท.), ๒๕๒๘), หน้า ๑๑๗.

^{๒๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๐/๔๙๐.

ฉัมมสังคณี ว่า “เวทนาขันธ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน คือ ความสำราญทางใจ ความสุขทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดแต่เจโตสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดแต่เจโตสัมผัสในสมัยนั้น ชื่อว่า เวทนาขันธที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”^{๒๓}

อธิบายว่า “เวทนาขันธ” ว่าเมื่ออารมณ์เป็นที่พึงใจมาปรากฏในทวาร ก็เสวยความพึงพอใจ (สุขเวทนา) เมื่ออารมณ์ไม่เป็นที่พึงใจมาปรากฏ ก็เสวยความไม่พึงใจ (ทุกข์เวทนา) เมื่ออารมณ์อันเว้นจากอาการทั้งสอง เวทนานั้นได้ชื่อ (อุเบกขาเวทนา) แต่เพราะประเภทแห่งเวทนามีหลายเมื่อบรรยายให้สิ้น จึงจัดเป็นขันธ รวมเข้าเป็นหมวดอันหนึ่ง เวทนานั้นประเภทหนึ่ง จัดเป็น ๓ ตามอาการ คือ สุขเวทนา ได้แก่ กิริยาอันสำราญทางกาย ๑ ทุกขเวทนา ได้แก่ กิริยาอันไม่สำราญทางกาย ๑ อุเบกขาเวทนา ได้แก่ กิริยาอันเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ๑

อนึ่ง เวทนามีประเภทเป็น ๕ ด้วยสามารถจำแนกเวทนาเป็นไปในกาย โมนกับทวาร ต่างกันออกไป สุขเวทนา ได้แก่ กิริยาอันสบายกาย ๑ ทุกขเวทนา ได้แก่ กิริยาอันไม่สบายกาย ๑ โสมนัสเวทนา ได้แก่ กิริยาอันสบายใจ ๑ โทมนัสเวทนา ได้แก่ กิริยาอันไม่สบายใจ ๑ อุเบกขาเวทนา ได้แก่ กิริยาอันเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่โสมนัส ไม่โทมนัส ๑

อนึ่ง เวทนามี ๖ ประการ ด้วยสามารถทางทวารที่เกิด จักขุสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่ อันเกิดแต่กิริยาอันกระทบจักขุ ๑ โสตะสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่ อันเกิดแต่กิริยาอันกระทบโสตะ ๑ ฆานะสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่ อันเกิดแต่กิริยาอันกระทบฆานะ ๑ ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่ อันเกิดแต่กิริยาอันกระทบชิวหา ๑ กายสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่ อันเกิดแต่กิริยาอันกระทบกาย มโนสัมผัสสชาเวทนา ๑ ได้แก่ มโนสัมผัสสชาเวทนา อันเกิดแต่กิริยาอันกระทบมโน ๑^{๒๔}

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ผุสสปัจจัยา เวทนา แปลว่า เวทนาย่อมมีเพราะผัสสะเป็นปัจจัย^{๒๕} เวทนา เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากผัสสะ คือ มีการกระทบกับรูปารมณ์ เป็นต้น ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อจิตกระทบกับอารมณ์ด้วยผัสสะแล้ว จึงเกิดเวทนา คือ ความรู้สึกพอใจ (สุขเวทนา) ไม่พอใจ (ทุกข์เวทนา) หรือ รู้สึกเฉย ๆ (อุเบกขาเวทนา) แล้วแต่อารมณ์ที่มากระทบ ถ้าอารมณ์นั้นเป็นที่สวຍงามเราจะรู้สึกพอใจ ถ้ารูปที่หน้าเกลียดเราก็จะรู้สึกไม่พอใจ ส่วนรูปที่เป็นกลางๆ คือ ไม่สวยและไม่น่าเกลียดก็ทำให้เรารู้สึกวางเฉยหรือ อุเบกขาเวทนา อุเบกขาเวทนาไม่ได้ทำให้เกิดการตัดสินใจว่าเป็นความรู้สึกดีหรือไม่ดี และเราอาจไม่อาจรับรู้เลยว่าเกิดความรู้สึกที่เป็นอุเบกขาขึ้น

^{๒๓} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๖๐/๓๘.

^{๒๔} สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาชีวญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนาประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, จัดทำโดย สุเชา พลอยชุม, (มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๓๕), หน้า ๔๖๖-๔๖๘.

^{๒๕} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๒.

ในใจ แต่อุเบกขาก็จัดเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งด้วย อันที่จริงเวทนา ๓ ชนิด คือ สุข ทุกข์ และอุเบกขา ไม่มีอดีต ตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่มีบุคคลที่เสวยเวทนา หากแต่เป็นเพียงอาการของจิตที่เนื่องมาจากการกระทบสัมผัสเท่านั้น^{๒๖}

ความกระทบทางใจ อันหมายถึง อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกประจวบกัน เกิดความรู้สึกเห็นรูป เป็นต้น ทางอายตนะภายในมีตา เป็นต้นขึ้นอันเรียกว่า วิญญาณ และทั้งหมดก็มาประจวบกันเข้า อันจะพึงกล่าวได้ว่ากระทบถึงจิตแรงขึ้น จึงเรียกว่า ผัสสะ หรือสัมผัส เมื่อผัสสะทางตา ก็เรียกว่า จักขุสัมผัส ผัสสะทางหู ก็เรียกว่า โสตสัมผัส ผัสสะทางจมูกก็เรียกว่า ฆานสัมผัส ผัสสะทางกาย ก็เรียกว่า กายสัมผัส ผัสสะทางมนะก็เรียกว่า โมนสัมผัส จึงรวมเป็นผัสสะ ๖^{๒๗} ดังนั้นเมื่อเวทนามีการเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ รวมทั้งเป็นเวทนาที่เกิดจักขุสัมผัสบ้าง เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัสบ้าง เวทนาที่เกิดขึ้นจากฆานสัมผัสบ้าง เวทนาที่เกิดจากชีวหาสัมผัสบ้าง เป็นเวทนาที่เกิดจากกายสัมผัสบ้าง เป็นเวทนาที่เกิดจากโมนสัมผัสบ้าง ก็รวมเป็นเวทนา ๖ จึงเป็นเหตุให้เกิดตัณหา เพราะความยึดติด และความทะยานอยากในกามมีต้นตอจากความรู้สึก (เสวยอารมณ์) เป็นแรงบันดาลใจ แม้ตัณหาก็คือเหตุให้เกิดอุปาทาน เป็นต้น ทำให้วนเวียนในวงจรแห่งสังสารวัฏ ดำเนินไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด^{๒๘} ดังพุทธดำรัสว่า

“เวทนาปจฺจยา ตณฺหา ตณฺหาปจฺจยา อุปาทานํ อุปาทานปจฺจยา ภโว ภวปจฺจยา ชาตี ชาตีปจฺจยา ชรามรณํ โสภปริเทวทุกฺขโทมนสสุปายสา สมภวนตี”^{๒๙}

“ตัณหาย่อมมีเพราะเวทนาเป็นปัจจัย อุปาทานย่อมมีเพราะตัณหาเป็นปัจจัย ภพย่อมมีเพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ชาตีย่อมมีเพราะภพเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสภ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ย่อมมีเพราะชาติเป็นปัจจัย”^{๓๐}

ในอนันตสูตร พระพุทธองค์ตรัสแก่พระอานนท์ ถึงเหตุปัจจัยการเกิดดับของเวทนาไว้ว่า

^{๒๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ปฏิจจสมุปบาทเหตุผลแห่งวิภูสสงสาร, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙), ตรวจชำระ. พระคันธสาราภิงค์, แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๖๔.

^{๒๗} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, ความเข้าใจเรื่องปฏิจจสมุปบาท, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นครปฐม: พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาภูฏาราวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐-๑๑.

^{๒๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์อุปสโม ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D.). ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิงค์. แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.), หน้า ๒๕๐.

^{๒๙} วิ.ม. (บาลี) ๔/๑/๒.

^{๓๐} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๒.

อานนท์ เวทนามีเท่าไร ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างไร ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างไร ปฏิปทาที่ให้ถึงความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างไร อะไรเป็นคุณแห่งเวทนา อะไรเป็นโทษแห่งเวทนา อะไรเป็นเครื่องสลัดออกจากเวทนา” ท่าน พระอานนท์กราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ธรรมของข้าพระองค์ทั้งหลาย มีพระผู้มีพระภาคเป็นหลัก มีพระผู้มีพระภาคเป็นผู้นำ มีพระผู้มีพระภาคเป็นที่พึ่ง ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานวโรกาส เฉพาะพระผู้มีพระภาคเท่านั้นที่จะทรงอธิบายเนื้อความแห่งภเวณีนั้นให้แจ่มแจ้งได้ ภิกษุทั้งหลายพึงต่อจากพระผู้มีพระภาคแล้วจักทรงจำไว้” พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อานนท์ ถ้าเช่นนั้น เธอจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว

ท่านพระอานนท์ทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสว่า “อานนท์เวทนามี ๓ ประการนี้ คือ ๑. สุขเวทนา ๒. ทุกขเวทนา ๓. อทุกขมสุขเวทนา เหล่านี้เราเรียกว่าเวทนา ฯลฯ เพราะผัสสะเกิด ฯลฯ ภิกษุผู้สิ้นอาสวะแล้ว รากะย่อมสงบ โทสะย่อมสงบ โมหะย่อมสงบ” ^{๓๑}

ครั้งนั้น ภิกษุหลายรูปเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เวทนามีเท่าไร ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างไร ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างไร ปฏิปทาที่ให้ถึงความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างไร อะไรเป็นคุณแห่งเวทนา อะไรเป็นโทษแห่งเวทนา อะไรเป็นเครื่องสลัดออกจากเวทนา

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ภิกษุทั้งหลาย เวทนามี ๓ ประการ คือ ๑. สุขเวทนา ๒. ทุกขเวทนา ๓. อทุกขมสุขเวทนา เหล่านี้เราเรียกว่า เวทนา เพราะผัสสะเกิดเวทนาจึงเกิด เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แล เป็นปฏิปทาที่ให้ถึงความดับแห่งเวทนา คือ ๑. สัมมาทิฏฐิ ฯลฯ ๘. สัมมาสมาธิ สภาพที่สุขโสมนัสอาศัยเวทนาเกิดขึ้น นี้เป็นคุณแห่งเวทนา สภาพที่เวทนาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา นี้เป็นโทษแห่งเวทนา ธรรมเป็นที่กำจัดฉันทราคะ ธรรมเป็นที่ละฉันทราคะในเวทนา นี้เป็นเครื่องสลัดออกจากเวทนา” ^{๓๒}

๔.๔ เวทนาขันธกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ เห็นความเกิดดับของรูปนาม ทั้งในอดีต ปัจจุบัน อนาคต โดยการกำหนด ทั้งอายตนะทั้งภายในและภายนอก โดยขันธ ทั้ง ๕ โดยขณะที่ประจักษ์แจ้งแล้วว่า เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ตัวตน เพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป จัดเป็น

^{๓๑} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๔/๒๕๐-๒๕๑.

^{๓๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๕/๒๕๑-๒๕๒.

การยกพระไตรลักษณ์เข้าในรูปนาม โดยตรงด้วยปัจจักขญาณ^{๓๓} คือ ปัญญาให้เห็นโดยประจักษ์

การเจริญสติสัมปชัญญะ คือ การรู้ตัวทั่วพร้อม การรู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง หมายความว่า รู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้มรรคผล นิพพาน^{๓๔}

พระพุทธเจ้าทรงพราสอนให้ภิกษุสาวกของพระองค์มีสติสัมปชัญญะ ดังที่ตรัสแก่ภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ในกรุงเวสาลีว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่ เป็นคำพราสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย”^{๓๕}

รู้ปัจจุบัน คือ ในขณะที่กำหนดจากอายตนะทั้งภายในและภายนอก การมีสติกำหนดรู้เท่าทัน ในขณะที่กำหนด ชื่อว่า การรู้ปัจจุบันขณะ กิเลสเป็นธรรมชาติที่อาศัยอารมณ์อดีตเกิด อาศัยอารมณ์อนาคตเกิด กิเลสไม่อาศัยอารมณ์ปัจจุบันเกิด ดังนั้น การที่สติรู้เท่าทันในขณะที่กำหนด จึงชื่อว่าการรู้ปัจจุบันขณะที่กำลังเกิดขึ้นเฉพาะหน้า

รู้รูปนาม ขณะที่สติรู้ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัสสกาย อยู่ นั่น “ชื่อว่า ชั้น ๕ คือ รูปกับนาม”^{๓๖} ชั้น ๕ ประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เวลาที่สติสัมปชัญญะ ไปรับรู้ว่าชอบใจ ความชอบใจเป็นเวทนา การจำได้ว่าชอบใจ การจำได้นั้นเป็นสัญญา การตั้งใจให้รับรู้ว่าจะชอบใจ เป็นสังขาร จิตที่รับรู้เป็นวิญญาณ คือ คือเช่นรู้ว่า เป็นรส ชิวหาวิญญาณ จิต เป็นจิตดวงหนึ่งที่เกิดทางชีวหาทวาร ดังนั้น การที่ลิ้นรับรู้รสครั้งหนึ่ง จึงชื่อว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดขึ้นครบ เรียกว่า ชั้น ๕ รูปคงเป็นรูปตามเดิม ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อลงเป็นหนึ่งเรียกว่านาม ดังนั้น ปัญญาที่รู้ว่า ลิ้นรับรู้รส คือ มีแต่รูปกับนามเท่านั้น

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จนรู้รูปนามได้ดีมีสติสัมปชัญญะกระทั่งหายข้องใจสงสัย ในรูปนามที่เกิดขึ้น รู้ว่าอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน เป็นคนละอันกัน ชื่อว่า กำลัง เรียกว่า นามรูปปริเฉทญาณ^{๓๗} การรู้เหตุปัจจัยของ รูปนามว่า บางครั้งรูปเกิดก่อน นามเป็นผลก็มี บางครั้งนามเกิดก่อน รูปเป็นผลก็มี เช่น ได้เห็นเกิดก่อน แล้วสติจึงตามกำหนดทีหลัง หรือตั้งใจจะกำหนดก่อน สิ่งที่ได้เห็นจึงเกิดขึ้นทีหลัง เรียกว่า ปัจจัยปริคคหญาณ

รู้ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของรูปนามว่า ลื่นและการรู้ที่เกิดขึ้นเป็นของไม่เที่ยง

^{๓๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สยาดอ), วจนา, **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีไอโอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗๐.

^{๓๔} พระธรรมธีรราชมุณี (โชดก ญาณสิทธิเถร), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**, หน้า ๑๔๗.

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

^{๓๖} พระธรรมธีรราชมุณี (โชดก ญาณสิทธิเถร), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**, หน้า ๑๔๘.

^{๓๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), วจนา, **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, หน้า ๑๔๙.

เป็นทุกข์ คือทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตาเพราะไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด เมื่อพิจารณาไกลออกไป สิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัสกาย ย่อมสลายไปเพราะรูปรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นนี้

ดังนั้น “การพิจารณารูปนามจนเห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ คือทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตา คือ บังคับบัญชาไม่ได้โดยนัยนี้เรียกว่า สัมมสนญาณ”^{๓๘}

ญาณที่ ๑ คือ นามรูปปริเฉทญาณ ญาณที่ ๒ คือ ปัจจยปริคคหญาณ ญาณที่ ๓ คือ สัมมสนญาณ ทั้ง ๓ ญาณนี้ อยู่ในขอบเขตของการรู้พระไตรลักษณ์ ปัญญาในการกำหนดรวมสภาวะธรรมอดีต อนาคต และปัจจุบัน ชื่อว่า สัมมสนญาณ^{๓๙} จัดเป็นเพียง จินตามยญาณ เท่านั้น

นอกจากการพิจารณา รูป ยังมีการพิจารณาเป็น ๓ วาระ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตนในนามขั้นที่ ๔ ทวาร ๖ อารมณ ๖ วิญญาน ๖ ผัสสะ ๖ เวทนา ๖^{๔๐}

สัมมสนญาณ สงเคราะห์ลงใน มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิตี ซึ่งเป็นวิสุทธิมัคค ลำดับที่ ๕ ในการพิจารณาไตรลักษณ์ มีวิธีพิจารณาอยู่ ๔ แบบ ชื่อ กลาปสัมมสนนัย^{๔๑} อัธธาสัมมสนนัย สันตติสัมมสนนัย และ ขณะสัมมสนนัย^{๔๒}

การพิจารณารูปนามโดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยกลาปสัมมสนนัย นั้นเป็นการพิจารณาทั้งกลุ่มทั้งก้อน เอาโดยส่วนรวมทั้งหมด เช่น พิจารณาเป็นขั้น กำหนดให้รู้ในขั้นที่ ๕ จนไตรลักษณ์ปรากฏ

พิจารณา आयตนะ	กำหนดรู้ใน	อายตนะ ๑๒
พิจารณา ธาตุ	กำหนดรู้ใน	ธาตุ ๑๘
พิจารณา ทวาร	กำหนดรู้ใน	ทวารทั้ง ๖

พิจารณาโดย อารมณ ๖ วิญญาน ๖ ผัสสะ ๖ เวทนา ๖ สัญญา ๖ เจตนา ๖ ตัณหา ๖ วิตก ๖ วิจาร ๖ หรือ ๓๒ โภจณัฐาส หรือ โลภียอินทริย์ ๑๘ หรือ ธาตุทั้ง ๓ คือ กามธาตุ รูปธาตุ อรูปธาตุ หรือภพทั้ง ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง จนไตรลักษณ์ปรากฏปัญญา ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา พิจารณาที่เกิดขึ้นในขณะที่

^{๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๐.

^{๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๖.

^{๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๑.

^{๔๑} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๐๙.

^{๔๒} ภททันตะ อาสภเถระ, ดร., **อัคคมหากัมมัฏฐานจริยะ, วิปัสสนาธุระ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (ไม่ปรากฏจังหวัด: จัดพิมพ์โดย C100 DESIGN CO.,LTD, ๒๕๓๖), หน้า ๒๗๕.

พิจารณาอยู่ใน กลาปสัมมสนนัย ชื่อว่า สัมมสนญาณ^{๔๓} การพิจารณาแบบเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด

พิจารณา รูปนาม โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดย อัทธาสัมมสนนัย เป็นการกำหนดรู้รูปนามที่เกิดขึ้นในภพก่อนว่า รูปนามที่เคยเกิดในภพก่อนนั้น เดียวนี้ก็ไม่มีแล้ว ล้วนเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตารูปนามที่กำลังเกิดอยู่ในภพนี้ ก็ไม่ไปเกิดในภพหน้า ย่อมดับไปในภพนี้เท่านั้น ล้วนแต่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รูปนามที่จะเกิดในภพหน้า ย่อมดับอยู่ในภพหน้านั้น ไม่ได้ติดตามไปในภพต่อ ๆ ไป อีก ล้วนแต่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นเดียวกันทั้งสิ้น ปัญญาของผู้ปฏิบัติที่เกิดขึ้นในขณะที่พิจารณาอยู่ใน อัทธาสัมมสนนัยนี้ ชื่อว่า สัมมสนญาณ การพิจารณาแบบนี้ เป็นวิธีที่ละเอียดกว่าแบบ กลาปสัมมสนนัย^{๔๔}

พิจารณารูปนามโดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดย สันตติสัมมสนนัย เป็นการกำหนดรูปนามที่เกิดติดต่อกันเป็นระยะ ๆ เช่นรูปที่เกิดอยู่ในขณะนอน เมื่อลุกขึ้นนั่ง รูปเหล่านั้นก็หาได้ติดตามมาด้วยไม่ ย่อมดับไปในขณะตื่นนอน รูปที่เกิดอยู่ในขณะนั่ง เมื่อยืนขึ้นแล้ว รูปนั้นก็ไม่ได้ตามมา คงดับไปในขณะนั่งนั่นเองรูปที่เกิดอยู่ในขณะยืน เมื่อเดินแล้ว รูปนั้นไม่ได้ตามมา คงดับไปในขณะยืนนั่นเอง ซึ่งล้วนแต่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นต้น

ฝ่ายเวทนา ในขณะที่กำลังสบายอยู่ แล้วความไม่สบายเกิดขึ้น มีความรู้สึกสบายนั้นก็ดับไป ไม่ได้ตามมา เมื่อมีความรู้สึกที่ไม่สบายอยู่ ครั้นเปลี่ยนเป็นสบายขึ้นมาอีก ความรู้สึกไม่สบายก็ดับไปในขณะนั่นเอง ไม่ได้ตามมาล้วนแต่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างนี้ เป็นต้น ฝ่ายสัญญา ความจำในขณะที่เห็น รูปารมณฺ์ อยู่ ครั้นได้ยินเกิดขึ้น มาจำในเสียงนั้น ความจำในรูปารมณฺ์ ก็ดับไป และเมื่อมีการได้กลิ่นเกิดขึ้น ความจำใน สัททารมณฺ์ ก็ดับไป มาจำกลิ่นนั้นเสีย ล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ฝ่ายสังขาร ในขณะที่พอใจชอบใจอยู่ เมื่อมีความไม่พอใจเกิดขึ้น ความชอบใจพอใจนั้นก็ดับไป หรือกำลังมีความไม่ชอบใจอยู่ กลับมีความเมตตากรุณาขึ้น ความไม่ชอบใจนั้น ดับไป ซึ่งหลักธรรมนี้ล้วนแต่เป็นเพียง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ฝ่ายวิญญาณ ในขณะที่รู้รูปารมณฺ์อยู่ มีความรู้ใน สัททารมณฺ์ เกิดขึ้น ความรู้ใน รูปารมณฺ์ นั้นก็ดับไป และขณะที่รู้ สัททารมณฺ์ อยู่ นั้น หากว่ามีความรู้ ในคันธารมณฺ์ เกิดขึ้น ความรู้ใน สัททารมณฺ์ นั้นก็ดับไป ล้วนแต่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปัญญาของเมื่อผู้ปฏิบัติที่เกิดขึ้นในขณะที่พิจารณาอยู่ใน สันตติสัมมสนนัย ชื่อว่า สัมมสนญาณ การพิจารณาแบบนี้เป็นวิธีที่ละเอียดกว่า อัทธาสัมมสนนัยขึ้นไปอีก

พิจารณารูปนามโดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดย ขณะสัมมสนนัย เป็นการพิจารณาความเกิดขึ้นและดับไปของรูปหนึ่งต่ออีกรูปหนึ่ง การเกิดขึ้นและดับไปของจิตดวงหนึ่งต่อจิต

^{๔๓} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๑.

^{๔๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๐๙.

อีกดวงหนึ่ง อย่างไม่ขาดสาย ซึ่งล้วนแต่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยกันทั้งสิ้นปัญญาของผู้ปฏิบัติ ที่เกิดขึ้นในขณะที่พิจารณาอยู่ใน ขณะสัมมนานี้ ชื่อว่า สัมมนญาณ เช่นเดียวกัน การพิจารณาแบบนี้ เป็นวิธีที่ละเอียดที่สุดแล้ว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้น จึงสามารถพิจารณาได้ การเห็นไตรลักษณ์นั้น ย่อมประจักษ์ในขณะที่ รูปนามดับ เพราะว่าดับไป จึงเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ถ้าเที่ยงอยู่ก็ไม่ดับ เพราะว่าดับไปจึงเป็นทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ ถ้าทนอยู่ได้สิ่งนั้นก็ไม่ได้ดับ และเพราะว่าดับไปจึงเป็น อนัตตา บังคับบัญชาให้คงอยู่ไม่ได้ ถ้าบังคับบัญชาได้ ก็ไม่ดับไปได้ แต่ว่า สัมมนญาณ เห็นความเกิดของรูปนามที่ เกิดใหม่ ขึ้นมาแทน จึงได้รู้อารูปนาม เก่านั้นดับไป เป็นการรู้ได้โดย อนุโลมด้วยการอาศัย จินตามยปัญญา เข้ามาช่วย ไม่ได้ประจักษ์ในขณะที่ดับ ดังนั้นจึงกล่าวว่า สัมมนญาณเป็นญาณที่ยากรูปนามขึ้นสู่ไตรลักษณ์

สัมมนญาณ สามารถละ สมุหคคาหะ การยึดเรายึดเขาเสียได้ตั้งแต่ นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณที่ ๑ ปัจจยปริคคหญาณ ญาณที่ ๒, จนถึงสัมมนญาณ ญาณที่ ๓, นี้ ล้วนแต่ยังเป็นญาณที่ต้อง อาศัย จินตามยปัญญา เข้าช่วยอยู่ทั้ง ๓ ญาณ และนับแต่ อุทยัพพญาณ เป็นต่อไป ไม่ต้องอาศัย จินตามยปัญญา เข้ามาช่วยอีกเลยเมื่อเมื่อผู้ปฏิบัติ ผู้เจริญพึงกำหนดพิจารณาจนถึง สัมมนญาณ ที่สงเคราะห์ใน มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ อันเป็น วิสุทธิมคค ลำดับที่ ๕ และตั้งมั่นในการพิจารณา เห็นรูปนามที่เกิดใหม่ ซึ่งทำให้เกิดปัญญา รู้เห็นว่ารูปนามเก่านั้นดับไปแล้ว ที่เรียกว่า สันตติยังไม่ขาด ต่อไปโดยไม่ท้อถอยด้วยอำนาจแห่งอินทรีย์และพละ จะเป็นปัจจัยให้เห็นชัดขึ้น จนเห็นใน ขณะที่ดับ โดยรูปนามใหม่ยังไม่ทันเกิดขึ้นมาแทน และเห็นใน ขณะที่เกิด ของรูปนามใหม่นั้นด้วย อันเป็นการ เห็นทั้งความดับของรูปนามเก่า และเห็นความเกิดของรูปนามใหม่ จึงเรียกว่า เห็นทั้งความเกิดและความดับ เห็นอย่างนี้เรียกว่าเห็นอย่าง สันตติขาด ได้ชื่อว่าเป็น อุทยัพพญาณ เป็นญาณที่ประจักษ์ แจ่มไตรลักษณ์โดยชัดเจน สภาวะไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องประกอบด้วยการพิจารณารูปนาม ชั้น ๕ เป็นอารมณ์ การเพ่งพินิจอยู่จนพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สภาวะที่ปรากฏขึ้น อันพระไตรลักษณ์ที่จะปรากฏขึ้นเป็นวิปัสสนาญาณ ต้องมาจากปรมัตถอารมณ์ ไม่ใช่บัญญัติอารมณ์หรืออารมณ์ ที่เป็นสมมติ ขณะใดที่ยังเห็นว่าสัตว์ บุคคลไม่เที่ยง สัตว์บุคคลเป็นทุกขัง สัตว์บุคคลเป็นอนัตตาอยู่ พระไตรลักษณ์นั้นยังหาใช่ พระไตรลักษณ์ ที่เป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณไม่ ต่อเมื่อใดเห็นแน่ชัดว่า ชั้น ๕ พิจารณาว่าโดย ความไม่เที่ยง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา โดยไม่มีสัตว์บุคคลเกี่ยวข้องด้วยแล้ว เมื่อนั้นจึงจะเป็นพระไตรลักษณ์ อันเป็น ปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณ ขึ้นได้

ดังนั้น ผู้เจริญวิปัสสนาต้องกำหนดรู้ รูป นาม ว่า เพราะรูป นาม เป็นวัตถุที่ถูกพิสูจน์ด้วย วิปัสสนาปัญญา และรูป นาม จะเป็นผู้ให้ความจริงแก่ปัญญาว่าตนเองว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา ฉะนั้น ปัญญาใดเข้าไปรู้ความจริงของ รูป นาม ว่า ไม่เที่ยงเป็นต้นนั้น โดยที่ได้เข้าไปพิสูจน์แล้วตนเอง

ปัญญานั้น เรียกว่า “วิปัสสนาปัญญา” เป็น ภาวนาปัญญา ที่จะสามารถประหารกิเลสได้โดยสิ้นเชิง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีเข้าถึงอริยสัจธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่ บริบูรณ์อย่างแท้จริง^{๔๕}

สมมติว่า ปัญญาใด เป็นไปด้วยการคิดนึก หรืออนุমান ด้วยการเทียบเคียงเอาตามวัตถุ เหล่านั้นแล้วว่า ไม่เที่ยง เป็นต้น เป็นแต่เพียงระงับกิเลสได้ด้วยการเปลี่ยนอารมณ์เท่านั้น ดังเช่นคนไม่ มีความสบายใจก็ไปเที่ยวเตร่เสียบ้าง เล่นการพนัน หรือดื่มสุรา เป็นต้น เพื่อเปลี่ยนอารมณ์ทำให้จิต กลัดกลุ้มเศร้าหมองนั้นระงับไปชั่วขณะ แต่ไม่สามารถทำให้กิเลสดับไปโดยเด็ดขาดได้ แต่ถ้าปัญญาใด เกิดขึ้นได้ด้วยการศึกษาเล่าเรียน หรือได้ยินได้ฟังมา ปัญญานั้น เรียกว่า “สุตามยปัญญา”^{๔๖}

สุตามยปัญญา จะแก้ความเข้าใจผิดที่เกิดขึ้นจากการที่ไม่ได้ยินได้ฟัง หรือไม่ได้ศึกษาเล่า เรียนมาเท่านั้น ยังไม่ได้รับผลที่เกิดจากการกระทำที่แน่นอน แต่ที่จะได้ประโยชน์มากที่สุดก็คือ จะกระทำไม่ผิดหรือจะไม่ปฏิบัติผิดทางธรรมที่สมควรแก่ธรรม

เพราะ สุตามยปัญญา เป็น ปรียติ จึงเป็นปัจจัยส่งเสริมให้แก่การปฏิบัติ แล้วการปฏิบัติจะ เป็นปัจจัยแก่ ปฏิเวธ

ฉะนั้น ธรรมทั้ง ๓ นี้ จึงเป็นเหตุผลติดต่อกันอยู่เสมอ จะต่างคนต่างอยู่กันไม่ได้โดย เหตุนี้ เรื่องของวิปัสสนานั้น จึงต้องพร้อมด้วยธรรมเหล่านี้ ดังเช่น

การศึกษาในวิปัสสนาภูมิ ๖ และย่อภูมิทั้ง ๖ ลงเป็น รูป นาม เป็นต้น เป็นเรื่องที่ต้อง อาศัย สุตามยปัญญา เพราะถ้าขาดการศึกษาปรียติแล้ว จะย่อภูมิทั้ง ๖ นั้น ลงเป็นรูป นาม ไม่ได้

เมื่อไม่เข้าใจ รูป นาม ปฏิบัติวิปัสสนาไม่ได้ เพราะไม่มีกรรมฐาน คือ ตัวอารมณ์ที่จะ กำหนดรู้ หรือไม่มีปรียติ

เมื่อไม่มีปรียติ ปฏิบัติไม่ถูก เพราะธรรมทั้งสอง จะต้องมีความเกี่ยวเนื่องกัน ถ้าผู้ที่ศึกษา รูป นาม ดีแล้ว เมื่อจะลงมือปฏิบัติ คือ การกำหนด รูป นาม จะต้องทำให้ถูกต้องตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ และการที่จะเข้าใจสติปัฏฐาน ๔ ได้ดี ต้องอาศัยปรียติ เมื่อเข้าใจ ปรียติ และ ปฏิบัติ จึงจะเป็นปัจจัย นำส่ง ไปให้ถึง ปฏิเวธธรรม ที่ถูกต้อง

ฉะนั้น ธรรมเหล่านี้จึงต้องเป็นไปร่วมกันจะปราศจากกันไม่ได้ เหมือนกับ วิปัสสนาภูมิ กับการเจริญ สติปัฏฐาน จะต้องร่วมกัน เพราะวิปัสสนาภูมิ เป็นตัว รูป นาม ส่วนการเจริญ สติปัฏฐาน เป็นตัวกำหนด รูป นาม เมื่อกำหนด รูป นาม จนรู้แจ้งตามความเป็นจริงของ รูป นาม เป็น วิปัสสนา

^{๔๕} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๑๑๐๐/๖๑๑.

^{๔๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๖๘/๕๐๓-๕๐๔

เมื่อวิปัสสนาญาณ เกิดขึ้นย่อมรู้จริงเห็นแจ้งใน ไตรลักษณ์ มี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อไตรลักษณ์ปรากฏ ด้วยวิปัสสนาปัญญา ที่แน่นอนแล้ว วิปัสสนาปัญญา เป็นปัจจัยที่เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ตามญาณต่าง ๆ มี นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า เวทนาชั้นนี้มีลักษณะสวยอารมณ์ องค์ธรรมก็คือเวทนาเจตสิก เวทนาเจตสิกที่เกิดร่วมในจิตทั้งหมด แบ่งออกมาแล้วก็สุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา อุเบกขาเวทนา สุขเวทนามีความสุข ทางกาย ความสบายกาย เช่น รู้สึกลมพัดมากระทบกายรู้สึกสบาย หรือว่าหน้าหนาวเรามีผ้าห่มอบอุ่นสบายกาย รู้สึกสบายกายก็เป็นสุขเวทนา หรือเกิดทุกขเวทนา ไม่สบายกายมันปวดเมื่อย มันเจ็บ มันชา มันคัน มันอึดอัด นี่ก็เป็นทุกขเวทนา โสมนัสเวทนามีคือความดีใจ โทมนัสเวทนามีคือเสียใจ แล้วก็ยังมี อุเบกขาเวทนา หรือเรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา คือไม่สุขไม่ทุกข์ มันเฉย ๆ ลักษณะเฉย ๆ ก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง นี่ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาวิปัสสนาให้ดูรูปดูเวทนา เวลาสบายกายก็รู้ ไม่สบายกายก็รู้ ดีใจก็รู้ เสียใจก็รู้ แม้เฉย ๆ ก็รู้ เช่นเราปฏิบัติไปพอมีสมาธิพอดีจิตมันเฉย ถ้าหากว่าไม่กำหนดรู้ความเฉย มันก็จะขาดตอน มันขาดตอนของสติ ไม่รู้จะกำหนดอะไร มันเฉย ๆ ทาที่กำหนดไม่ถูก เพราะว่ามันราบเรียบไปหมด ฉะนั้นเมื่อมันเฉย ๆ ก็ดูความเฉย ๆ กำหนดรู้ความเฉย ๆ มันจะทำให้สติไม่ขาดตอน แล้วก็เห็นความไม่เฉยมาซ้อนขึ้น มันมีข้อเปรียบเทียบกัน แล้วสติก็จะต่อเนื่องขึ้นเป็นลำดับขั้น

๔.๕ การกำหนดรู้สภาวะเกิดดับเวทนาชั้นนี้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การกำหนดรู้เวทนามีเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาวิธีหนึ่ง เพราะเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์ต่าง ๆ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ร่วมกับธรรมะหมวดต่าง ๆ เช่น เวทนาซึ่งเป็นส่วนย่อยของชั้น ๕ จัดเป็นสังขตธรรม มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับของไตรลักษณ์ในสภาวะที่ต้องเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์อย่างชัดเจน มีปรากฏในอนัตตลักขณสูตร ว่า “เวทนาเป็นอนัตตา ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเวทนานี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ เวทนานี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลพึงได้ในเวทนาว่า “เวทนาของเราจึงเป็นอย่างนี้ เวทนาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้น” ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะเวทนา เป็นอนัตตา ฉะนั้น เวทนาจึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลย่อมไม่ได้ในเวทนาว่า “เวทนาของเราจึงเป็นอย่างนี้ เวทนาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้น”

เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอกหยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ทั้งหมดนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา^{๔๗}

^{๔๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐/๒๗-๓๐.

ในพระสูตรนี้พระองค์ทรงยกชั้น ๕ ขึ้นมาอธิบายให้เห็นความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนิจจังหรืออนิจจตา แปลกันว่าความไม่เที่ยง ฟังแล้วยังไม่กระจ่าง ถ้าจะให้เข้าใจดีต้องแปลว่า “ความเปลี่ยนแปลง”

ทุกขัง หรือทุกข์ตา แปลกันว่า “ความทนไม่ได้” หมายถึง ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ตลอดกาล ภาวะที่ต้องขัดแย้งในตัว ไม่สมบูรณ์ พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

อนัตตา หมายถึง ไม่ใช่ตัวเรา หรือไม่มีตัวตนที่ถาวร^{๔๘} สำหรับไตรลักษณ์นั้นการกำหนดรู้ เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนี้ จะมีอยู่ ๒ ลักษณะด้วยกันคือ

๑) การกำหนดรู้เวทนาโดยอ้อม เป็นการกำหนดรู้เวทนาที่รวมอยู่ในหมวดธรรมต่าง ๆ เช่น ชั้น ๕ เป็นต้น ซึ่งเป็นการกำหนดรู้เวทนาที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมแก่บุคคลนั้น ๆ แล้วบุคคลผู้ฟังพระธรรมเทศนามีโยนิโสมนสิการ พิจารณาไปตามพระธรรมเทศนาแล้วจิตหลุดพ้น บรรลุมรรคผลเป็น พระอริยบุคคลประเภทต่าง ๆ

๒) การกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทอีกลักษณะหนึ่ง เป็นการกำหนดรู้เวทนาโดยตรง ซึ่งปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ในพระสูตรนี้จะอธิบายหลักการปฏิบัติวิปัสสนาโดยตรง เป็นการใช้สติกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นพระสูตรที่พระวิปัสสนาจารย์ทั้งหลาย นำมาสอนและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกันอย่างแพร่หลายพระสูตรหนึ่ง และวิธีการกำหนดรู้เวทนาในพระสูตรนี้เป็นการอธิบายการกำหนดรู้เวทนาโดยตรงอย่างละเอียด

การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาว่าเป็นสภาวะเกิดขึ้น และดับไปนี้ ไม่ใช่เป็นเพียงจินตนาการที่ตั้งอยู่บนสมมุติฐานว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา แต่เป็นการรู้แจ้งเห็นประจักษ์ด้วยประสบการณ์อย่างแท้จริงว่า เวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ชั่วขณะแล้วหายไป การพิจารณาเห็นอย่างนี้เป็นการรับรู้ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของเวทนา ต่อมาผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จะพิจารณาเห็นเวทนาว่าเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วเหมือนจุด ๆ หรืออนุเล็ก ๆ ที่เกิดดับถี่ยับ การพิจารณาเห็นอย่างนี้เป็นการรับรู้ความเกิดและดับไปของเวทนาอย่างแท้จริง

เวทนาชั้นนั้นจัดเป็นชั้นหนึ่งในชั้น ๕ จึงต้องตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ และเวทนานั้นมีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกับไตรลักษณ์และชั้น ๕ อย่างแยกกันไม่ได้ เช่น ทุกขเวทนานั้นจัดเป็นความทุกข์ในส่วนที่มีความหมายแคบที่สุดเป็นเพียงอาการสืบเนื่องด้านหนึ่งเท่านั้น ได้แก่อาการสืบเนื่องมาจากทุกข์ในไตรลักษณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในบุคคล เนื่องมาจากทุกข์ในไตรลักษณ์นั้น

^{๔๘} เสถียรพงษ์ วรณปก (ราชบัณฑิต), **พระสูตรดับทุกข์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๖), หน้า ๑๑.

กล่าวคือ ความรู้สึกบีบคั้นกดดันขัดแย้งของคน ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อความบีบคั้นกดดันขัดแย้งที่เป็นสภาพสามัญของสิ่งทั้งหลาย เป็นไปในระดับหนึ่งหรือในอัตราส่วนหนึ่งโดยสัมพันธ์กับสภาพกายและสภาพจิตของเขา ทุกขเวทนานี้ ก็เป็นทุกข์ตามความหมายในไตรลักษณ์ด้วย เช่นเดียวกับเวทนาอื่น ๆ ทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นสุขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนามีตาม หมายความว่า เวทนาทุกอย่าง จะเป็นทุกขเวทนามีดี สุขเวทนามีดี อทุกขมสุขเวทนามีดี หมายความว่า ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข คือ เฉย ๆ ก็ดีล้วนเป็นทุกข์ในความหมายที่เป็นลักษณะสามัญนั้นทั้งสิ้น^{๔๔}

ดังนั้น เวทนาซึ่งเป็นส่วนย่อยของขั้น ๕ จึงมีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับของไตรลักษณ์ในสถานะที่ต้องเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์อย่างชัดเจน ดังปรากฏในทีฆนขสูตรว่า

อัคคิเวสสนะ รูปกายนี้เกิดจากมหาภูตรูป ๔ มีมารดาบิดาเป็นแดนเกิด เต็บโตด้วยข้าวสุก และขนมกุมมาส มีความไม่เที่ยง มีการไถ่ทาปีบงวด แตกสลาย และกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา ท่านควรพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นจุลโรค เป็นจุลหวัฬ เป็นจุลลูกศร เป็นสิ่งคับแคบ เป็นสิ่งเบียดเบียน เป็นจุลผู้อื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลาย เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา เมื่อท่านพิจารณาเห็นกายนี้โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นจุลโรค เป็นจุลหวัฬ เป็นจุลลูกศร เป็นสิ่งคับแคบ เป็นสิ่งเบียดเบียน เป็นจุลผู้อื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลายเป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา ท่านย่อมละความพอใจในกาย ความเยื่อใยในกาย เมื่อใดบุคคลได้เสวยสุขเวทนา เมื่อนั้นเขาไม่ได้เสวยทุกขเวทนา ไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนา ได้เสวยแต่สุขเวทนาเท่านั้น เมื่อใดบุคคลเสวยทุกขเวทนา เมื่อนั้นเขาไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวย อทุกขมสุขเวทนา ได้เสวยแต่ทุกขเวทนาเท่านั้น เมื่อใดบุคคลเสวยอทุกขมสุขเวทนา เมื่อนั้น เขาย่อมไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวยทุกขเวทนา ได้เสวยแต่อทุกขมสุขเวทนาเท่านั้น

สุขเวทนาไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา แม้ทุกขเวทนามีไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา แม้อทุกขมสุขเวทนามีไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นมีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา

อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุด

^{๔๔} พระมหาสุณนัฏ จันทโสภโณ (ดิษฐ์สุนันท์), “การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๔๔.

พ้นแล้ว ก็มีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป^{๕๐}

ทุกข์ในอริยสัจ ๔ มีความหมายกว้างกว่าความทุกข์ในชั้น ๕ คือ หมายเอา สุขเวทนาด้วย แม้ความสุขที่มีต้นเหตุเป็นมูล ท่านก็จัดเป็นความทุกข์ในอริยสัจ เพราะความสุขเช่นนั้นเป็นสามิสสุข คือ สุขที่มีอามิสหรือเครื่องล่อ ย่อมลงท้ายด้วยทุกข์” จากข้อความที่ยกมา ได้ความตรงกันว่า ความทุกข์ในอริยสัจเป็นความทุกข์ของสิ่งที่มีใจครอง มีต้นเหตุเป็นต้นเหตุ และมีอุปาทานเป็นเหตุใกล้ เพราะความรักจึงอยากได้ เพราะความเกลียดชังจึงอยากหน่ายไม่ว่าอยากได้หรืออยากหน่าย ก็เป็นตัวก่ออุปาทาน ความยึดถือมั่น พอ ๆ กันเพราะความมีอุปาทานมาก เมื่อไม่ได้สิ่งที่อยากได้จึงเป็นทุกข์ และเพราะความอยากหน่าย เมื่อหนีไม่พ้นก็เป็นทุกข์ ทั้งอยากได้และอยากหน่ายจึงมีจุดสุดท้ายอยู่ที่ทุกข์เหมือนกัน ความแตกต่างของทุกข์ในชั้น ๕ คือทุกข์เวทนาที่มาจากชั้นทั้ง ๕ ทุกข์ในอริยสัจคือทุกข์ที่มีสาเหตุมาจากต้นเหตุ ส่วนทุกข์ในไตรลักษณ์นี้ คลอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างทั้งสิ่งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิตทั้งสิ่งที่มีความรู้สึกแบบคน และสัตว์ และสิ่งไม่มีความรู้สึก เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ผืนแผ่นดิน ทุกสิ่งทุกอย่างที่รวมคำว่า สังขาร เป็นสังขารที่เข้าในพระพุทธรูปจนที่ตรัสว่า สัพเพ สงขารา ทุกขา ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วก็เป็นทุกข์ทั้งหมด^{๕๑} ไม่ว่าจะมึใจครองหรือไม่มีใจครอง มีความรู้สึกหรือไม่มีความรู้สึกก็ตาม

ความทุกข์ในไตรลักษณ์นี้ เป็นความทุกข์ที่ไม่สามารถจะทนอยู่ในสภาพเดิมได้ มันต้องเปลี่ยนแปลงไป เก่าไป ชำรุดทรุดโทรมไป แต่ถ้าเป็นสิ่งใหญ่ก็เห็นได้ช้า ถ้าเป็นสิ่งเล็กก็เห็นได้เร็ว เว้นแต่ว่าอย่างไรจะเร็วจะช้าเท่านั้น สภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่ตัวเรา ของเรา เป็นสภาวะธรรมซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย トラบิตที่ยังมีร่างกายนี้อยู่ トラบนั้นก็ยังมียกทรงรูป เวทนาจิต และสภาวะธรรมการเห็น เป็นต้น สภาวะธรรมเหล่านี้ จึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย จึงไม่ควรปรุงแต่งรวมทั้งนำตนเข้าไปพัวพันกับสภาวะธรรมเหล่านี้ ขณะที่เราคิดว่าสภาวะธรรมเหล่านี้เป็นตัวของเรา ขณะนั้น ความสำคัญผิดว่าเป็นบุคคล ตัวเรา ของเรา บุรุษ สตรี หรือบัญญัติธรรมต่าง ๆ ก็ปรากฏการเห็น ความเกิดดับของนามรูปนาม ชัดเจนแจ่มแจ้ง

การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดด้วยความดับ ด้วยความสละคืน ความสิ้นไป ความเสื่อมไป ความแปรปรวน ความไม่มีเครื่องหมาย เห็นธรรมไม่มีที่ตั้ง เห็นความว่างเปล่า เห็นธรรมด้วยปัญญา อันยิ่งความรู้ความเห็น ตามความเป็นจริง เห็นโทษ หาทาง เห็นอุปาย ที่จะหลีกไป ควรรู้ยิ่งทุกอย่าง^{๕๒} ในขณะปัจจุบัน อย่างต่อเนื่อง สันตติ

^{๕๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๕/๒๔๒.

^{๕๑} อจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

^{๕๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๔.

คือ ความต่อของรูปนามจะขาดลง จนสติ สมาธิ และปัญญาของผู้ปฏิบัติแก่กล้าขึ้นเรื่อย ๆ จะปรากฏ ญาณ ที่เรียกว่า อุทฺถัพพญาณ ซึ่งจัดเป็น ภาวนามยปัญญาแท้ เพราะการที่บุคคลที่เห็นการเกิดขึ้น และดับไปของรูปนามในปัจจุบัน แล้วเข้าใจว่า มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ และเป็นของที่มีใช้ตัวตน ไม่สามารถบังคับบัญชาได้^{๕๓} ถือว่าบุคคลนั้น ได้เป็นผู้ปฏิบัติ เข้าถึงวิธีการยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์

ผู้เจริญวิปัสสนาต้องกำหนดรู้ รูป นาม ว่า เพราะรูป นาม เป็นวัตถุที่ถูกพิสูจน์ด้วย วิปัสสนาปัญญา และรูป นาม จะเป็นผู้ให้ความจริงแก่ปัญญาว่าตนเองว่า ไม่เที่ยง, เป็นทุกข์, เป็นอนัตตา ฉะนั้น ปัญญาใด เข้าไปรู้ความจริงของ รูป นาม ว่า ไม่เที่ยงเป็นต้นนั้น โดยที่ได้เข้าไปพิสูจน์แล้วตนเอง ปัญญานั้น เรียกว่า “วิปัสสนาปัญญา” เป็น ภาวนาปัญญา ที่จะสามารถประหารกิเลสได้โดยสิ้นเชิง

ผู้เจริญวิปัสสนา คือ ผู้กำหนด รูป นาม ที่จะให้เห็นว่า ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตานั้น ในเวลาที่ทำกาหนด รูป นาม นั้น ถ้าหากว่า การกำหนดนั้น เป็นการกำหนดที่ถูกต้องแล้วการ กำหนด รูป นาม นั้น จะต้องเป็นการทำลายสันตติ ซึ่งเป็นเครื่องปิดบังอนิจจังและทำลายอิริยาบถที่ ปิดบังทุกข์ และเป็นการทำลายขนสัณญาที่เป็นเครื่องปิดบังอนัตตาไปในตัวนั่นเองเพราะเครื่องปิดบัง ไตรลักษณ์ทั้ง ๓ นี้ เมื่ออันใดอันหนึ่งถูกทำลายลงไป ก็ได้ชื่อว่า ถูกทำลายลงไปทั้ง ๓ อย่างไม่ใช่ว่า จะต้องทำลายกันคนละครั้งคราว วิสุทธิมรรค ๗ และ วิปัสสนาญาณ ลำดับญาณ ๑๖ ประการ

วิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามลำดับ มี ๑๖ ประการ หมายถึง วิปัสสนาญาณ ๑๖ ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ สัมมสนญาณ อุทฺถัพพญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญฺจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารูปেকชาญาณ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ เป็นต้น

วิปัสสนาญาณแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ^{๕๔}

๑. ญาณระดับต้น หมายถึง นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ สัมมสนญาณ
๒. ญาณระดับกลาง หมายถึง อุทฺถัพพญาณ
๓. ญาณระดับสูง หมายถึง ภังคญาณ เป็นต้นไป

ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นลักษณะเฉพาะของสภาวะธรรมวิสุทธิ และลำดับญาณ

ก. ระดับศีล (อธิศีลสิกขา)

ศีลวิสุทธิ การรักษาไว้ซึ่งความบริสุทธิ์ หมดจดไม่มีต่างพร้อยแห่งศีล ตามภูมิของตน คือ การประพฤติดี เลี้ยงชีวิตถูกต้อง ตามศีลของตนของตน ได้แก่

^{๕๓} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๔.

^{๕๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๖๙.

- ๑) ปาฏิโมกขสังวรศีล คือ ความสำรวมในปาฏิโมกข์
- ๒) อินทริยสังวรศีล คือ ความมีสติสำรวมระวังอินทริย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มิให้เกิดความยินดียินร้าย
- ๓) อาชีวปาริสุทธิศีล คือ การเลี้ยงชีพโดยบริสุทธิ์
- ๔) ปัจจยสันนิสสิตศีล คือ การบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ด้วยความมีสติพิจารณาไม่บริโภคด้วยตัณหา อุปาทาน

ข. ระดับสมาธิ (อธิจิตตสิกขา)

จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของจิตที่แนบอยู่กับการกำหนดอยู่กับรูปนาม โดยไม่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์อื่น จนพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของจิตจนเกิดสมาธิพอเป็นบาทหรือปทัฏฐานแห่งวิปัสสนา ได้อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ (สำหรับผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐาน) หรือได้ขณิกสมาธิจนผ่านญาณโดยลำดับ (สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน) ทางกาย รูป และทางใจ นาม ออกจากกันได้ตามความเป็นจริง คือ รูปมีสภาพเปลี่ยนแปลงชำรุดทรุดโทรม นามมีสภาพนุ่มไปสู่อารมณ์ หรือรู้อารมณ์ นั่นชื่อว่า ทิฏฐิวินุสสุติ (ความเห็นอันบริสุทธิ์) นาม หมายถึง ใจ รูป หมายถึง กาย ปริจเฉท แปลว่า แยก ญาณ แปลว่า ปัญญา “นามรูปปริจเฉทญาณ”^{๕๕} แปลว่า ปัญญาเห็นว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูปนามแท้จริงเป็นอย่างไร และสามารถแยกรูปแยกนามออกจากกันได้ ไม่ปะปนกันอย่างชัดเจน คือ ปัญญา รู้แจ้งรูปนาม มีสภาวะลักษณะที่สำคัญ ดังนี้^{๕๖}

- ๑) สามารถแยกรูป แยกนาม ออกเป็นคนละอันได้ เช่น พองกับยุบเป็นคนละอัน พองเป็นรูป รู้เป็นนาม ยุบเป็นรูป รู้เป็นนาม ขวายเป็นรูป รู้เป็นนาม ซ้ายอย่างเป็นรูป รู้เป็นนาม เป็นต้น
- ๒) สามารถแยกรูป แยกนาม ทางทวารทั้ง ๕ ได้ เช่น
 - (ก) ทวารตา เมื่อมีภาพมากระทบจะเกิดการเห็นขึ้น เวลาตาเห็นรูป ตากับสี เป็นรูป เห็นเป็นนาม
 - (ข) ทวารหู เมื่อเสียงมากระทบจะเกิดการรู้เสียง(ได้ยิน) ขึ้น เวลาหูได้ยิน เสียง หูกับเสียง เป็นรูป ได้ยินเป็นนาม เป็นต้น
 - (ค) ทวารจมูก เมื่อมีกลิ่นมากระทบจะเกิดการรู้กลิ่นขึ้น (ดมกลิ่น) เวลา จมูกได้กลิ่น จมูกกับกลิ่นเป็นรูป ได้กลิ่นเป็นนาม
 - (ง) ทวารลิ้น เมื่อมีรสมากระทบลิ้นจะเกิดการรู้รสขึ้น เวลาลิ้นได้รส ลิ้นกับ รสเป็นรูป รู้รสเป็นนาม
 - (จ) ทวารกาย เมื่อมีอารมณ์มากระทบผิวกาย จะเกิดการรู้อารมณ์ (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง)

^{๕๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), ลำดับโสฬสญาณ, หน้า ๕๑.

^{๕๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู, หน้า ๖๑.

เวลาถูกต้อง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นรูป รู้เป็น นาม

(ฉ) ทวารใจ จะมีการรับรู้อารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา อารมณ์ที่รู้ได้ ทางใจ มีสภาพเป็นรูป การรู้เป็นนาม

๓) ร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเท้าเป็นรูป ใจเป็นนาม มีเพียงรูปกับนามเท่านั้นไม่มีสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา มีแต่สักว่ารูปกับนามเท่านั้น เช่น นั่งเป็นรูป รู้ว่านั่งเป็นนาม ยืนเป็นรูป รู้ว่ายืนเป็นนาม เดินเป็นรูป รู้ว่าเดินเป็นนาม

๔) รูปกับนามเกิดขึ้นพร้อมกัน

ค. ระดับปัญญา (อภิปญญาสิกขา)

ทิวฏฐิวิสุทธิ ความหมดจด ความบริสุทธิ์แห่งทิวฏฐิ คือ ความรู้ ความเข้าใจความเห็นที่บริสุทธิ์ ได้แก่ ขณะพิจารณารูปนามนั้น ย่อมเห็นแจ่มชัดในรูป และการรู้ ซึ่งรูปที่ไม่ปะปนกันมีเพียงรูปกับนามเท่านั้น บุคคล สัตว์ เรา เขา ไม่มีเลย ความเห็นอันบริสุทธิ์ ที่เกิดขึ้นนี้ เรียกว่า ทิวฏฐิวิสุทธิ

ปัจจัยปริคคหญาณ ปัญญาที่รู้เหตุ ปัจจัยของรูปนาม เอตสเสว ปน นามรูปสสปัจจัย ปริคคหณณ ทีสุ อทธาสุ กงขั วิตริตวา จิตฺ ญาณํ กงขาวิตรณวิสุทธิ นาม.^{๕๗}

ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของกาย (รูป) กับใจ (นาม) เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือ ทั้งรูปและนาม เป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ

ปัจจัย แปลว่า เหตุ และ ผล ปริคคห แปลว่า กำหนดรู้ ญาณ แปลว่า ปัญญา “ปัจจัย ปริคคหณณ^{๕๘}” แปลว่า มีปัญญา กำหนดรู้ ทั้งเหตุและผล เช่น รูปเป็นเหตุ นามเป็นผล นามเป็นเหตุ รูปเป็นผล รูปเป็นเหตุ รูปเป็นผล นามเป็นเหตุ นามเป็นผล เป็นต้น

เหตุ คือ สิ่งที่เกิดก่อน ผลค่อยเกิดทีหลัง เช่น รูปเกิดก่อน นามเกิดทีหลัง นามเกิดก่อน รูปเกิดทีหลัง เป็นต้น มีสภาวะลักษณะที่สำคัญ^{๕๙} ดังนี้

๑) บางครั้ง รูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เช่น ท้องพองขึ้นก่อนแล้ว จิต จึงวิ่งไปกำหนดทีหลัง เป็นต้น

๒) บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น จิตวิ่งไปอยู่ก่อนแล้วท้องจึงพองขึ้นทีหลัง

๓) อายากยีนเป็นเหตุ รูปที่ยืนเป็นผล อายากนังเป็นเหตุ รูปที่นั่งเป็นผล

๔) พองค้ำอยู่ลงไปไม่สุดก็มี

๕) ยุบลงไปลึกๆ แล้วค้ำอยู่ก็มี

^{๕๗} โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาตอ), หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๕๖.

^{๕๘} พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ), ลำดับโสฬสญาณ, หน้า ๕๙.

^{๕๙} พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู, หน้า ๖๒.

- ๖) พอง ยุบ หายไปเอามือไปคลำดูก็มี
- ๗) เวทนามีมากบ้าง น้อยบ้าง ตัวเองเข้าใจว่า เคราะห์ร้ายก็มี
- ๘) มีนิมิตรบกวนมาก เช่น รูปสัตว์ ป่า ภูเขา เป็นต้น
- ๙) พอง ยุบ กับจิตที่กำหนดไปพร้อมๆ กัน
- ๑๐) บางทีสะดุ้งฟูบไปข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง
- ๑๑) มีความเห็นว่า ภพนี้ ภพหน้า ภพต่อไป ก็มีเพียง เหตุ ผล มีเพียงรูปนาม เท่านั้น
- ๑๒) พองครั้งหนึ่งมี ๒ ระยะเวลา คือต้นพอง กับสุดพอง
- ๑๓) อาการพองยุบเกิดขึ้นก่อนใจตามรู้ทีหลัง

ผู้ที่ปฏิบัติถึงขั้นนี้พระอรรถกถาจารย์เรียกว่า เป็น “จุฬโสดาบัน” คือ พระโสดาบันน้อย เป็นผู้มึนคืด คือ ทางไปข้างหน้า ที่แน่นอน

(๔) กังขาวิตรณวิสุทธิติ ความหมดจดแห่งญาณ ความบริสุทธิ์แห่งปัญญา เป็นเครื่องข้ามพ้น ความสงสัย ได้แก่ ความบริสุทธิ์เพราะหายสงสัย (เกี่ยวกับกาลทั้ง ๓ คือ อดีต อนาคต และปัจจุบัน) คือ ขณะที่พิจารณาอยู่พบเพียงเหตุและผล ที่ล่วงมาแล้วก็เพียงเหตุและผล ต่อไปก็มีเพียงเหตุและผล เท่านั้น ความรู้นี้กำหนดเป็นญาณเรียกว่า ขั้นตรมปริญาณ คือ รู้สามัญคุณลักษณะของไตรลักษณ์

๔.๖ วิปัสสนาภูมิกับญาณ ๑๖ ทางแห่งการเกิด-ดับของเวทนาชั้น

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องอาศัยสติปัญญา คือ ที่ตั้ง ที่อาศัย ที่ระลึกของสติหรือ สติ ที่ตั้งไว้มั่น อันได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นอารมณ์กรรมฐานที่ต้องกำหนดรู้ จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัย ให้เกิดวิปัสสนาญาณขึ้นมา อุปมาเหมือนกับต้นข้าวยอมยงเมล็ดข้าวให้เกิดขึ้นได้ ฉันทิ สติปัญญาทั้ง ๔ ก็ยอมยงวิปัสสนาให้เกิดขึ้น ฉันทินั้น เมื่อวิปัสสนาญาณ คือ ความรู้ที่ประจักษ์แจ้งชัดทางกาย เวทนา จิต และธรรม โดยความเป็นของไม่เที่ยง แปรเปลี่ยนไป และความบังคับบัญชาไม่ได้ ซึ่งเป็นผลมาจากการเพียรพยายามกำหนดรู้รูปนามอย่างต่อเนื่อง ย่อมสามารถถ่ายถอนตัณหาและทิฐิ ที่เป็นสาเหตุของความเกิดทุกข์ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นสติปัญญาจึงเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญวิปัสสนาที่จะนำไปสู่การปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

๔.๖.๑ วิปัสสนาภูมิ

วิปัสสนาภูมิ ๖^{๖๐} หรือ ภูมิแห่งปัญญา^{๖๑} เป็นปรมาตถ์อารมณ์ มี ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทริย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ แต่ในที่นี้ผู้วิจัยขอกล่าวเฉพาะชั้น ๕ ชั้นเป็นอุทาหรณ์ใน

^{๖๐} ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนรัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๗-๘๓.

^{๖๑} พระพุทธโฆสเถร, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๒๐.

อารมณ์ของวิปัสสนา กล่าว คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติโดยการกำหนดรู้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม ที่ชั้น ๕ หรือรูปนาม โดยมีบาทฐานจากสีลวิสุทธิ และจิตวิสุทธิ (วิปัสสนาขณิกสมาธิ) เป็นบาทฐาน ดังนี้

- (๑) รูปชั้น ๕ เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นรูปธรรม
- (๒) เวทนาชั้น ๕ เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นนามธรรม
- (๓) สัญญาชั้น ๕ เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นนามธรรม
- (๔) สังขารชั้น ๕ เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นนามธรรม
- (๕) วิญญาณชั้น ๕ เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นนามธรรม

การปฏิบัติชั้น ๕ เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นทั้งรูปธรรมนามธรรม รูปชั้น ๕ เป็นรูปธรรม ได้แก่ สภาวะธรรมที่เป็นรูป ชั้นที่เหลือ ๔ ชั้น เป็นนามธรรม คือ สภาวะธรรมที่ไม่ใช่รูปไม่มีรูปร่างสีสังวรณะสังขารปรากฏ เป็นทั้งรูปทั้งนาม เป็นปรมาณธรรม เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา คือ กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะเท่านั้น เช่น ในขณะที่จิตเห็นรูปทางตา จักขุปสาทรูป เป็นเหตุให้เห็นรูปารมณ ที่มากระทบจักขุปสาท ทั้งรูปารมณ ทั้งจักขุปสาทเป็นรูปชั้น ๕ ส่วนผู้เห็นรูปารมณ คือ จิต เป็นวิญญาณชั้น ๕ การเสวยรูปารมณเป็นเวทนาชั้น ๕ ความจำสีสังวรณะของรูปารมณ เป็นสัญญาชั้น ๕ ความดีใจหรือเสียใจในรูปารมณเป็นสังขารชั้น ๕ การเห็นทุกครั้ง ชั้น ๕ ปรากฏพร้อมกันทุกครั้ง ทางหู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่นเดียวกัน ผู้มีสติควบคุมจิตกำหนดรู้ให้ทันชั้น ๕ ตามความเป็นจริงจึงเป็นอารมณ์วิปัสสนา ดังนั้น จำเป็นต้องกำหนดรู้ให้ทันให้ถูกทุกครั้งทุกอารมณ์ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ขณะนั่งสมาธิกำหนดรู้ดูอาการไหวเคลื่อนไหวของท้อง กำหนดรู้ว่า พองหนอยุบหนอ กำหนดไปตามปัจจุบันอารมณ์ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์แห่งรูปนามที่ปรากฏอยู่นั้นตามเป็นจริง ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติยอมปรากฏญาณปัญญาที่เรียกว่าโสฬสญาณ (ญาณ ๑๖)^{๖๒} ซึ่งเป็นสภาวะของการปฏิบัติวิปัสสนา ตามลำดับญาณ ซึ่งจะกล่าวถึงในเรื่องต่อไป

๔.๖.๒ ญาณ ๑๖

ญาณ ๑๖ คือ ญาณที่เกิดแก่ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาโดยลำดับตั้งแต่ต้นจนถึงจุดหมายคือมรรคผลนิพพาน ๑๖ อย่าง คำบาลีเรียกว่า โสฬสญาณ มีดังต่อไปนี้

ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้ รูป-นาม ความเห็นเช่นนี้ เรียกว่า ทิฏฐิวินิสุทธิตี เป็นความเห็นที่บริสุทธิ์หมดจด เป็นวิปัสสนาสัมมาทิฏฐิตี

ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้เหตุปัจจัยของรูป-นาม เพราะรูปและนาม

^{๖๒} ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย (หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาภิธรรมิกะโท), วิปัสสนากรรมฐาน, มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ จัดพิมพ์, (ม.ป.ท.), ๒๕๒๘, หน้า ๒๔๖.

ต่างอาศัยกันและกันเกิดเป็นเหตุเป็นผลแก่กันและกัน ไม่มีใครสร้างขึ้นมาเพราะได้รู้เห็นปัจจัยของรูปนาม เรียกว่า กังขาวิตรณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งความสิ้นสงสัย อรรถกถาจารย์ว่า เป็นจุฬโสดาบัน

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ ปัญญากำหนดรู้รูปนามโดยลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน การกำหนดพองยุบ รู้ชัดระยะกลางเป็นนามรูปปัจเจกญาณ รู้ชัดระยะแรกกับระยะกลางเป็นปัจจัยปริศนญาณ รู้ชัดระยะแรก ระยะกลาง ระยะสุดท้ายเป็นสัมมสนญาณ นิमितค่อยๆ เกิด ค่อยๆ หายเห็นชัดทั้ง ๓ ระยะ ทุกขเวทนาที่กำหนดจนหายไป รูปนามชัดเจน เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๑ ในวิปัสสนาญาณ ๑๐ (สัมมสนญาณ)

ญาณที่ ๔ อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ปัญญากำหนดรู้ความเกิด และความดับของรูปของนามชัดเจนแบ่งเป็น ๒ คือ ตรุณอุทยัพพยาน มีกำลังญาณอ่อนเป็นวิปัสสนูปกิเลส และ พลวอุทยัพพยาน กำลังญาณแก่กล้าสามารถละความเห็นผิดในวิปัสสนูปกิเลส^{๖๓} เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๑ ในวิปัสสนาญาณ ๙ และเป็นญาณที่ ๔ ในญาณ ๑๖

ญาณที่ ๕ ภังคานุปัสสนาญาณ ปัญญากำหนดรู้แต่ความดับไปของรูปนาม^{๖๔} หรือเห็นความแตกไปหรือตั้งสติไว้ในความดับ ญาณละความเกิดรู้เฉพาะความเสื่อม^{๖๕} หรือเห็นแต่ความย่อยยับ^{๖๖} การกำหนดรู้ขั้นที่ ๕ รูปนามว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนอยู่เสมอๆ จะเห็นสภาวะปรากฏเร็วมาก กำหนดไม่ทันความเกิด กำหนดได้เฉพาะความสิ้นไป^{๖๗}

ญาณที่ ๖ ภัยตูปัญฐานญาณ ปัญญากำหนดรู้รูปนามปรากฏเป็นของน่ากลัว คือ เห็นความแตกสลาย ไม่ว่าจะภพใดภูมิใด ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น เป็นความกลัวที่เกิดขึ้นจากการกำหนดรูปนาม ในอดีตดับไปแล้ว ปัจจุบันกำลังดับอยู่ อนาคตก็ต้องดับไป เห็นจริง ๆ จึงเกิดอาการใจหาย สภาวะปรากฏเร็วมาก

ญาณที่ ๗ อาทินวานุปัสสนาญาณ ปัญญากำหนดรู้เห็นทุกขโทษของรูปนามโดยถ่ายเดียว ไม่มีที่พึ่ง ไม่มีที่หลบหลีก ไม่มีส่วนใดน่าปรารถนาเลย เป็นเหมือนผี เหมือนโรค เหมือนอาศัยอยู่ในป่า ชั่วอันตรายจากสัตว์ร้าย เป็นของน่ากลัวไม่ปลอดภัย เป็นสิ่งที่มีความบกพร่องระคนอยู่ด้วยทุกข์ ไม่ว่าจะกำหนดครั้งใดพบแต่ของไม่ดีเป็นโทษทั้งสิ้น

^{๖๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), **ปิดประตูอบายมุข ทางไปสู่นิพพาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรพิทยา, ๒๕๓๕), หน้า ๑๒๒.

^{๖๔} ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๑-๕๒/๕๙-๖๐, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑-๕๒/๘๒-๘๓,

^{๖๕} ฝ่ายวิชาการอภิรธรรมโชติกะวิทยาลัย, **วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๑๓๑.

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙๙.

^{๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๑.

ญาณที่ ๘ นิพพิทานุปัสสนาญาณ ปัญญากำหนดรู้รูปนามโดยอาการเบื่อหน่าย^{๖๘} เพราะมีแต่ความแตกสลายไป ไม่น่าอภิมรณยินดีเลย เห็นรูปนามเป็นโทษ ไม่เพิลิตเพิลินติดใจ ไม่อยากไปสู่ภพใด ๆ ไม่อยากกำหนดแต่ยินดีพิจารณาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาหรือกำหนดได้ ญาณที่ ๖-๗-๘ เป็นอย่างเดียวกัน อย่างอ่อนเป็นภยญาณ อย่างกลางเป็นอาทีนวญาณ อย่างแก่เป็นนิพพิทาญาณ

ญาณที่ ๙ มุญจितุกัมยตาญาณ ปัญญากำหนดรู้ว่าจะพ้นไปจากรูป-นาม^{๖๙} อันน่าเบื่อหน่ายเต็มทนนั้นเสีย เหมือนปลาติดข่าย ไม้ป่าถูกขังในกรงอยากจะพ้นไปจากข่ายจากกรงขัง ฉะนั้นอาการเวทนาไม่รุนแรง มีคันทันคันทา ชูช่าตามกาย เจ็บคันใบบุ หรือ แมลงได้

ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ปัญญากำหนดรู้ทางพ้นไป^{๗๐} หรือ ญาณที่ค้ำนิงหาทางจะพ้น จึงหันกลับไปพิจารณาไตรลักษณ์ ปรากฏชัดเจนนยิ่งขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ทุกขเวทนามีน้อยแต่รุนแรง การกำหนดไม่สะดวก ไม่ค่อยทันปัจจุบัน ต้องพยายามมากกว่าญาณที่ผ่านมา^{๗๑}

ญาณที่ ๑๑ สังขารุเพกขาญาณ ปัญญากำหนดรู้รูปนามโดยอาการวางเฉย^{๗๒} เป็นกลาง รู้เห็นรูปนามตามเป็นจริงจนเบื่อหน่าย และปรารถนาจะหนีไปเสียให้พ้นแต่ไปไม่ได้ จึงเกิดความรู้สึกพะอืดพะอม แต่สติกำหนดรู้เฉยอยู่ ไม่นินตียินร้าย ไม่มีข้อขัดข้อง กำหนดได้ง่ายที่สุด ไม่หวาดกลัวไม่เบื่อหน่าย เห็นรูปนามว่างเปล่า ละวางรูปนามลงได้จิตนิ่งเฉยไม่ฟุ้งซ่านกระวนกระวาย สมาธิตั้งอยู่ยาวนาน กำหนดรู้รูปนามสุขุมละเอียดลออ ญาณเล่นสุนัขนิพพาน^{๗๓}

ญาณที่ ๑๒ สัจจานุโลมิกญาณ^{๗๔}หรือ อนุโลมญาณ ปัญญากำหนดรู้รูปนามครั้งสุดท้ายโดยอนุโลมไปตามลำดับ เมื่อสำเร็จกิจในวิปัสสนาญาณ ๘ ตั้งแต่อุทฺทพยญาณถึงสังขารุเพกขาญาณ หรือกำหนดไปตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ หรือญาณอันเป็นไปต่อการตรัสรู้หรือริยสัจ^{๗๕} เมื่อใจเป็นกลางต่อรูปนาม การตรัสรู้หรือริยสัจย่อมเกิดขึ้น ถึงจุดหมายปลายทางสู่ความดับ ปล่อยความเป็นไปของรูปนามตรงสู่พระนิพพาน เป็นสังขารุเพกขาญาณขั้นสุดยอด ท่านพระอนุรุทธาจารย์ เรียกยอดของสังขา- ระบุเพกขาญาณ และอนุโลมญาณ ว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนาญาณ วิปัสสนาญาณตั้งแต่อุทฺทพยญาณถึงสัจจานุโลมิกญาณ เรียกว่า ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์หมดจดจากข้อปฏิบัติจะนำไปสู่มรรค

^{๖๘} ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, **วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๑๔๔.

^{๖๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า, ๒๓๕.

^{๗๐} ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, **วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๑๕๗.

^{๗๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๔๖.

^{๗๒} ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, **วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๑๖๕.

^{๗๓} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๑๐.

^{๗๔} ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, **วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๒๑๑.

^{๗๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๑๘.

ผลนิพพาน ข้อที่ ๖ ในวิสุทธิ ๗

ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ^{๗๖} ความหยั่งรู้ที่เป็นภาวะแห่งการข้ามพ้น จากปุถุชนเข้าสู่ อริยบุคคล โดยโคตรภูจิตหน่วงนิพพานเป็นอารมณ์ ละปุถุชนโคตรทันที เป็นจิตทำลายชาติเชื้อปุถุชน การกำหนดรู้อนุโลมญาณ เข้าโคตรภูญาณ ตัดอารมณ์โลกีย์ ตัดโคตรปุถุชนไม่มีเหลือ เป็น โลภียญาณ ปล่อยวางขันธ ๕ ก่อนที่อริยมรรค ได้นิพพานเป็นอารมณ์ครั้งแรก

ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ ความหยั่งรู้ที่ทำให้สำเร็จภาวะอริยบุคคล^{๗๗} เมื่อโคตรภูจิตดับ อริยมรรคจิตเสวยนิพพานต่อชั่วขณะจิตหนึ่ง ญาณปัญญาที่เกิดร่วมกับมรรคจิต เรียกว่า มรรคญาณ เห็นนิโรธสัจ ส่วนทุกข์ สมุทัย มรรค เกิดพร้อมกัน เป็นโลกุตตระ เป็นอัปนาวิถิ มีอินทรีย์เสมอกัน เริ่มหมดความรู้สึกที่อนุโลมญาณ ก้าวสู่ความดับผ่านโคตรภูญาณ ถึงมรรคญาณ ชื่อว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ เป็น ข้อสุดท้ายในวิสุทธิ ๗ การดับแตกต่างกันมีลักษณะ ดังนี้

ลักษณะที่ ๑ สังขารสุขุมละเอียดอย่างยิ่ง ดับไป เรียกว่า ดับทางอนิจจัง

ลักษณะที่ ๒ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นอย่างแรง ในที่สุดดับไป เรียกว่า ดับทางทุกขัง

ลักษณะที่ ๓ สังขารละเอียดอย่างยิ่ง ค่อยๆ หายดับไป เรียกว่า ดับทางอนัตตา

ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ ความหยั่งรู้ที่เป็นผลสำเร็จปัญญาญาณในอริยผล^{๗๘} เมื่อมรรคจิตดับ ผลจิตเสวยนิพพานทันที ๒ ขณะญาณที่เกิดร่วมผลจิต เรียกว่า ผลญาณ เป็นญาณโลกุตตระ มรรค ญาณไม่ว่าขั้นใดเกิดขณะจิตเดียวเท่านั้น ผลญาณปรากฏ ๒-๓ ขณะจิต^{๗๙} การกำหนดรู้ดำเนินต่อไป ใน ปฐมมรรค หรือโสคาปัตติมรรค ได้ประหารกิเลส ๕ อย่าง คือ

- ๑) ความเห็นว่าเป็นตัวของตน
- ๒) ความลึกลับสงสัยไม่แน่ใจ
- ๓) ความยึดถือว่าบุคคลบริสุทธิ์ด้วยศีล และวัตรเท่านั้น
- ๔) การนำไปสู่อบายภพโดยกามราคะ
- ๕) การนำไปสู่อบายภพโดยปฏิฆะ

^{๗๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๑๑-๓๑๒.

^{๗๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๒๗.

^{๗๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๗๗.

^{๗๙} ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, **วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๒๓๑.

ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณะญาณ ญาณหยั่งรู้การพิจารณาทบทวน กิเลสที่ละ หรือที่เหลือ และนิพพาน เว้นแต่พระอรหันต์ไม่มีกิเลสที่เหลือ^{๘๐} ลักษณะญาณครั้งนี้ผลจิตดับ ภาวังจิตเกิดสืบต่อแล้ว กามาวจรกุศลจิตญาณสัมปยุต เกิดขึ้นพิจารณามรรคผลเป็นต้น หรือกลับไปพิจารณาสภาวะที่เข้าสู่ความดับ ว่าเป็นอะไรไป ในอรรถกถาว่า อริยบุคคลที่ไม่ได้พิจารณาก็มี ในอภิมมัตถสังคหอรรถกถาว่า อริยบัณฑิตพหุสุตย่อมพิจารณากิเลสที่ละ และกิเลสที่เหลือ บุคคลไม่มีปริยัติไม่ได้พิจารณา แต่ที่กำหนดต่อไป

การแสดงลำดับความเป็นไปของวิปัสสนาญาณ ที่ทำให้บรรลุความเป็นอริยบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๑ ก็ได้สำเร็จเป็นโสดาบัน กิเลสยังไม่หมด แต่ว่าตัดออกไปได้บางส่วน แต่ส่วนไหนที่ตัดขาดไปแล้ว จะไม่เกิดขึ้นในจิตใจอีกเลย เช่น ความสงสัยจะไม่เกิดขึ้นอีกเลย ความโลภที่ประกอบไปด้วยความเห็นผิด หมดไปเลยจากจิตใจ จะมีความเห็นอย่างถูกต้อง เข้าใจอย่างถูกต้อง และยังมี ความโลภ มีโทษบางอย่าง แต่ไม่รุนแรงถึงขนาดที่จะกระทำอกุศลกรรม ชนิดที่จะนำไปสู่อบาย โสดาบันนี้ ศีล ๕ จึงบริสุทธิ์ จะไม่ล่วงศีล ๕ เป็นเด็ดขาด แต่ยังมี ความโลภ ความโกรธ แต่ไม่มีความอาฆาตมาดร้าย ไม่มีความตระหนี่ เป็นต้น ซึ่งเป็นลักษณะของโสดาบัน ก็เท่ากับทำลายภพชาติ ไปมากมาย การที่จะเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไปก็จะเกิดอย่างมาก ๗ ชาติ ก็จะสำเร็จเป็นอรหันต์ ถึงแม้จะขาดความเพียร เกิด ๗ ชาติยังงี้ก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วก็ปรินิพพาน ก็พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด แต่ถ้าหากบุคคล ได้เพียรพยายามต่อไป สามารถที่จะดำเนินผ่านญาณ ๑๖ อีกรอบหนึ่ง ก็ลักษณะเดียวกัน ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๒ ก็เป็น สกทาคามีบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๓ ก็เป็น อนาคามีบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๔ ก็หมดสิ้นกิเลส เป็นพระอรหันต์ เป็นอเสขบุคคล ไม่ต้องศึกษาอีกต่อไป พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

สรุปได้ว่า โสฬสญาณญาณ ๑๖ ประการนี้ได้ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถา แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสสอนลำดับญาณดังที่ท่านพระสารีบุตรได้กล่าวไว้ แต่ท่านพระสารีบุตร ก็เป็นผู้รู้พุทธประสงค์จึงได้ตั้งชื่อญาณต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว แต่กระนั้นก็มีเนื้อหาในพระสูตรบางแห่งที่สื่อให้เห็นสภาวะของญาณในระดับต่าง ๆ การปฏิบัติวิปัสสนาบรรลุพระนิพพานโดยผ่านญาณ ๑๖ นั้น เทียบกับสุทธิ ๗ มาตามลำดับ ผ่านครั้งแรกเป็นพระโสดาบัน ได้ถึงจุดหมายอันยิ่งใหญ่ในชีวิต ได้สมบัติอันเป็นอมฤต แม้สมบัติพระเจ้าจักรพรรดิ สมบัติท้าวสักกะ สมบัติท้าวมหาพรหม เทียบโสดาบันไม่ได้ โสดาปัตติผล เป็นโลกุตตรสมบัติ ไม่ต้องไปสู่ออบายภูมิ ต่างจากมนุษย์ เทวดา และ ทิพยสมบัติเป็นโลกียสมบัติ ย่อมเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ไม่พ้นจากสังสารทุกข์ได้เลย ผู้ประสงค์จะบรรลุ อริยมรรค อริยผลเบื้องสูง ต้องปฏิบัติในทำนองเดียวกัน โดยเริ่มต้นจากอุทัพพญาณ คุณภาพของ

^{๘๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๖๑.

ญาณมีความละเอียดประณีต สามารถกำจัดกิเลสได้มากขึ้น ในวิสุทธิมรรคอรุทธเถรว่า โสคาปัตติมรรคประหาร สักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, สีลัพพตปรามาส, อปายคมนิยามาราคะ และ อปายคมนิยปฏิฆะ สกทาคามิมรรคประหารกามาราคะ และปฏิฆะที่ไม่เป็นอปายคมนิยะ อนาคามิมรรคประหารกามาราคะ และปฏิฆะที่ไม่เป็นอปายคมนิยะ อรหัตตมรรคประหาร อุทัมภาคิยะสังโยชน์ สังโยชน์ ๑๐ ประการ ในจิตสันดานขาดสิ้นไป หลุดพ้นจากกิเลสทุกชนิด ไม่มีเชื้อเหลือให้เกิด แก่ เจ็บ ตายในภพใดๆ เลย ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีเข้าถึงอริยสัจธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่บริบูรณ์อย่างแท้จริง

๔.๗ สรุป

สรุปการเจริญเวทนานุปัสสนาภาวนา ในทางปฏิบัติเวทนาในมหาสติปัฏฐานสูตร ๔ จะสังเกตเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ทรงเลือกเวทนา ๓ มาใช้เป็นหลักตั้งสติในการพิจารณาเวทนา ทั้งนี้เพราะว่าถ้าจับจากเวทนา ๓ นั้นจะเข้าใจง่าย เอาไปปฏิบัติได้จริง ถึงแม้ว่าเวทนาจะแบ่งย่อยออกเป็นไปอย่างพิสดารเพียงใดก็วนเวียนอยู่ใน กรอบของสุข ทุกข์ และอุเบกขา คือ

(๑) สุขเวทนาบรรพ ว่าด้วยการพิจารณาสุขเวทนา มีสภาพเสวยอารมณ์ที่ดีแล้วสบายเป็นลักษณะ แบ่งออกเป็น ๒ ชนิดคือ (๑) สุขกาย ได้แก่ สุขทางกาย มีสบายเมื่อได้โภกฐัพพารมณ์ที่ดี ซึ่งมีความอบอุ่นและ นิ่มนวลทางกาย (๒) สุขใจ ได้แก่ โสมนัสเวทนา ดีใจ สบายใจ เมื่อได้รับอารมณ์ที่ดีความสุกกาย และใจนี้เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขันธ ธรรมายตนะ ธรรมธาตุ และเป็นทุกขสังข ไม่ใช้สัตว์ บุคคล ไม่ใช่เราสุข ไม่ใช่เขาสุข ดังนั้น เมื่อนักปฏิบัติผู้เจริญเวทนานุปัสสนาภาวนากรรมฐาน ในขณะที่เกิดความสุขทาง กายและใจ ต้องตั้งสติกำหนดรู้สุขเวทนา ความเสวยอารมณ์ ความเสวยอารมณ์สบายกายใจนี้ เป็น นามธรรม ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนาว่า “สบายหนอ” “โล่งหนอ” “ดีใจหนอ” เป็นต้น จนวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นสุขเวทนา อันเป็นนามเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เสมอ จนกว่าสิ้นกิเลสพันทุกข์

(๒) ทุกเวทนาบรรพ ว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาทุกขเวทนา สักแต่ว่าเป็นทุกขเวทนา ไม่ใช่เรา หรือสัตว์ บุคคลใดๆ เป็นนามธรรม มีสภาพเสวยอารมณ์ที่ไม่ดีไม่สบายเป็นลักษณะ แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ ๒.๑ ทุกข์กาย ได้แก่ ทุกขเวทนาทางกายที่ไม่สบายกาย เมื่อโภกฐัพพารมณ์ที่ไม่ดี เช่น ร้อนเกินไป หนาวเกินไปมากระทบ เป็นต้น ๒.๒ เวทนาทางใจ ได้แก่ โทมนัสเวทนา ความเสียใจ ไม่สบายใจ ได้รับอารมณ์ที่ไม่ ดี ความทุกข์กายและทุกข์ใจนี้เป็นเวทนาเจตสิก จัดเข้าเป็นนามธรรม เวทนาขันธ ธรรมายตนะ ธรรม ธาตุ และเป็นทุกขสังข ไม่ใช้สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาภาวนา พึงตั้งสติกำหนดรู้ว่า กำหนดรู้ทุกขเวทนาว่า “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “คันหนอ” “เจ็บหนอ” “เสียใจหนอ” “หดหู่หนอ” “เศร้าใจหนอ” เป็นต้น จนวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นทุกขเวทนาตามความเป็นจริง ว่าเป็นนามเกิดขึ้น แล้วดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกว่าจะสิ้นอาสวะกิเลสถึงนิพพาน

วิธีต่อสู้ทุกข์เวทนา ๓ วิธี คือ หนึ่ง ในการเจริญเวทนานุปัสสนา นักปฏิบัติที่พยายามกำหนดทุกข์เวทนา มีวิธีกำหนดต่อทุกข์เวทนา ๓ วิธี คือ (ก) สู้แบบเผชิญหน้า คือ การจดจ่อที่อาการปวด จี้ลงไป ในสถานที่ซึ่ง ปวดมากที่สุด เหมือนการต่อสู้ระบบเผชิญหน้าไม่ยอมถอย วิธีนี้แม้จะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลัง จิตจดจ่อมาก แต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของเวทนาได้เร็ว (ข) สู้แบบกองโจร คือ กำหนดเวทนาบ้าง เปลี่ยนกำหนดอารมณ์อื่นบ้าง เหมือนการสู้ระบบกองโจรในกรณีที่เข้าศึกเข้มแข็งกว่าวิธีนี้ใช้ในขณะที่เวทนามารุนแรง ยากจะกำหนดได้จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่น เช่น สภาวะพองยุบของท้อง เมื่อมีสมาธิมากขึ้นก็กลับไปกำหนด เวทนาเป็นครั้งคราว เปรียบดังคนเดินทางกลางแสงแดดที่เหน็ดเหนื่อย ได้เข้าไปพักใต้ร่มไม้ ชั่วคราว (ค) การสู้แบบถอยทัพ คือ สักแต่ว่ารู้เวทนา ไม่ต้องกำหนดจดจ่อโดยคำบริการรรมเข้ากำกับ เหมือนคนว่ายน้ำที่เกาะท่อนไม้ลอยไปตามกระแสน้ำ โดยไม่ใช้กำลังว่ายน้ำ เมื่อทนต่อเวทนาไม่ได้ ก็พึงเปลี่ยนอิริยาบถลุกขึ้นเดินจงกรม เพื่อให้สมาธิมีกำลังมากขึ้น สามารถต่อสู้เวทนาได้ในโอกาสต่อไป

(๓) อุเบกขาเวทนาบรรพ ว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาอุเบกขาเวทนาอันความรู้สึกเป็นกลางๆ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ (เฉยๆ) สักแต่ว่า เป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เป็นเพียงธรรมชาติชนิดหนึ่งที่ไม่สุข ไม่ทุกข์ เป็นนามธรรม มีสภาพเสวยอารมณ์กลางๆ เป็นลักษณะ แบ่งออกเป็น ๖ ชนิด คือ

- ๑) อุเบกขาทางตา เห็นสีเฉยๆ
- ๒) อุเบกขาทางหู ได้ยินเสียงเฉยๆ
- ๓) อุเบกขาทางจมูก ได้กลิ่นเฉยๆ
- ๔) อุเบกขาทางลิ้น รู้รสเฉยๆ
- ๕) อุเบกขาทางกาย รู้สัมผัสแล้วเฉย ๆ (สุขก่อนแล้วเฉยที่หลัง)
- ๖) อุเบกขาทางใจ นึกคิดเฉย ๆ

สำหรับทางกายนั้น งามตามอัฐฐังคิกมรรคทั้ง ๘ ประการ มีสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ เป็นต้น กล่าวคือ การ รู้เห็นใน อริยสัจ ๔ ว่า นามรูปเป็นทุกข์ รู้เห็นนามรูปเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) รู้เห็นความดับ ทุกข์ (นิโรธ) และรู้เห็นข้อปฏิบัติสู่ความดับทุกข์ (มรรค) หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เข้าสู่พระนิพพาน ได้ในที่สุด

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ เวทนาชั้นที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาเนื้อหาในคัมภีร์ชั้นปฐมภูมิและเอกสารชั้นทุติยภูมิที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีเนื้อหาในที่กล่าวเรื่องของเวทนาชั้นพร้อมทั้งความเกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาก็มีกล่าวไว้อย่างมากมาย กล่าวได้ว่า เวทนาเป็นความรู้สึก ซึ่งอาจจะเป็นความพอใจ (สุขเวทนา) หรือความไม่พอใจ (ทุกขเวทนา) หรือความรู้สึกวางเฉย (อุเบกขา) เวทนาในสภาวะเสวยอารมณ์ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ เป็นความรู้สึก สุขสบาย ถูกใจ ชื่นใจ หรือทุกข์ บิบบั่น เจ็บปวดหรือเฉย ๆ อย่างไม่อย่างหนึ่ง ความรู้สึกนี้เกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ โดยขึ้นอยู่กับอารมณ์ คือ สิ่งเร้าที่น่าพอใจ ไม่น่าพอใจ หรือกลาง ๆ ความรู้สึกนี้เป็นคุณลักษณะประการหนึ่งแห่งวิญญานญาณ ความรู้สึกดังกล่าวมีประจำอยู่ในมนุษย์เป็นปกติ จึงถือว่า เป็นส่วนหนึ่งที่ประกอบขึ้นเป็นชีวิต การเสวยอารมณ์ที่หมายถึงความรู้สึกนี้ เกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ โดยที่ผัสสะ คือการประจวบเหมาะแห่งอารมณ์ อายตนะภายใน ๖ และวิญญาน ๖ อารมณ์ใดแก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกาย และเรื่องในใจ อายตนะภายใน ๖ ไตแก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และวิญญาน ๖ ไตแก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รูดรส การได้รูเรื่องในใจ กล่าวคือ ผัสสะทางตา คือการประจวบเหมาะแห่งรูป ตา และการเห็น ผัสสะทางหู คือ การประจวบเหมาะแห่งเสียง หู และการได้ยิน ผัสสะทางจมูก คือ การประจวบเหมาะแห่งกลิ่น จมูกและการได้กลิ่น ผัสสะทางลิ้น คือการประจวบเหมาะแห่งรส ลิ้น และการรูดรส ผัสสะทางกาย คือ การประจวบเหมาะแห่งสิ่งที่มาถูกต้องกาย กายและการรูสิ่งที่มาถูกต้องกาย และสุดท้ายผัสสะทางใจ คือ การประจวบเหมาะแห่งเรื่องในใจและการรูเรื่องในใจ เวทนานอกจากเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจแล้ว เวทนายังเป็นเจตสิก คือสิ่งที่ประกอบกับจิต เกิดดับพร้อมกับจิต

เมื่อเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง กล่าวคือ “สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี อุเบกขาที่ดี” มีใช้ใคร ๆ เสวย มีใช้เราเสวย เพราะเวทนานั้นเป็นสิ่งที่สมมุติเรียกตามโลกโวหารเท่านั้นว่า เราสุข เราทุกข์ เพราะเป็นเพียงสิ่งสมมุติบัญญัติ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ตั้งอยู่ของเหตุปัจจัย และดับไปตามเหตุปัจจัย จึงไม่มีใครเสวยเวทนา เพราะมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สักแต่เป็นเพียงเวทนาที่เกิดขึ้นที่มีความ

เสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นความเบื่อหน่าย ย่อมเบื่อหน่ายสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ย่อมละตัณหา และทิฏฐิได้ในที่สุด การเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตามได้รู้แจ้งสังขารมลุดพ้นจาก ตัณหา อุปาทาน ที่ยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตน เพราะเหตุแห่งความกำหนดยินดีติดใจในอารมณ์ ส้องเสพเสวยอารมณ์ของเวทนา ที่เป็น สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ อยู่ร่ำไปเป็นเหตุทำให้วนเวียนอยู่ในวงจรของปฏิจจสมุปบาท ทำให้สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏฏ์ อย่างไม่มีที่สิ้นสุดนั่นเอง

๕.๑.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

วิปัสสนาภาวนา หมายถึง ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในสภาวะของความเป็นจริงของสรรพสิ่ง โดยการเอารูปนามเป็นอารมณ์ พิจารณารูปนามให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน วางจากความยึดมั่นในบัญญัติทั้งปวง ค้นหาความจริงเพื่อปลดปล่อยความทุกข์นานัปการออกจากชีวิต เป็นอิสระเสรีภาพจากกิเลสตัณหาทั้งปวง ซึ่งวิปัสสนากรรมฐานนี้มีเพียงในพระพุทธศาสนาเท่านั้น การปฏิบัติสมณะเพื่อสร้างกระแสจิตให้มีความสงบแล้วยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา ใช้ความสงบเป็นเครื่องมือในการสร้างปัญญา การปฏิบัติกรรมฐานนั้น กิจเบื้องต้นจะต้องมีการตัดความกังวลในเรื่องต่าง ๆ ให้หมด ทั้งเรื่องส่วนตัวและหน้าที่การงาน มีความเชื่อและความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ตั้งตนให้มีศีลบริสุทธิ์ เพราะศีลเป็นที่ตั้งแห่งความเชื่อมั่นซึ่งจะเป็นแรงหนุนให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้ารวดเร็ว โดยต้องอาศัยองค์คุณ ๓ ประการคือ (๑) อาตภาพี คือ ความเพียรเพื่อมุ่งหวังในการเผากิเลส (๒) สัมปะชาโน คือ มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอในทุกอิริยาบถและทุกอาการของจิต (๓) สติมา คือ มีสติเป็นใหญ่ในการปกครองกายกับจิต

วิธีการปฏิบัติที่สำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ “สติปัฏฐาน ๔” เป็นการเอาสติมาใช้ในการกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ หรือตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตจิตใจ มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน แล้วส่งให้ปัญญาพิจารณา ให้สติกับปัญญาทำงานคู่กัน โดยมีที่ตั้ง ๔ ฐาน คือ (๑) กาย คือ กำหนดลมหายใจเข้าออก กำหนดอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น (๒) เวทนา คือ การกำหนดรู้ความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นภายในใจ (๓) จิต คือ การกำหนดรู้ภาวะต่างๆ ของจิต เช่น จิตมีความโลภ โกรธ หลง หตู่ ฟุ้งซ่าน ดูอาการเคลื่อนไหวของจิต (๔) ธรรม คือ กำหนดรู้ธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิต เช่น นิรวรณ์ ๕ आयตนะ ๑๒ สังโยชน์ ๑๐ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ เป็นต้น

อุปสรรคที่สำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ นิรวรณ์ หรือเครื่องกีดกันขัดขวางความตั้งงามของจิต มี ๕ อย่าง คือ (๑) กามฉันทะ คือความอยากได้ อยากเอา (๒) พยาบาท คือความขัดเคืองใจ เกลียดชัง ผูกใจเจ็บ มองโลกในแง่ร้าย หงุดหงิดฉุนเฉียว (๓) ถีนมิทธะ คือ ความหดหู่เชื่องซึม เฉื่อยชา อืดอาด ง่วงเหงาหาวนอน (๔) อุทธัจจกุกกุกจะ คือความฟุ้งซ่าน เตื่อตร้อนใจ วุ่นวาย รำคาญ กลุ้มใจ กังวลใจ ร้อนใจ (๕) วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ สงสัยในบุญบาป สงสัยในผลการ

ปฏิบัติ สงสัยในพระรัตนตรัย เมื่อเกิดนิรวณขึ้น หากไม่สามารถกำหนดจิตให้ข้ามพ้นไปได้ก็ทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า แต่ถ้าข้ามนิรวณได้แล้วจิตจะหยั่งลงสู่สมาธิ ซึ่งจะมีลักษณะแข็งแรง มีพลังมาก ราบเรียบ สงบซึ้ง ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ คือ (๑) ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบสุข (๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจกรรมทุกอย่าง การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี (๓) ช่วยเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพจิต (๔) ไม่เป็นทุกข์ เพราะมีสติพอในขณะแห่งการสัมผัส (๕) บรรลุอุดมการณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ การบรรลุความหลุดพ้นจากกิเลสตัณหา

๕.๑.๓ สภาวะเกิดดับเวทนาขั้นในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

เวทนาขั้นเป็นเหตุปัจจัยให้เกิด ตัณหา อุปาทาน ไม่มีที่สิ้นสุด ก็เพราะเหตุแห่งการเสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ ไม่สุข-ไม่ทุกข์ ทั้งที่เป็นกามคุณ (อามิส) และไม่อาศัยกามคุณ (นิรามิส) ที่เกิดขึ้นทางกาย และใจ การเจริญเวทนาในสติปัฏฐาน ก็คือ การมุ่งน้อมให้ดูที่กายกับใจของตนเป็นสำคัญ ก็เพื่อจะกำหนดรู้ชัดเวทนาว่า สุขหนอ ทุกข์หนอ หรือเฉยหนอ เป็นต้น ซึ่งเป็นการกำหนดตามอาการที่จิตเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอารมณ์ เรียกว่า กำหนดอารมณ์ปัจจุบัน การตามรู้เวทนาส่งผลให้นักปฏิบัติยังเห็นความเกิดดับของเวทนา คือ ทุกข์ อนิจจัง และอนัตตา ย่อมไม่หลงไปยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งปวง ย่อมเบื่อหน่ายคลายความกำหนัด ย่อมหลุดพ้นได้ในที่สุด คือ พระนิพพาน

ในทางปฏิบัติเวทนาในมหาสติปัฏฐานสูตร ๔ จะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ทรงเลือกเวทนา ๓ มาใช้เป็นหลักตั้งสติในการพิจารณาเวทนา ทั้งนี้ เพราะว่าถ้าจับจากเวทนา ๓ นั้นจะเข้าใจง่าย เอาไปปฏิบัติได้จริง ถึงแม้ว่าเวทนาจะแบ่งย่อยออกเป็นไปอย่างพิสดารเพียงใดก็วนเวียนอยู่ใน กรอบของ สุข ทุกข์ และอุปেকขา คือ ๑) สุขเวทนาบรรพ ว่าด้วยการพิจารณาสุขเวทนา มีสภาพเสวยอารมณ์ที่ดี แล้วสบายเป็นลักษณะ แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ (๑) สุขกาย ได้แก่ สุขทางกาย มีสบายเมื่อได้ โภญฐ์พารมณฺ์ที่ดี ซึ่งมีความอบอุ่นและ นุ่มนวลทางกาย (๒) สุขใจ ได้แก่ โสมนัสเวทนา ดีใจ สบายใจ เมื่อได้รับอารมณ์ที่ดีความสบายกาย และใจนี้เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขั้น ๓ หมายความว่า ๓ ฌมมาตนะ ๓ ฌมมาตนะ และเป็นทุกขสัจ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ไม่ใช่เราสุข ไม่ใช่เขาสุข ดังนั้น เมื่อนักปฏิบัติผู้เจริญ เวทนานุปัสสนาภาวนากรรมฐาน ในขณะที่เกิดความสุขทาง กายและใจ ต้องตั้งสติกำหนดรู้สุขเวทนา ความเสวยอารมณ์ ความเสวยอารมณ์สบายกายใจนี้ เป็น นามธรรม ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนา ว่า “สบายหนอ” “โล่งหนอ” “ดีใจหนอ” เป็นต้น จนวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นสุขเวทนา อันเป็นนามเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นอนิจจัง ทุกข์ อนัตตา เสมอ จนกว่าสิ้นกิเลสพ้นทุกข์ ๒) ทุกเวทนาบรรพ ว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาทุกขเวทนา สักแต่ว่าเป็นทุกขเวทนา ไม่ใช่เรา หรือสัตว์ บุคคลใด ๆ เป็น

นามธรรม มีสภาพเสวยอารมณ์ที่ไม่ดีไม่สบายเป็นลักษณะ แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ (๑) ทุกข์กาย ได้แก่ ทุกขเวทนาทางกายที่ไม่สบายกาย เมื่อโผฏฐัพพารมณ์ที่ไม่ดี เช่น ร้อนเกินไป หนาวเกินไปมากระทบ เป็นต้น (๒) เวทนาทางใจ ได้แก่ โทมนัสเวทนา ความเสียใจ ไม่สบายใจ ได้รับอารมณ์ที่ไม่ดี ความทุกข์กายและทุกข์ใจนี้เป็นเวทนาเจตสิก จัดเข้าเป็นนามธรรม เวทนาชั้นธัมมายนะ ธัมมชาตฺ และเป็นทุกข์สังข ไม่ใช้สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาภาวนา พึงตั้งสติกำหนดรู้ว่า กำหนดรู้ทุกขเวทนาว่า “ปวดหนอ “เมื่อยหนอ “คันหนอ” “เจ็บหนอ” “เสียใจหนอ “หดหู่หนอ” “เศร้าใจหนอ” เป็นต้น จนวิปัสสนาญาณเกิดเห็นทุกขเวทนาตามความเป็นจริง ว่าเป็นนามเกิดขึ้น แล้วดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกว่าจะสิ้นอาสวะกิเลสถึงนิพพาน วิธีต่อสู้ทุกข์เวทนา ๓ วิธี คือ หนึ่ง ใน การเจริญเวทนานุปัสสนา นักปฏิบัติที่พยายามกำหนดทุกขเวทนา มีวิธีกำหนดต่อทุกขเวทนา ๓ วิธี คือ (ก) สู้แบบเผชิญหน้า คือ การจดจ่อที่อาการปวด จีกลงไปในสถานที่ซึ่ง ปวดมากที่สุด เหมือนการ ต่อสู้รบแบบเผชิญหน้าไม่ยอมถอย วิธีนี้แม้จะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลัง จิตจดจ่อมาก แต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของเวทนาได้เร็ว (ข) สู้แบบกองโจร คือ กำหนดเวทนา บ้าง เปลี่ยนกำหนดอารมณ์อื่นบ้าง เหมือนการ ต่อสู้รบแบบกองโจรในกรณีที่ข้าศึกเข้มแข็งกว่าวิธีนี้ใช้ใน ขณะที่เวทนามันแรง ยากจะกำหนดได้จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่น เช่น สภาวะพองยุบของท้อง เมื่อมีสมาธิมากขึ้นก็กลับไปกำหนด เวทนาเป็นครั้งคราว เปรียบดังคนเดินทางกลางแสงแดดที่เหน็ดเหนื่อย ได้เข้าไปพักใต้ร่มไม้ ชั่วคราว (ค) การสู้แบบถอยทัพ คือ สักแต่ว่ารู้เวทนา ไม่ต้องกำหนด จดจ่อโดยคำบริกรรมเข้ากำกับ เหมือนคนว่ายน้ำที่เกาะท่อนไม้ลอยไปตามกระแสน้ำ โดยไม่ใช้กำลัง ว่ายน้ำ เมื่อทนต่อเวทนาไม่ได้ ก็พึงเปลี่ยนอริยาบถลุกขึ้นเดินจงกรม เพื่อให้สมาธิมีกำลังมากขึ้น สามารถ ต่อสู้เวทนาได้ในโอกาสต่อไป ๓) อุเบกขาเวทนาบรรพ ว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาอุเบกขาเวทนาอัน ความรู้สึกเป็น กลางๆ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ (เฉย ๆ) สักแต่ว่า เป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เป็นเพียง ธรรมชาติชนิดหนึ่งที่ไม่สุข ไม่ทุกข์ เป็นนามธรรม มีสภาพเสวยอารมณ์กลาง ๆ เป็นลักษณะ

สภาวะเกิดดับเวทนาชั้นธัมมายนะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อการบรรลุพระนิพพานนั้นจะต้องปฏิบัติผ่านญาณ ๑๖ ซึ่งเทียบกับวิสุทธิ ๗ มาตามลำดับ ผ่าน ครั้งแรกเป็นพระโสดาบัน ได้ถึงจุดหมายอันยิ่งใหญ่ในชีวิต ได้สมบัติอันเป็นอมฤต แม้สมบัติพระเจ้าจักรพรรดิ สมบัติท้าวสักกะ สมบัติท้าวมหาพรหม เทียบโสดาบันไม่ได้ โสดาปัตติผล เป็นโลกุตตรสมบัติ ไม่ต้องไปสู่อายภุมิ ต่างจากมนุษย์ เทวดา และทิพย์สมบัติเป็นโลกียสมบัติ ย่อมเสื่อมสิ้นไป เป็นธรรมดา ไม่พ้นจากสังสารทุกข์ได้เลย ผู้ประสงค์จะบรรลุอริยมรรค อริยผลเบื้องสูง ต้องปฏิบัติใน ทำนองเดียวกัน โดยเริ่มต้นจากอุท্থัพพญาณ คุณภาพของญาณมีความละเอียดประณีต สามารถ กำหนดกิเลสได้มากขึ้น ในวิสุทธิมรรคอรรถกถาว่า โสดาปัตติมรรคประหาร สักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, สิลัปปตปรามาส, อปายคมนิยามราคะ และอปายคมนิยปฏิฆะ สกทาคามิมรรคประหารกามราคะ

และปฏิฆะที่ไม่เป็นอปายคมนีเย อนาคามิมรรคประหารกามราคะ และปฏิฆะที่ไม่เป็นอปายคมนีเย อรหัตตมรรคประหารอุทธัมภาคีเยสังโยชน์ สังโยชน์ ๑๐ ประการ ในจิตสันดานขาดสิ้นไป หลุดพ้นจากกิเลสทุกชนิด ไม่มีเชื้อเหลือให้เกิด แก่ เจ็บ ตายในภพใดๆ เลย ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีเข้าถึงอริยสัจธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่บริบูรณ์อย่างแท้จริง

ในการศึกษาสภาวะเกิดดับเวทนาขั้นต้นในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา นั้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องหาสถานที่สัปปายะ เพื่อปลีกวิเวกประพฤติพรหมจรรย์และมุ่งสู่กระบวนการที่เป็นโลกุตตรธรรม นั่นคือการบรรลุมรรค ผล และนิพพาน พอสรุปได้ดังนี้

๑. ทำให้ทราบถึงกระบวนการปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา
๒. ทำให้ทราบอุปายในการใช้รูปแบบวิธีการอบรมที่เหมาะสมกับเพศและวัยตลอดถึงวุฒิภาวะของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
๓. เป็นเครื่องชี้วัดคุณภาพของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
๔. ผู้ปฏิบัติเห็นความเกิดดับของเวทนาขั้นต้นในทุกขณะจิตระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
๕. สถานที่บางแห่งไม่มีความเหมาะสม ไม่สัปปายะ ทั้งเรื่องอาหาร ที่อยู่ และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ไม่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง ศึกษาสภาวะเกิดดับของเวทนาขั้นต้นในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการศึกษาเชิงเอกสารในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ตามที่ได้เสนอแนะไว้นี้ ย่อมเป็นประโยชน์ให้ผู้ศึกษาได้เข้าใจถึงเรื่องการเกิดดับของเวทนาขั้นต้นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และสามารถนำมาใช้เป็นมาตรฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

หากมีการศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับเวทนาขั้นต้น ควรศึกษาวิเคราะห์ในประเด็นต่อไปนี้เป็น

- ๑) ควรศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับเรื่องสภาวะการเกิดดับของเวทนาขั้นต้นในมุมมองของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา
- ๒) ควรศึกษาวิเคราะห์เรื่องสภาวะการเกิดดับเวทนาขั้นต้นในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา กับเวทนาขั้นต้นที่ปรากฏในคัมภีร์ทางศาสนาอื่นๆ เช่น คริสต์ อิสลาม เป็นต้น
- ๓) ควรศึกษาวิปัสสนาภูมิกับญาณ ๑๖ ว่าเป็นหนทางแห่งการเกิดดับของขั้นต้น ๕ อย่างไร

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี-ไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ . อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๒.

_____ . ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ . ปกรณ์วิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๙.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ ปี ๒๕๒๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

_____ . พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ผู้รวบรวม. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมปิฎก ที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

จำนงค์ ทองประเสริฐ, ศ. ภาษาไทยไชขาน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพรวพิทยา, ๒๕๒๘.

จำลอง ดิษยวณิช. จิตวิทยาความดับทุกข์. เชียงใหม่: บริษัทการเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔.

ฉันทนา อุตสาหลักษณ์. พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนธัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙.

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนาภาวนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘.

ป. บุญหลง. พจนานุกรมบาลี-ไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๑๙.

ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย (หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอภิธรรมิกะโท). วิปัสสนากรรมฐาน. มุลนิธิสัทธัมมโชติกะ จัดพิมพ์, (ม.ป.ท.), ๒๕๒๘.

พระครูเกษมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). วิปัสสนาภูมิ. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘.

พระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณโณ). วิปัสสนาวิถี ทฤษฎีและปฏิบัติ. ขอนแก่น: คลังน่านาวิทยา, ๒๕๓๙.

พระคันธสาราภิวังศ์. ส่องสภาวะธรรม. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๑.

- พระญาณโพนิกะเถระ. **หัวใจกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๓.
- พระเทพสิทธิมนี ญาณสิทธิเถร. **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศรีอนันต์
การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร**. รวบรวมจัดพิมพ์โดย หอจดหมายเหตุ
พุทธทาส อินทปัญโญ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทคิงออฟแอวอร์ไทเซิ่งแอนด์กราฟฟิค
จำกัด, ๒๕๕๕.
- พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ญาณสิทธิ). **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓ กรุงเทพ
มหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔.
- _____ **คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.
- _____ **ปิดประตูบายนม ทางไปสู่นิพพาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรพิทยา, ๒๕๓๕.
- _____ **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- _____ **วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- _____ **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**. กรุงเทพมหานคร: บจก. อัมรินทร์พรินต์ติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒.
- _____ **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๕๖.
- _____ **เพชรในดวงใจ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๗.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตธมโม). **คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
พลัสเพรสจำกัด, ๒๕๒๙.
- _____ **ประวัติชีวิต การงาน หลักธรรม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, (ม.ป.ป.)
- พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย. **คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘,๙ (ชั้นมัธยมศึกษาปริวรรตมิกะโท)**.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๐.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.
กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดัคส์ จำกัด, ๒๕๕๓.
- _____ **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
สหธรรมิก, ๒๕๕๓.
- _____ **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๕ กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
๒๕๕๕.
- พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. ๙). **วิปัสสนาทีปนี**. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.
- _____ **วิมุตติรัตนมาลี**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๙.
- _____ **วิปัสสนาวงศ์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.

- พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม). **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.
- พระพุทโธสภาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.
- _____. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, Taiwan: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘.
- พระภวนาวินัยคุณ (จรัญ จิตธมโม). **คู่มือวิปัสณาจารย์**, กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓.
- พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๘.
- พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์ พรินต์ติ้ง, ๒๕๔๗.
- พระมหาไสว ญาณวีโร. **คู่มือพระวิปัสณาจารย์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘.
- พระภวนาภิรามเถร (สุข ปวโร). **คู่มือวิปัสณากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: พระนคร, ๒๕๔๙.
- พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงคล) และคณะ. **คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. ราชบุรี: ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๓.
- พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตญาโณ). **ธรรมปริทรรศน์ ๒**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- พระราชพรหมอาจารย์ (ทอง สิริมงคล). **คู่มือการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. เชียงใหม่, ๒๕๔๘.
- พระราชสุทธิญาณมงคล (จรัญ จิตธมโม). **กรรมสนอง ความเป็นไปของชีวิตตามกฎแห่งกรรม**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๓.
- พระราชวรมนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- พระราชวรมนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อัมรินทร์การพิมพ์, ๒๕๒๗.
- พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย). **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- พระราชสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙). **วิปัสณากรรมฐานเล่ม ๕**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๕.

พระราชสิทธิมนุษย (โชตก ฌาณสิทธิ ป.ธ. ๙). **วิปัสสนากรรมฐานเล่ม ๗**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
อาศรมอักษร, ๒๕๐๖.

พระศรีวราญาณ (บุญชิต ฌาณส่วโร). **“หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก”**. เก็บเพชรจาก
คัมภีร์พระไตรปิฎก, ๒๕๔๒.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา. จำรูญ ธรรมดา แปล. **วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา
(ฉบับสมบูรณ์)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย
การพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____. **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุพระนิพพาน**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์อุปสมป.ธ.๙, M.A,
Ph.D.). ตรวจชำระ. พระคัมภีร์สาราภิวงศ์. แปลและเรียบเรียง, กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน
จำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.

_____. **ปฏิจกสมุปบาท เหตุผลแห่งวิภูสงสาร**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสมป.ธ.๙, M.A,
Ph.D.). ตรวจชำระ. พระคัมภีร์สาราภิวงศ์. แปลและเรียบเรียง, กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน
จำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____. **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**. พระคัมภีร์สาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ห้าง
หุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘.

พระสุมังคละเถระ. **อภิธมมตถสงคพาลียา สท อภิธมมตถวิภาวินี นาม อภิธมมตถสงคฎีกา**. พิมพ์
ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาภูมิภววิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระอุดรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ). **พจนานุกรมไทย-บาลี**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ประยูรวงศ์
พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๓๘.

พระอุปติสสเถระ รจนา. คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แปลจากฉบับ
ภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสภณเถระและพระเชมินทเถระ. **วิมุตติมรรค**.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พุทธทาส ภิกขุ. **หลักพุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๓๔.

_____. **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

ภัทนต์ อาสภเถระ, ดร. อัครมหากรรมฐานจริยะ. **วิปัสสนาธุระ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. ไม่ปรากฏจังหวัด:
จัดพิมพ์โดย C100 DESIGN CO.,LTD, ๒๕๓๖.

ราชบัณฑิตสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ.๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนามมีบุคส์
พับลิเคชันส์ จำกัด, ๒๕๔๖.

วคิน อินทสระ. **หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: มหาภูมิ
ภววิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____. **สาระสำคัญแห่งวิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: จักรานุกูลการพิมพ์.
๒๕๔๔.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **ความเข้าใจเรื่องปฏิจกสมุปบาท**.
พิมพ์ครั้งที่ ๓. นครปฐม: พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาภูมิภววิทยาลัย, ๒๕๕๓.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ). **อริยวังสปฏิปทา**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาชีวญาณวโรรส. **สารานุกรมพระพุทธศาสนาประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. จัดทำโดย สุเชา พลอยชุม. มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๓๕.

สุนทร ณ รัชชี. **พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์. **พุทธวิปัสสนา**. พระนคร: รัชดารมภ์การพิมพ์, ๒๕๐๕.

เสถียรพงษ์ วรรณปก (ราชบัณฑิต). **พระสูตรดับทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๖.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

กนิษฐรัตน์ แสงจันทร์. “ความรู้ ทศนคติ และการใช้ประโยชน์จากธรรมะของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”. **วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขานิเทศศาสตรพัฒนการ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ. “วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท: กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙)”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๕.

พระครูสมุห์เกิด ปุณณกาโม (ด่านขุนทด). “ศึกษาแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระครูสุนทรสุดสาร (พยุ่ง กตปุณฺโณ). “ศึกษาวิเคราะห์ขั้น ๕ อันเป็นภูมิของวิปัสสนาเฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระธีรณพ ญาณวีโร (สมัครแก้ว). “การศึกษาวิเคราะห์อายตนะ ๑๒ อันเป็นภูมิวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

- พระนเรศ สุนตจิตโต (พราหมณ์). “ศึกษาแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในมหาจุฬาลงกยสูตร”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- พระมหาสุนันท์ จนทโสภโณ (ดิษฐ์สุนันท์). “การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”,
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๙
- พระมานัส โสภณจิตโต (ชอบมี). “ศึกษาการกำหนดรูปแบบทางวิญญูณ ๖ ในการปฏิบัติวิปัสสนา
ภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- พระอนุชา อนุชาโต (นามจันทร์). “การศึกษาการเจริญเวทนามุขวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- ภัทรนิจ วิสุทติกิตติ, ดร. “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- รจนาภา ธงปลื้มจิตร. “การศึกษาอุบายพัฒนาในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัญญา ๔ เฉพาะกรณี
การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ. “ศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยอุปบาทในแนวปรมาตถัสัจจะ”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธ
ศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- สุมาลี อินทรวิช. “กรณีศึกษาวิถีปฏิบัติธรรม และผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่สิริ กรินชัย”.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาปรัชญา: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๑.
- อณิวัชร เพชรนรินทร์. “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.
บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.
- อนุชา สมจิตร. “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติ
ปัญญาสี่ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**.
สาขาศาสนาเปรียบเทียบ: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

ประวัติผู้วิจัย



ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : พระบุญสม ынตสีโล (ฟังมา)

วัน/เดือน/ปี เกิด : วันที่ ๑๐ เดือนมกราคม พุทธศักราช ๒๕๑๐

ภูมิลำเนา : ตำบลท่าแยก อำเภอสระแก้ว จังหวัดปราจีนบุรี

การศึกษาทางโลก

พ.ศ. ๒๕๓๘ : มัธยมศึกษาตอนปลาย

การศึกษาทางธรรม

พ.ศ. ๒๕๓๐ : นักธรรมตรี

พ.ศ. ๒๕๓๑ : นักธรรมโท

พ.ศ. ๒๕๓๗ : นักธรรมเอก

พ.ศ. ๒๕๕๕ : ปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาการจัดการเชิงพุทธ มจร

บรรพชา/อุปสมบท : ๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๐

สังกัดวัด : วัดหงษ์ปทุมาวาส ตำบลบางปรอก อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี

ตำแหน่งหน้าที่ : ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดหงษ์ปทุมาวาส ตำบลบางปรอก อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี

ปีที่เข้าศึกษา : ๒๕๕๖

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดหงษ์ปทุมาวาส ตำบลบางปรอก อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี

โทรศัพท์ : ๐๘๔-๖๕๖๙๙๑๙

E-mail : yanthasilo@gmail.com