

ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

A STUDY OF THE FEELINGS (VEDANĀ) IN ACCORDANCE WITH  
THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS

พระครูสมุห์เกิด ปุณฺณกาโม (दानขุนทด)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๔

# ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

พระครูสมุห์เกิด ปุณฺณกาโม (दानขุนทด)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

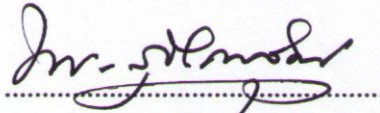
**A STUDY OF THE FEELINGS (VEDANĀ) IN ACCORDANCE WITH  
THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS**

Phrakru Samuh Kherd Puññakāmo (Dankhoontod)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
The Requirement for the Degree of  
Master of Arts  
(Vipassanā Meditation)  
Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand  
C.E. 2011


(Copyrighted by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ  
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา วิปัสสนากาวนา




(พระสุธีธรรมานุวัตร)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

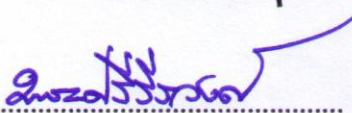
คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์



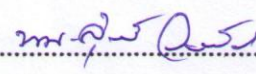
ประธานกรรมการ  
(พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร)



กรรมการ  
(พระศรีสุธรรมมุนี)



กรรมการ  
(พระศรีธีรวงศ์)



กรรมการ  
(พระมหาสุรชัย วราสโท)



กรรมการ  
(ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาสุรชัย วราสโท	ประธานกรรมการ
พระศรีสุธรรมมุนี	กรรมการ
ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล	กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์	: ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔	
ผู้วิจัย	: พระครูสมุห์เกิด ปุณฺณกาโม (दानขุณฑ)	
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิปัสสนาภาวนา)	
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์		
	: พระมหาสุรชัย วราสุโก	ป.ธ.๗, M.A., Ph.D.
	: พระศรีสุธรรมมุณี	ป.ธ.๘, พธ.บ., พธ.ม.
	: ผศ. เวทย์ บรรณกรกุล	ป.ธ.๘, พธ.บ., ศษ.ม.
วันสำเร็จการศึกษา	: ๑ เมษายน ๒๕๕๕	

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธานุสสาสนาและเพื่อศึกษาการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธานุสสาสนา คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องแล้วเรียบเรียงบรรยายตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ

จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ มีสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งจะต้องมีธรรมประกอบด้วยกันในการกำหนดพิจารณา ๓ ประการ คือ ความเพียรเพิกเลศ (อาตาปี) มีความรู้ตัว (สัมปชาโน) มีความระลึกในปัจจุบันอารมณ์ (สติมา) เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ย่อมสามารถรู้แจ้งแทงตลอดในสภาวะรูปนามที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เวทนา คือ การเสวยอารมณ์หรือความรู้สึกในสังยุตตนิคาย ชั้นธวารวรรค พระพุทธองค์ตรัสว่า เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์บ้าง เพราะเสวย จึงเรียกว่า เวทนา

ในการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ย่อมกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ กล่าวโดยการปฏิบัติ คือ มีสติระลึกรู้ เฝ้าสังเกตพิจารณาความรู้สึกภายในกายและใจที่เป็นสุข เป็นทุกข์ และไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ตามที่ปรากฏจริงโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา เพื่อให้เห็นว่าเวทณาก็สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายตามความจริงที่ปรากฏ ย่อมสามารถถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจได้

**Thesis Title** : A Study of the Feeling (Vedanā) in the According to Four Foundations of Mindfulness

**Researcher** : Phrakru Samukherd Phunyakāmo

**Degree** : Master of Arts (Vipassanā Meditation)

**Thesis Supervisory Committee**

: Phra Maha Surachai Varasapho Pāli VII, M.A., PhD.

: Phra Srisutammuni Pāli VIII, B.A., M.A.

: Asst. Prof. Wet Bannakornkul Pāli IX, B.A., M.A.

**Date of Graduation** : April 1, 2012.

**Abstract**

This Thesis had the objectives as: To study the Practice of Vipassana Bhavana, to Study Vedhana in the Theravada Buddhist Canon, and to Study the Practicing of Vedhananupassana Satipattana. These were done by gathering Data from the Theravada Tipitaka, related Commentaries, Tikas and Scriptures. Data were then described and audited by Specialists.

The Studies found out that Practicing the Vipassana Bhavana was to follow the Four Foundations of Mindfulness by mindfully contemplating on the Body, on Feelings, on the Mind and on Mind-Objects accompanying with Three Criteria – the Atapi which is the Perseverance on getting rid of Defilements, the Sampajano which is clear Comprehension on phenomena, the Sattima which is Mindfully aware at the Presence. When having a continuous and concentrative mindfulness, one could get the Wisdom of Nama-Rupa as being impermanent, suffering, and non-self. Vedhana is the feelings. In the Samyuttanikaya, Khandhavagga, the Lord Buddha taught the Vedhana as being happy, being unhappy, and neither painful nor pleasurable (the adukkhamasukha). By feeling thus vedhana.

On proceeding the Vedhananupassana-sattipattana, the meditator would observe all the feelings rigorously and persistently with Mindfulness. He should be able to clear off affections (Abhijja) as well as displeasure (Domanassa) on worldly matters. He practically would be aware of the Internal bodily and mentally feelings as they actually are, with insights on their impermanency, suffering and anatta. Vedhana should be realized just as Vedhana, nothing elae. It is neither beings nor person. Only by acknowledging Vedhana as just a phenomenon under the reality of Tilakkhana, could he evacuate his own Self from feeling like and dislike and acquire wisdom.

## กิตติกรรมประกาศ

เกล้ากระผมขอกราบขอบพระคุณในเมตตาธรรมของท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्महाเถระ) ศาสตราจารย์ (พิเศษ) ผู้จัดตั้งสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆษ และได้พัฒนาหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิปัสสนาภาวนา ได้เมตตาอนุเคราะห์การศึกษาสาขาวิปัสสนาภาวนาและได้นำพานิสิตรุ่นที่ ๓ ได้มีโอกาสปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากับท่าน U Jatira พระวิปัสสนาจารย์ เป็นเวลา ๑ เดือน ณ สำนักมหาสิขาสนเขกค้ำ กรุงย่างกุ้ง ประเทศสหภาพเมียนมาร์

ขอขอบพระคุณพระมหาสุรชัย วราสโร ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อนุเคราะห์การศึกษาและให้เกียรติเป็นประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พระศรีสุธรรมมุนี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ เวทย์ บรรณกรกุล ให้คำปรึกษาหลักการศึกษาค้นคว้าหนังสือ ในการทำวิทยานิพนธ์ และรูปแบบของวิทยานิพนธ์ ซึ่งแนวทางทำวิทยานิพนธ์และช่วยตรวจสอบ โครงร่างรูปแบบของวิทยานิพนธ์ เพื่อให้มนิสิตได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักของมหาวิทยาลัย และเป็นผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ทั้งหมด พร้อมทั้งให้คำปรึกษาทุกด้าน

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกท่านของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆษ นครปฐม ความสำเร็จในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้ศึกษาขอขอบคุณคุณอาจารย์รวมทั้งเจ้าหน้าที่ห้องสมุด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆษ ด้วยคุณของพระรัตนตรัยที่เป็นอจินไตย ขอให้ทุกท่านได้บรรลุธรรมอันสูงสุดของพระพุทธศาสนาด้วยการปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม

ขออุทิศส่วนบุญนี้แด่โยมพ่ออ่อน แม่แปลก ดานขุนทด ผู้ให้กำเนิด และครอบครัวผู้อุปถัมภ์ อานิสงส์แห่งคุณงามความดีในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตลอดทั้งคุณประโยชน์แห่งวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอน้อมสักการะคุณพระรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครู อุปัชฌาย์อาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอกุศลผลบุญนี้จึงเป็นพลปัจจัยแห่งมรรคผลนิพพานของข้าพเจ้าด้วยเทอญฯ

พระครูสมุห์เกิด ปุณฺณกาโม (दानขุนทด)

วันที่ ๓๐ เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๑๑
๒.๑ ความสำคัญของวิปัสสนาภาวนา	๑๑
๒.๒ ความหมายของวิปัสสนา	๑๒
๒.๒.๑ ความหมายของภาวนา	๑๔
๒.๒.๒ ความหมายของสติปัฏฐาน	๑๖
๒.๓ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔	๑๘
๒.๓.๑ การเจริญกายานุปัสสนา	๑๕
๒.๓.๒ การเจริญเวทนานุปัสสนา	๒๓
๒.๓.๓ การเจริญจิตตานุปัสสนา	๒๕
๒.๓.๔ การเจริญธรรมานุปัสสนา	๒๖
๒.๔ วิปัสสนาภูมิ ๖	๒๕



บทที่ ๓ เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๓๒
๓.๑ ความหมายของเวทนา	๓๒
๓.๒ ลักษณะที่จุดกะของเวทนา	๓๓
๓.๓ เวทนาในหลักธรรมต่างๆ	๓๕
๓.๓.๑ เวทนาในชั้น ๕	๓๕
๓.๓.๒ เวทนาในปฏิจสมุปบาท	๓๕
๓.๔ เวทนาในสติปัฏฐาน	๔๒
๓.๕ เวทนาปริคคหสูตร	๔๓
บทที่ ๔ การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔	๔๕
๔.๑ ความหมายของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔	๔๕
๔.๒ ประเภทของเวทนาในสติปัฏฐาน ๔	๔๖
๔.๒.๑ ประเภทเวทนา ๓	๔๖
๔.๒.๒ ประเภทเวทนา ๕	๔๖
๔.๒.๓ ประเภทเวทนา ๘	๔๗
๔.๓ การเจริญเวทนานุปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔	๔๗
๔.๔ สรุปการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔	๖๑
บทที่ ๕ บทสรุปและข้อเสนอแนะ	๖๕
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๖๕
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๖๖
บรรณานุกรม	๖๗
ประวัติผู้วิจัย	๗๒

### คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕ ในการอ้างอิงโดยระบุเล่ม/ชื่อ/หน้าหลังคำย่อชื่อคัมภีร์เช่นที่.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๖๑ หมายถึง สุตตันตปิฎกที่มณิกายมหาวคฺคปาติพระไตรปิฎกภาษาบาลีเล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๓๗๖ หน้า ๒๖๑, ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕ หมายถึง สุตตันตปิฎกที่มณิกายมหาวรรคพระไตรปิฎก ภาษาไทยเล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๓๗๖ หน้า ๓๐๕

#### พระวินยปิฎก

วิ.มหา. (บาลี)	=	วินยปิฎก	มหาวิภงฺกปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา. (ไทย)	=	วินยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.จ. (บาลี)	=	วินยปิฎก	จุฬวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.จ. (ไทย)	=	วินยปิฎก	จุฬววรรค	(ภาษาไทย)

#### พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ที่มณิกาย สีลกฺขนฺธวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.สี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ที่มณิกายสีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ที่มณิกาย มหาวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ที่มณิกายมหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ที่มณิกาย ปาฏิกวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ที่มณิกายปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย มุลปณฺณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฉิมนิกายมุลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย อุปริปณฺณาสกวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฉิมนิกายอุปริปณณาสก	(ภาษาไทย)
ส.สพ. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สัฎฺตณิกาย สพายตฺนวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.สพ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคายสพายตนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สัฎฺตณิกายนิทานวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.นิ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคายนิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สัฎฺตณิกายมหาวรรค	(ภาษาบาลี)

ถึ.ม.	(ไทย)	=	สุดตันตปีฎก	สังยุตตนิกายมหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.	(ไทย)	=	สุดตันตปีฎก	อังคุดตินิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุดตันตปีฎก	อังคุดตินิกายจตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตก.	(ไทย)	=	สุดตันตปีฎก	อังคุดตินิกายสตุตกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(บาลี)	=	สุดตุนตปีฎก	ขุทุทกนิกาย ธรรมปทปาลี	(ภาษาบาลี)
ขุ.เถร.	(ไทย)	=	สุดตันตปีฎก	ขุทุทกนิกาย เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(บาลี)	=	สุดตุนตปีฎก	ขุทุทกนิกาย ปฏิสมภิทามคคปาลี	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.	(ไทย)	=	สุดตันตปีฎก	ขุทุทกนิกายปฏิสัมภิทามวรรค	(ภาษาไทย)

**พระอภิธรรมปิฎก**

อภิ.วิ.	(บาลี)	=	อภิธมมปิฎก	วิงคคปาลี	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิกังค	(ภาษาไทย)

**ปกรณวิเสส**

มิลินท.	(บาลี)	=	มิลินทปญหปกรณ		(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.	(บาลี)	=	วิสุทฺธิมคคปกรณ		(ภาษาบาลี)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงโดยระบุเล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.อ. (บาลี) ๕/๓๗๓/๓๕๘ หมายถึง ทีฆนิกายสุมงคควิลาสินีมหาวคคอฎกถาภาษาบาลี เล่มที่ ๕ ข้อที่ ๓๗๓ หน้า ๓๕๘ และคัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๒๕ เช่น อก.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๕๓/๖๒ หมายถึงอังคุดตินิกาย มโนรตปุฎณี เอกนิบาตอรรถกถา ภาษาไทย เล่มที่ ๑ ข้อที่ ๕๓ หน้า ๖๒

**อรรถกถาพระวินัยปิฎก**

วิ.มหา.อ.	(บาลี)	=	วินยปิฎก	สมนุตปาสาทิกา มหาวิงคคอฎกถา	(ภาษาบาลี)
-----------	--------	---	----------	-----------------------------	------------

**อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก**

ที.สี.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงคควิลาสินี สีลภขนุชวคคอฎกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงคควิลาสินี มหาวคคอฎกถา	(ภาษาบาลี)
ม.มู.อ.	(บาลี)	=	มชฌิมนิกาย	ปปลญจสุทฺธิ มุลปณณาสกอฎกถา	(ภาษาบาลี)
ม.มู.อ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	ปปลญจสุทฺธิ มุลปณณาสกัอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ลี้.ส.อ.	(บาลี) =	ลี้ยุตตนิกาय	สารตถุปปกาสินี สคาถวคคอกุฏจกถา	(ภาษาบาลี)
อง.เอกก.อ.	(ไทย) =	อังคุตตตริกาय	มโนรตปุรณิเอกกนิบาตอรรตถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.อ.	(ไทย) =	อังคุตตตริกาय	มโนรตปุรณิทุกกนิบาตอรรตถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ตีก.อ.	(ไทย) =	อังคุตตตริกาय	มโนรตปุรณิตีกนิบาตอรรตถกถา	(ภาษาไทย)
อง.จตุก.อ.	(ไทย) =	อังคุตตตริกาय	มโนรตปุรณิจตุกกนิบาตอรรตถกถา	(ภาษาไทย)
อง.สตุก.อ.	(ไทย) =	อังคุตตตริกาय	มโนรตปุรณีสัตตกนิบาตอรรตถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ข.อ.	(บาลี) =	ขุททกนิกาय	ปรมตถุชิติกา ขุททกปาฐอฏจกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ข.อ.	(ไทย) =	ขุททกนิกาय	ปรมตถุชิติกา ขุททกปาฐอรรตถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ.	(บาลี) =	ขุททกนิกาय	ธมมปทอฏจกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ.	(ไทย) =	ขุททกนิกาय	ธรรมบทอรรตถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.อ	(บาลี) =	สุตตตตปีฎก	ขุททกนิกาय ปฏิสมภิทามคคอกุฏจกถา	(ภาษาบาลี)

**อรรตถกถาปรกณวิเสส**

สงคห.	(บาลี) =	อภิชมมตถสงคห	(ภาษาบาลี)
-------	----------	--------------	------------

ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้ฎีกาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิงโดยระบุเล่ม/ชื่อ/หน้าหลังคำย่อชื่อคัมภีร์เช่นที.ลี้.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๖/๓๗๓ หมายถึง ทีฆนิกาย ลีนตถุปปกาสินี ลีลขุขนุชวคคฎีกา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ชื่อ ๒๗๖ หน้า ๓๗๓ ฉบับมหาจุฬาลงกรณ เป็นฉบับที่สมบูรณ์ ส่วนภาษาไทยมีพิมพ์เผยแพร่ ๒ เล่ม คือ คัมภีร์สารัตถทีปนี ฎีกาพระวินัย และคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกา

**ฎีกาพระสุตตันตปิฎก**

มูล.ฎีกา	(บาลี) =	มูลสิกขาทฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.ฎีกา	(บาลี) =	ทีฆนิกาย ลีนตถุปปกาสินี มหาวคคฎีกา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.ฎีกา	(บาลี) =	ธมมปทมหาฎีกา	(ภาษาบาลี)

**ฎีกาปรกณวิเสส**

วิสุทธิ. ฎีกา	(บาลี) =	ปรมตถมณชุตสา วิสุทธิมคคมหาฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิสุทธิ.ฎีกา	(ไทย) =	ปรมตถมณชุตสา วิสุทธิมรรคมหาฎีกา	(ภาษาไทย)

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คำว่า “เวทนา” คนทั่วไปมักเข้าใจว่า เป็นความความสงสาร ความเมตตา กรุณา หรือความรู้สึกหดหู่บ้าง ในขณะที่เราเห็นบุคคลที่ได้รับความทุกข์ หรือได้รับความเจ็บปวด<sup>๑</sup> เป็นต้น แต่ในทางพระพุทธศาสนา กล่าวว่า เวทนา หมายถึง ความรู้สึกเสวยอารมณ์ ที่เป็น สุข ทุกข์ เฉย ๆ คือ ความรู้สึกของจิตและเจตสิก เมื่อรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยผ่านทางอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ซึ่งคำว่า อารมณ์<sup>๒</sup> หมายถึง สิ่งที่จิตรับรู้และเสวยอารมณ์ความรู้สึกนั้นๆ ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องของเวทนาที่มีความรู้สึกเกิดขึ้น หลังจากเกิดการผัสสะ จึงทำให้เกิดการรับรู้เพราะมีวิญญาณเกิดขึ้นพร้อมผัสสะในการกระทบกันแต่ละครั้ง<sup>๓</sup> จึงทำให้เกิดการเสวยอารมณ์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ในหลักของเวทนาในมหาสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง อารมณ์ของสติปัฏฐาน เรียกว่า เวทนานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาเวทนาในเวทนา พระบาลีว่า เวทนาสุ เวทนานุปัสสีเปเลว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คำว่า เวทนา คำแรก หมายถึง ความรู้แจ้ง การเสวย การเสพ ความรู้สึก จึงหมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ ความเสวยอารมณ์ การเสพอารมณ์ ความรู้สึกอารมณ์ เวทนา คำหลัง หมายถึง กองธรรมต่างๆ ที่อยู่ในกลุ่มของเวทนา<sup>๔</sup> เพื่อให้เห็นว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา จึงเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือ การรู้เท่าทันต่อเวทนาที่เกิดขึ้น ก็

---

<sup>๑</sup>ดังตฤณ, มหาสติปัฏฐานสูตร, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๖), หน้า ๒๕๔.

<sup>๒</sup>สุนทร ณ รั้งยี, พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐๓.

<sup>๓</sup>วาริญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, จิตวิทยาพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (สำนักพิมพ์จีวาวิวัฒน์, ๒๕๔๕), หน้า ๖๕.

<sup>๔</sup>พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : การศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ป.ธ ๘.)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตราชวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๓๓.

เพื่อรู้แจ้งรู้เห็นความเป็นไปของ ไตรลักษณ์<sup>๕</sup> ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา ไม่หลงไปตามกระแส อารมณ์เวทนา ย่อมทำลาย อภิชฌาโทมนัส ความโลภ โกรธ หลง กิเลส ตัณหา โดยมีสติ สัมปชัญญะเป็นตัวระลึกรู้ ตัดกระแสเวทนาที่เกิดขึ้นในจิต เพื่อให้เกิดปัญญา<sup>๖</sup>

พระพุทธศาสนามีหลักชัยเป็นแนวทาง เพื่อดับตัณหา อุปาทานชั้น ๕ ที่เกิดขึ้น จากการเสวยอารมณ์เวทนา แม้ในหลักปฏิจาสุมุขบาท พระพุทธองค์ทรงตรัสแสดงไว้ว่า เมื่อผัสสะดับ เวทนาจึงดับ เมื่อเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ เมื่อตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ เมื่ออุปาทานดับ ชาติ ชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขโทมนัส อุปายาสดับ ทำให้แจ้งถึงที่สุดแห่งกองทุกข์โดยสิ้นเชิง ดังนั้น หนทางสายเดียวที่จะดับเวทนาโดยไม่เหลือเชื้ออีก นั่นคือ หนทางสายเอก ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ดัง ความที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

“ภิกษุทั้งหลายหนทาง” นี้ เป็นทางเดียว<sup>๗</sup> เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุขรรม<sup>๘</sup> เพื่อให้แจ้งนิพพาน หนทางนี้ คือ มหาสติปัฏฐานสูตร ๔<sup>๙</sup> ประการ มหาสติปัฏฐานสูตร ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

(๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และ โทมนัสในโลกได้

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้<sup>๑๐</sup>

<sup>๕</sup>เอกชัย จุละจาริตต์, เกณฑ์ธรรม (อริยสัจ), พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนะชัยการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๒๐๓.

<sup>๖</sup>มานิช น้อยวัฒน์, อนุพุทธพิกถา และ อริยสัจ, (กรุงเทพมหานคร : จัดพิมพ์โดยชมรมอนุรักษกรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๒๗๘.

<sup>๗</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. ๓๗/๓๖.

<sup>๘</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๕๕.

<sup>๙</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒๔๑/๑๕๗.

<sup>๑๐</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๖๘, ม. มุ. อ. (บาลี) ๑ /๑๐๖/๒๕๓)

<sup>๑๑</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๒/๓๗๒.

ดังนั้น ในการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน จนเกิดมรรคจิตครบ ๔ ครั้ง ก็จะกำจัดกิเลส ตัณหาที่เกิดจากเวทนาในจิตของตนเองให้หมดสิ้นไปได้อย่างสิ้นเชิง<sup>๒</sup> เขาจะไม่ต้องเกิดใหม่ อีกต่อไป เปรียบเหมือนเมล็ดพันธุ์มะม่วงที่มียางเหนียวอยู่ภายใน เมื่อนำไปปลูกจะงอกเป็นต้นมะม่วงได้อีก แต่ถ้านำไปต้มน้ำกำจัดยางเหนียวให้หมดไป หลังจากนั้นนำไปปลูกโดยวิธีใดก็ตามจะไม่งอกขึ้นได้อีก กิเลสตัณหาที่เกิดจากเวทนาในจิตของเราก็อีกเช่นกัน แต่ถ้าไม่สามารถทำมรรคจิตให้เกิดครบ ๔ ครั้งได้ แม้สามารถทำมรรคจิตให้เกิดเพียงครั้งเดียวก็จัดว่าเข้าสู่กระแสพระนิพพานแล้วที่เรียกกันว่าบรรลุนิพพาน<sup>๓</sup> เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนาจนวิปัสสนาญาณขึ้นถึงญาณที่ ๑๔ โสดาปัตติมรรคจะทำหน้าที่ประหารตัวมิถิชา<sup>๔</sup> ที่นอนเนื่องอยู่ในจิตสันดานได้อย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง เมื่อบรรลุนิพพานได้แล้ว เมื่อหมดอายุขัย จะปิดประตูบารมีได้อย่างเด็ดขาด เข้าสู่สุคติภูมิ (โลกมนุษย์, สวรรค์) เกิดอีกไม่เกิด ๗ ชาติ แล้วจะบรรลุนิพพานโดยอัตโนมัติ<sup>๕</sup> และพบพระนิพพานในที่สุด

จากการศึกษาเวทนาในหลักมหาสติปัฏฐานสูตรได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลจากข้ออ้างสำคัญๆ ในเรื่องเวทนาเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรนี้เพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติเล็งเห็นความสำคัญและเป็นต้นเหตุหลักๆ ในเรื่องของ เวทนา ที่ทำให้สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่รู้ที่สิ้นสุด และยังให้ผู้ศึกษานั้นมีความสนใจศึกษาวิเคราะห์ “เวทนา” ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ว่ามีความหมายในการปฏิบัติอย่างไร เพื่อจะได้เป็นข้อมูลศึกษาต่อไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔

## ๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อมุ่งเน้นประเด็นเกี่ยวกับเวทนา โดยอาศัยข้อมูลในพระไตรปิฎกฉบับ คือพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ-

<sup>๒</sup>ดูรายละเอียดใน พ.บ. (ไทย) ๓๑/๖๐/๒๕.

<sup>๓</sup>ดูรายละเอียดใน ส. ม. (ไทย) ๑๕/๑๐๐๑/๓๐๐.

<sup>๔</sup>ดูรายละเอียดใน อ.จ. สดตค. (ไทย) ๒๓/๕๔/๕๗.

<sup>๕</sup>ดูรายละเอียดใน ม. อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๕๖.

ราชวิทยาลัย เนื่องในมหามงคลสมัยฉลองราชสมบัติ ๕๐ ปี ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และเนื่องในมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมายุ ๕ รอบของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๕ และพระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๕๑ เล่ม พิมพ์เนื่องในวโรกาสครบ ๒๐๐ ปี แห่งพระราชวงศ์จักรีกรุงรัตนโกสินทร์ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย. พ.ศ. ๒๕๒๕

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาเนื้อหาหลักวิปัสสนากาวนา และหลักธรรม คือ เวทนา

๑.๓.๒ ขอบเขตของการวิเคราะห์

ศึกษาเฉพาะเวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

#### ๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ เพื่อทราบหลักการวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นอย่างไร

๑.๔.๒ เพื่อทราบเวทนาในคัมภีร์พระพุทธรศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๔.๓ เพื่อทราบการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ เป็นอย่างไร

#### ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ มีศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย จึงได้ให้คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัยมีดังต่อไปนี้ คือ

เวทนา หมายถึงความรู้สึกเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์หรือการเสพรสของอารมณ์ที่เกิดขึ้น จึงทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นเป็นอุปาทานขั้น ๕ ให้เกิดขึ้นตามมา

วิปัสสนาหมายถึง ปัญญา<sup>๑๖</sup> ที่เห็นสภาวธรรมรูป สภาวธรรมนาม รูปนาม<sup>๑๗</sup> ในปัจจุบัน ขณะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ตามความเป็นจริงว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือไม่เที่ยงเป็นทุกข์

<sup>๑๖</sup>ดูรายละเอียดใน ขุ. ป. (ไทย) ๓๑/๑ - ๕๕/๑ - ๖.

<sup>๑๗</sup>ดูรายละเอียดใน ที. ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๕/๗๕.



และไม่ใช้ตัวตน ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ นั่นก็คือ ไตรลักษณ์<sup>๑๘</sup> นั่นเองการฝึกอบรมจิตให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง การเจริญปัญญา หรือวิธีการทำให้เกิดการเห็นแจ้ง<sup>๑๙</sup>

สติปัฏฐาน<sup>๒๐</sup> มาจาก สติ คือ การระลึกรู้ ปิฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึงฐานที่ตั้งของสติ หรือฐานที่รองรับการกำหนด การระลึก การตามรู้ สภาวะธรรม อารมณ์ ณ ปัจจุบัน ธรรมเครื่องระลึกที่เป็นไปอย่างต่อเนื่องสติที่เข้าไปตั้งไว้อย่างมั่น<sup>๒๑</sup> ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม<sup>๒๒</sup>

ภาวนา ได้แก่ ธรรมควรเจริญ คือให้เกิดในสันดาน<sup>๒๓</sup> ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระแสนจิต<sup>๒๔</sup> และทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนขึ้น<sup>๒๕</sup>

อินทรีย์แปลว่า เป็นผู้ปกครอง หมายความว่า สามารถทำให้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับตนนั้น ต้องเป็นไปตามอำนาจของตน<sup>๒๖</sup> ความเป็นใหญ่ หรือเป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นร่วมกันกับตน หรือเป็นใหญ่ในกิจการนั้น

ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะทั่วไปของกายกับจิต มีความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา ของกาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม<sup>๒๗</sup>

<sup>๑๘</sup>ดูรายละเอียดใน ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๕๔.

<sup>๑๙</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปุคฺโคต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๙๐.

<sup>๒๐</sup>ดูรายละเอียดใน ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑., ม. มุ. อ. ๑/๑๐๖/๒๕๓. พระโสภณมหาเถระ (มหาสิขยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๔.

<sup>๒๑</sup>พระสัทธัมมโชติกะ ชัมมาจริยะ, ปรมัตตโชติกะปริจเฉทที่ ๓. และปริจเฉทที่ ๗. (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๐.

<sup>๒๒</sup>พระสัทธัมมโชติกะ ชัมมาจริยะ, ปรมัตตโชติกะปริจเฉทที่ ๗. หน้า ๑๓๑.

<sup>๒๓</sup>ดูรายละเอียดใน ขุ. ป. อ. (บาลี) ๑/๓/๑๕, อภิ. วิ. อ. (บาลี) ๑/๓๐๐/๒๑๕.

<sup>๒๔</sup>พระคันธสาราภิวังศ์ (แปลและเรียบเรียง), ปรมัตตทีปนี, โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์ เขตจอมทอง กรุงเทพฯ. ๒๕๔๕, หน้า ๗๖๐.

<sup>๒๕</sup>พระคันธสาราภิวังศ์ (แปลและเรียบเรียง), ปรมัตตทีปนี, หน้า ๔๗๘.

<sup>๒๖</sup>พระสัทธัมมโชติกะ ชัมมาจริยะ, ปรมัตตโชติกะปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสัทธัมมะโชติกะ), หน้า ๑๑๔.

<sup>๒๗</sup>พระคันธสาราภิวังศ์ ธรรมาจริยะ อภิวิงสะ, การเจริญสติปัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท จิตวัฒนาการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๕, ๒๗.

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสารวิชาการ รวมทั้งรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา คือ

### ๑.๖.๑ คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

(๑) คัมภีร์พระไตรปิฎก ที่แสดงพระบาลีเกี่ยวกับวิปัสสนาไว้หลายแห่ง เช่น ทิฆนิกาย ภาค ๓ หน้า ๑๗๕-๒๒๘ มัชฌิมนิกาย ภาค ๒ หน้า ๑๖๒ สังยุตตนิกาย ภาค ๒ หน้า ๔๘๕ อังคุตตรนิกาย ภาค ๑ หน้า ๖๒ ปฏิสัมภีทามรรค หน้า ๒๒,๒๓,๕๖,๑๑๔,๑๕๖,๒๘๑, ๒๘๔,๒๘๗,๒๘๘,๓๔๗,๓๔๘ เช่น ในคัมภีร์ปฏิสัมภีทามรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๑ ได้แบ่งการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ ๓ นัย คือ สมถยานิกนัย วิปัสสนายานิกนัย และยุกนัทธนัย<sup>๒๘</sup> และที่แสดงคำสอนเกี่ยวกับเวทนาไว้หลายแห่ง เช่น สังยุตตนิกาย นิทานวรรค หน้า ๒๕๓ ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ หน้า ๔๐๕ มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ หน้า ๑๐๕

(๒) คัมภีร์อรรถกถา แสดงข้อความอธิบายพระบาลีเกี่ยวกับวิปัสสนาไว้หลายแห่ง เช่น ในคัมภีร์อรรถกถา ขุททกนิกาย ชรรคมบท แสดงข้อความไว้ว่า ชุระนี้คือ การเริ่มตั้งความเสื่อและความสิ้นไปในอรรถภาพของภิกษุผู้มีความประพฤติเบาพร้อม ยินดีแล้วในเสนาสนะอันเงียบสงัด เจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจที่ทำให้เป็นไปโดยติดต่อกัน จนถือเอาพระอรหัตต์ไว้ได้<sup>๒๙</sup> วิปัสสนาธุระ<sup>๓๐</sup>

(๓) คัมภีร์ฎีกา แสดงข้อความอธิบายเกี่ยวกับสติปัฏฐานไว้หลายแห่ง เช่น ปรมัตถทีปนี มหาฎีกาใหม่ได้อธิบายเหตุผลที่พระพุทธองค์ควรจะตรัสพระบาลีว่า “จตุตตาริ สติปัฏฐานา”<sup>๓๑</sup> แต่ตรัสเป็น “จตุตตาริ สติปัฏฐานา”<sup>๓๒</sup> เพราะทรงมุ่งเอาคำว่า “สติ” เป็นตัวประธานในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายที่เกิดร่วมในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา<sup>๓๓</sup>

<sup>๒๘</sup> คุรยละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑/๔๑๓ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๔๑๓

<sup>๒๙</sup> คุรยละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๗

<sup>๓๐</sup> คำว่า “ปัฏฐาน” เป็นปุงสกสิงค์ ควรจะมีรูปเป็น จตุตตาริ สติปัฏฐานานิ แต่ตรัสเป็นรูปคำปุงสิงค์ “จตุตตาริ สติปัฏฐานา”

<sup>๓๑</sup> คุรยละเอียดใน พระมหาแสวง โชติปาโล, พุทธวิทยานำรู้ เล่ม ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๒๐๗.

(๔) ปกรณ์วิเสตวิสุทธีมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายเกี่ยวกับวิปัสสนาไว้หลายแห่ง เช่น แสดงภูมิของปัญญาไว้ในชั้นนิเทศว่า ธรรมทั้งหลายอันแยกประเภทเป็นชั้นอายตนะ ธาตุ อินทรีย์ สังขะ และปัจจุสมุปบาท เป็นภูมิของปัญญานี้ เป็นต้น<sup>๓๒</sup>

#### ๑.๖.๒ ตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท

(๑) พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึง เวทนา ไว้ในหนังสือ หลักพุทธธรรมไว้ว่า เวทนา หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ถ้าเกิดความรู้สึกพอใจถูกต้อง ก็เรียกว่า สุขเวทนา เวทนาที่เป็นสุข ถ้าไม่ถูกต้องก็เรียกว่า ทุกขเวทนา คือ เวทนาที่เป็นทุกข์ ถ้าไม่อาจจะกล่าวได้ว่า สุขหรือทุกข์ก็มีชื่อว่า อทุกขมสุขเวทนา คือ ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ เป็นสามเวทนาด้วยกัน

ฉะนั้น เวทนาไม่ได้ แปลว่า ความสงสารหรือ ความสงสาร แต่ แปลว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นแก่ใจ หลังจากมีการกระทบ เวทนา เป็นคำกลางๆ ต้องประกอบกับคำอื่นเข้าข้างหน้า เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา แล้วอันนี้แหละระวังให้ดี คือมันเนื่องมาจากอารมณ์ที่มากระทบแล้วส่งผลให้เกิดเวทนา คือ ความรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจ หรือยังเป็นกลางๆ เราเรียกว่า เวทนา และอันนี้แหละ เป็นตัวการเป็นตัวปัญหายุ่งยาก เพราะว่าเวทนานี้ตามปกติแล้วมันไม่หยุดอยู่เพียงแค่เวทนา มันปรุงแต่งให้เกิดตัณหา คือ ความทะยานอยากไปตามอำนาจของเวทนา จนเกิดเป็นอุปาทาน จนเป็นทุกข์ในที่สุด<sup>๓๓</sup>

(๒) พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง เวทนา ในหนังสือ พุทธธรรม ไว้ว่า เวทนา คือ การเสวยอารมณ์ หรือ การเสพรสของอารมณ์ ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกกระทบ ซึ่งจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ เป็นความสุข สบายถูกต้อง ชื่นใจ หรือ ทุกข์ บีบคั้น เจ็บปวด หรือไม่ก็เฉยๆ ใดๆ ใดอย่างหนึ่ง ข้อที่ควรทำความเข้าใจอย่างหนึ่งเกี่ยวกับเวทนา เพื่อป้องกันสับสนกับสังขาร คือ เวทนา เป็นกิจกรรมของจิตในขั้นรับ กล่าวคือ เกี่ยวข้องกับผลที่อารมณ์มีต่อจิตเท่านั้น ยังไม่ใช่ขั้นที่เป็นฝ่ายจำนง หรือ กระทำต่ออารมณ์ ซึ่งเป็นกิจกรรมของสังขาร ดังนั้น คำว่า ชอบไม่ชอบ ชอบใจไม่ชอบใจ ตามปรกติใช้เป็นคำแสดงกิจกรรมในหมวดสังขาร โดยเป็นอาการสืบเนื่องจากเวทนา มาอีกต่อหนึ่ง เพราะคำว่า ชอบ ไม่ชอบ ชอบใจ ไม่ชอบใจ แสดงถึงอาการจำนง หรือ กระทำต่ออารมณ์ ดังนั้น เวทนา มีความสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่มุ่งประสงค์ เสาะแสวงหา (หมายถึงสุขเวทนา) และสิ่งที่เกลียดกลัวหลีกเลี่ยง (หมายถึง ทุกขเวทนา) สำหรับสัตว์ทั้งหลาย เมื่อมีการรับรู้ขึ้น

<sup>๓๒</sup>พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธีมรรค, แปลเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๐.

<sup>๓๓</sup>พุทธทาส ภิกขุ, หลักพุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๓๔), หน้า ๒๕๔-๒๕๕.

แต่ทุกครั้ง เวทนาจะเป็นข้อต่อ และเป็นต้นทางแยก ที่ชี้แนะหรือส่งแรงผลักดันแก่องค์ธรรมอื่นๆ ว่า จะดำเนินไปในทางใด อย่างไร เช่น ถ้ารับรู้อารมณ์ใด แล้วสุขสบาย ก็จะกำหนดหมายอารมณ์นั้น มากและในแง่หรือแนวทางที่จะสนองเวทนานั้น และคิดปรุงแต่ง เพื่อให้ได้อารมณ์นั้นมาเสพเสวย ต่อไปอีก<sup>๓๔</sup>

(๓) พระธรรมธีรราชมูลนิธิ (โชค ป.ธ. ๘) ได้กล่าวถึง เวทนา ในการปฏิบัติตามแนว สติปัญญา ๔ ไว้ว่า เมื่อเรานั่งวิปัสสนาอยู่ เวทนาในขณะนั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น ให้ปล่อยท้องพอง ท้องยุบก่อน แล้วก็เอาสติไปกำหนดที่อาการ เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้นนั้น พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บหนอๆ หรือว่า ปวดหนอๆ สุดแต่ว่าเวทนาอย่าง ใดจะเกิดขึ้น เมื่อเวทนาหายแล้ว ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้อง และภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป อีก จนกว่าจะครบกำหนดเวลาที่ตนได้กำหนดเอาไว้<sup>๓๕</sup>

(๔) วศิน อินทสระ ได้เขียนกล่าวถึง เวทนา ไว้ในหนังสือสาระสำคัญของวิสุทธิ มรรคว่า เวทนา หมายถึง ลักษณะการเสวยอารมณ์ เวทนาว่าโดยสภาพมี ๑ คือ อาการที่เสวย ว่าโดย กำเนิดมี ๓ คือ กุศล อกุศล อัพยากฤต

เวทนาที่ประกอบด้วยกุศลวิญญาณ ชื่อว่า เวทนาที่เป็นกุศล

เวทนาที่ประกอบด้วยอกุศลวิญญาณชื่อว่า เวทนาที่ประกอบด้วยอกุศล

เวทนาที่ประกอบด้วยอัพยากฤตวิญญาณ ชื่อว่า เวทนาที่เป็นอัพยากฤต อนึ่ง ว่าตาม ประเภทแห่งสภาวะ เวทนามี ๕ อย่าง คือ (๑) สุข หมายถึงสุขทางกาย (๒) ทุกข์ หมายถึงทุกข์ทาง (๓) โสมนัส สุขทางใจ (๔) โทมนัส ทุกข์ทางใจ (๕) อุpekha เฉยๆ<sup>๓๖</sup>

(๕) สุนทร ณ รังสี ได้กล่าวถึง เวทนาขั้น ๓ ไว้ในหนังสือ พุทธปรัชญาจาก พระไตรปิฎก ไว้ว่า เวทนาขั้น ๓ แปรตามศัพท์ว่า กองเวทนา คำว่า เวทนา ได้แก่ ความรู้สึกของจิต เมื่อรับรู้อารมณ์ต่างๆ ผ่านทางอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เวทนา ๓ ในลักษณะนี้

<sup>๓๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘.

<sup>๓๕</sup> พระธรรมธีรมูลนิธิ, **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๙-๘.

<sup>๓๖</sup> วศิน อินทสระ, **สาระสำคัญของวิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการ พิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๔๐.

จัดแบ่งตามประเภทของความรู้สี่ของจิตที่แตกต่างกัน คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา เวทนา ๖ คือ เวทนาที่เกิดทางทวารทั้ง ๖ ที่อาศัยสัมผัส ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นต้น<sup>๓๓</sup>

(๖) พระธรรมธีรราชมหามุนี (โศคก ป.ธ. ๕) ได้กล่าวถึง วิปัสสนากัมมัฏฐาน ไว้ในหนังสือ หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไว้ว่า กัมมัฏฐาน เป็นอุบายทำให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง ตามความเป็นจริง คือ เป็นปัจจุบัน รูปนาม พระไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน อารมณ์ของวิปัสสนา ได้แก่ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจสมุปบาท ๑๒ และอริยสัจ ๔ ย่อให้สั้น คือ รูป นาม นั่นเอง<sup>๓๔</sup>

### ๑.๖.๓ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

(๑) พระมหาปรีชา สมจิตโต (สัปพันธ์) ได้ทำการวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร สรุปว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานตามมหาสติปัฏฐานสูตร หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ มหาสติปัฏฐานสูตร มีหลักธรรมสำคัญอยู่ ๔ ประการ ในการนำผู้ปฏิบัติ ไปสู่ความหลุดพ้นจากเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์คือ ๑ การพิจารณาตามดูกายในกายอยู่เป็นประจำ ๒ การกำหนดพิจารณาตามดูเวทนาในเวทนาอยู่เป็นประจำ ๓ การกำหนดพิจารณาตามดูจิตในจิตอยู่เป็นประจำ ๔ การกำหนดพิจารณาตามดูธรรมอยู่เป็นประจำ<sup>๓๕</sup>

(๒) พรรณราย รัตนไพฑูรย์ได้ทำการวิจัยวิทยานิพนธ์ เรื่อง การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมุนี(โศคก ป.ธ. ๕) ได้กล่าว เรื่องเวทนา คือ การสร้างสติให้รู้เท่าทันต่อเวทนา คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุทกขมสุขเวทนาที่เกิดขึ้นตัวเอง สร้างความรู้เท่าทันภายในตัวและนอกตัว เช่น การมีสติกำหนดรู้เท่าทันเวทนาตามความเป็นจริง อันจะเป็นไปเพื่อกำจัดอนุสัย ๓ ประการ กล่าวคือ เมื่อเกิดสุขเวทณาก็รู้เท่าทันกำจัดกิเลสที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ในสันดาน คือความกำหนัด (ราคะอนุสัย) เมื่อเกิดทุกขเวทนา ก็

<sup>๓๓</sup> สุนทร ณ รั้งยี, พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

<sup>๓๔</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี, หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓.

<sup>๓๕</sup> พระมหาปรีชา สมจิตโต, “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร” , วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๕. หน้า ๑.

รู้เท่าทันกำจัดกิเลสที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ในสันดาน คือความขัดเคือง เมื่อเกิดอทุกข์ขมสุขเวทนา ก็รู้เท่าทันกำจัดกิเลสที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ในสันดานคือ ความไม่รู้ (อวิชชาขันธ์)<sup>๔๐</sup>

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยเห็นความสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อหยุดความทุกข์และพบความสุขที่แท้จริง และยังเป็นการเผยแพร่หลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมมาพุทธเจ้าอีกทางหนึ่ง จึงได้นำหลักเวทนาวิเคราะห์เพื่อให้ผู้ศึกษาและปฏิบัติได้เข้าใจในหลักของเวทนาได้อย่างถูกต้องตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท และทำให้เกิดองค์ความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ดียิ่งขึ้นไปจนกระทั่งถึงความพ้นทุกข์ในที่สุดสืบต่อไป

### ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิเคราะห์ครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิเคราะห์เชิงเอกสาร โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษารวบรวมข้อมูลเรื่องเวทนาจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พ.ศ. ๒๕๑๘พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.พ.ศ. ๒๕๒๕และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง เช่นคัมภีร์อรรถกถา ฎีกา วิสุทธิมรรค ปกรณ์วิเสสและ ตำราต่าง ๆ

๑.๗.๒ วิเคราะห์ข้อมูล บรรยายพรรณนา เสนอผลงานผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้อง

๑.๗.๓ แก้ไข ปรับปรุง ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ บรรยาย พรรณนาเสนอเป็นวิทยานิพนธ์

### ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๑.๘.๒ ทำให้ทราบหลักเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ ทำให้ทราบการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔

---

<sup>๔๐</sup> พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมุณี (โชค ป.ธ. ๘)” ,วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๒๐.

## บทที่ ๒

### หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔

การประกาศหลักวิปัสสนาภาวนา เป็นวิสัยของผู้มีปัญญา คือ พระพุทธเจ้าเท่านั้น มิใช่จะเป็นวิสัยของบุคคลทั่วไป หลักวิปัสสนามีความละเอียดคัมภีรภาพลึกซึ้งยิ่งนัก ไม่สามารถปรากฏได้โดยง่าย ฉะนั้น ผู้ต้องการความหลุดพ้นสมควรศึกษาและนำไปปฏิบัติก็คือการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสติปัฏฐาน ทั้งนี้ก็เพื่อพัฒนาจิต และปัญญาให้เกิดขึ้นสามารถรู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้ คือ อริยสัจ ๔ ดังนั้น บทนี้ผู้วิจัยจึงได้กำหนดประเด็นของการศึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา มีดังนี้ คือ

๒.๑ ความสำคัญของวิปัสสนาภาวนา

๒.๒ ความหมายของวิปัสสนา

๒.๒.๑ ความหมายของภาวนา

๒.๒.๒ ความหมายของสติปัฏฐาน

๒.๓ การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔

๒.๓.๑ การเจริญกายานุปัสสนา

๒.๓.๒ การเจริญเวทนานุปัสสนา

๒.๓.๓ การเจริญจิตตานุปัสสนา

๒.๓.๔ การเจริญธรรมานุปัสสนา

๒.๔ วิปัสสนาภูมิ ๖

### ๒.๑ ความสำคัญของวิปัสสนาภาวนา

พระพุทธองค์ทรงเผยแผ่พระสัทธรรม แก่เหล่าบรรดาพุทธบริษัท ๔<sup>๑</sup> นั้น เมื่อย่อลงแล้ว มีเพียงบทเดียว คือ “ความไม่ประมาท”<sup>๒</sup> ในความไม่ประมาทนั้นพระพุทธองค์ทรงประกาศ พระ

---

<sup>๑</sup>บริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา. อ้างถึง อภ.จตุกก. ๒๑/๑๒๕/๑๗๘. อ้างใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๕.

<sup>๒</sup>ความไม่ประมาท ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายแห่งสัทธรรม ฯลฯ อ้างถึง ที.ม. ๑๐/๑๔๓/๑๘๐. ตี.ม. ๑๕/๓๗๘-๓๘๔/๑๒๕-๑๒๕. อ้างใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๕.

ศาสนาไว้เป็น ๒ อย่าง คือ (๑) คัมภีร์ หมายถึง การศึกษาเล่าเรียนปริยัติธรรม หรือการศึกษาพระธรรมวินัย ให้เข้าใจถึงเหตุผล และรวบรวมเอาสาระทั้งหลายมาไว้ในตน เพื่อปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง (๒) วิปัสสนาธุระ หมายถึง การเจริญวิปัสสนากาวนา เป็นการปฏิบัติตนให้เกิดปัญญารู้สภาพที่เป็นจริงของชีวิต<sup>๑</sup> หนึ่งวิปัสสนากาวนามีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีในคำสอนของศาสนาอื่นใดในโลก เนื่องจากศาสนาอื่นๆ ไม่มีหลักกอนัตตา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง<sup>๒</sup> ดังนั้นแนวทางของการปฏิบัติวิปัสสนาทั้งหลายที่ทำให้แจ้งสังขาร กล่าวคือ นามรูปและสามัญลักษณ์ะ ๓ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา<sup>๓</sup> และเป็นสภาวะที่พ้นไปจากตัณหา คือ นิพพานได้ในที่สุด

## ๒.๒ ความหมายของวิปัสสนา

คำว่า “วิปัสสนา” ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คือ ปัญญา กริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความที่กำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลักอินทรี<sup>๔</sup> คือ ปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนสาตรา เป็นเหมือนปราสาท ความสว่าง คือ ปัญญาแสงสว่าง คือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรมชื่อว่าสัมมาทิฐิ เรียกว่า ปัญญินทรี<sup>๕</sup> หรือ วิปัสสนา<sup>๖</sup>

อีกนัยหนึ่ง คำว่า “วิปัสสนา” แปลว่า ธรรมเครื่องรู้เห็นรูปนามตามสภาวะแห่งไตรลักษณ์หมายถึง ปัญญา<sup>๗</sup> ที่หยั่งรู้สภาวะ (ปรากฏการณ์) ของสภาวะธรรม อารมณ์ภายในกายใจหรือรูป รุปกับนาม<sup>๘</sup> ตามความเป็นจริงว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่

<sup>๑</sup>คณะศึกษานุปศิษย์และผู้เคารพนับถือ, จตุราลิตกปัชชา : อนุสรณ์ ๘๔ ปี, (กรุงเทพมหานคร: Complete Printing, ๒๕๔๗), หน้า ๖๔-๖๕.

<sup>๒</sup>จิตตวนุ โณ ภิกขุ, วิปัสสนากาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑.

<sup>๓</sup>พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสขาดอ) รจนา, วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), จำรูญ ธรรมดา แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒.

<sup>๔</sup>ดูรายละเอียดใน อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๑/๓๐.

<sup>๕</sup>ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕๓/๑๒๑.

<sup>๖</sup>ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๒๕/๔๖๘/๒๑๒.



บุคคลตัวตน มี ๕ ประการได้แก่ อุทยัพพยานุปีสสนาญาณ ญาณตามเห็นความเกิดดับของ สภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม กังคานุปีสสนาญาณ ญาณอันตามความเสื่อมสลายไปของ สภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนามกยานุปีสสนาญาณ ญาณหยั่งรู้สภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนามปรากฏ เป็นของน่ากลัวอาทิวานุปีสสนาญาณ ญาณหยั่งรู้ทุกข์โทษของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม นิพพิทานุปีสสนาญาณ ญาณอันหยั่งรู้ความเบื่อหน่ายของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม มุญจิก ตุกัมยตานุปีสสนาญาณ ญาณอันคำนึงใครจะพ้นไปเสียจากสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ปฏิสังขานุปีสสนาญาณ ญาณหยั่งรู้การพิจารณาหาทางออกจากสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนามสังขารูปกขานุปีสสนาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความวางเฉยต่อสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม สัจจานุโลมิกญาณ หรืออนุโลมญาณ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อรุณีย์ ๔<sup>๕</sup>

ความหมายของวิปัสสนาวิเคราะห์ตามศัพท์

คำว่า “วิปัสสนา” วิเคราะห์ศัพท์คำว่า “วิปัสสนา” มาจากคำว่า วิ + ปัสสนา ซึ่ง วิ แปลว่า วิเศษ (ญาณข้ามโคตร ได้มรรค ได้ผล) แจ้ง (นาม-รูป) ต่าง (นาม-รูป ปรากฏเป็นไตรลักษณ์)<sup>๖</sup>

ปัสสนา แปลว่า เห็น (ปัญญา) คำว่า วิปัสสนา จึงวิเคราะห์ได้ว่า วิวิธี อนิจจาतिकัม สขาระ สุต สุตตติ วิปัสสนา (วิ. ปัสส ธ.ยุ. ป.) สภาวะธรรมใด ย่อมเห็นวิเศษ แจ้ง ต่าง ซึ่งสภาพมีความไม่เที่ยงเป็นต้น ในสังขารทั้งหลาย

“วิปัสสนา” จึงมีความหมายว่า ปัญญาเห็นแจ้ง หรือ ความรู้เห็นแจ้ง เห็นวิเศษ เห็นแปลก เห็นประหลาด ๆ คือ เห็นสภาวะและปรากฏการณ์ โดยความไม่เที่ยง มิใช่เห็นโดยความเที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์ มิใช่เห็นโดยความเป็นสุข เห็นโดยความเป็นอนัตตา มิใช่เห็นโดยมีอัตตา

เห็นโดยความไม่งาม มิใช่เห็นโดยความงาม เห็นในอรรถภาพร่างกาย ซึ่งได้แก่ นาม-รูปสังขาร<sup>๗</sup> ปัญญาที่เห็นแจ้งนั้นยังประกอบด้วยปัญญาเจตสิก ซึ่งมีลักษณะที่จุดกะ ๔ ประการคือ (๑) มีการรู้แจ้งซึ่งสภาวะธรรมเป็นลักษณะ (๒) มีการกำจัดความมืดเป็นกิจ (๓) มีความไม่หลงเป็นผล (๔) มีสมาธิเป็นเหตุใกล้ หรืออีกนัยหนึ่ง (๑) มีการรู้แจ้งตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ (๒) มีการกระทำอารมณ์ให้แจ้งแจ้งเป็นกิจ (๓) มีความไม่หลงในอารมณ์ เป็นอาการปรากฏ (๔) มีความใสใจเป็นอันดีในอารมณ์นั้นเป็นเหตุใกล้ หรือมีความห่างจากกิเลสทั้งหลายเป็นเหตุใกล้ หรือมีปฏิสนธิ

<sup>๕</sup> อภิ. ส. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖.

<sup>๖</sup> พระอัครคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ) ดร.จำลอง สารพัฒน์, พจนานุกรม บาลี-ไทย พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๔๑๖.

<sup>๗</sup> ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนากาวนา ว่าด้วยวิธีปฏิบัติวิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓.

จิต เป็น ไตรเหตุเป็นเหตุใกล้<sup>๑๒</sup>

### ๒.๒.๑ ความหมายของภาวนา

คำว่า “ภาวนา” มีความหมายว่า การอบรม (กาย) ใจ ๒ วิธี คือ สมถภาวนา (การสงบใจ) และ วิปัสสนาภาวนา (การใช้ปัญญา)<sup>๑๓</sup> ตัวอย่างคือคำว่า ภาวนามยปัญญา ในพระสูตรตันตปิฎกขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคอธิบายว่า การเจริญเนกขัมมะ เจริญอุพยบาท เป็นต้น<sup>๑๔</sup> หรือการเจริญธรรมที่เป็นรูปาวจรกุศล, อรูปาวจรกุศล, โลกุตตรกุศล<sup>๑๕</sup> หรือการอบรมกาย, อบรมจิต และการอบรมปัญญา<sup>๑๖</sup> หรือการเจริญอริยสัจ ๔ หรือการเจริญอินทรีย์ ๕ พละ ๕ โภชนงค์ ๗ และมรรคมีองค์ ๘<sup>๑๗</sup> หรือการเจริญวิปัสสนา<sup>๑๘</sup> เมื่อเห็นรูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ, เห็นชรามรณะ, เห็นนิพพาน ชื่อว่า เจริญอยู่ ธรรมใดที่ได้เจริญแล้ว ธรรมนั้นๆ มีรสเป็นอย่างเดียวกันชื่อ ว่า ภาวนา<sup>๑๙</sup>

จากตัวอย่างที่ยกมาแสดงข้างบนทำให้ทราบว่า ภาวนา เป็นชื่อของวิธีการในการปฏิบัติกัมมัฏฐานในทางพระพุทธศาสนาที่เป็นเครื่องมือนำออกจากความทุกข์โดยมีศีลเป็นต้นมีปัญญาเป็นที่สุด และที่สุดของธรรมทั้งหลายที่กล่าวมา คือ ความดับทุกข์ทั้งมวลนั่นเอง

ภาวนา ๓ พบในอภิธรรมมัตถสังคหะ ได้แก่บริกรรมภาวนา อุปะจารภาวนา และอัปปนาภาวนา<sup>๒๐</sup> หมายถึง ภาวนาที่เกิดด้วยการเจริญบ่อยๆ ภาวนาที่ใกล้จะแน่วแน่ และ ภาวนาที่แน่วแน่

<sup>๑๒</sup> นายแพทย์เกิด ธนชาติ, **คู่มือคลังปริยัติธรรม**, (กรุงเทพมหานคร:มูลนิธิธรรมาภรณ์มหาธาตุวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๐๓-๓๐๔.

<sup>๑๓</sup> พ.อ. ปิ่น มุทุกันต์, **ประมวลศัพท์ศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : อมรรการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๔๖๕.

<sup>๑๔</sup> จ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๒/๖๐๘-๖๐๙.

<sup>๑๕</sup> จ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๖/๓๖.

<sup>๑๖</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๗๒.

<sup>๑๗</sup> จ.ป. (ไทย) ๓๑ /๒๗/๓๖-๔๐.

<sup>๑๘</sup> จ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๑-๔๔.

<sup>๑๙</sup> จ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๕.

<sup>๒๐</sup> พระอนุจร, **อภิธรรมมัตถสังคหะปริเฉทที่ ๕ กัมมัฏฐานสังคหวิภาค**, พระคันธสารากิจส์ แปล, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๕๕-๕๖.

ในปรมัตถทีปนี ภาวนา หมายถึง ธรรมที่บุคคลควรอบรม<sup>๒๐</sup> หรือธรรมที่เป็นเครื่อง  
อบรมกระแสนจิต<sup>๒๑</sup> เมื่อกล่าวโดยหลักแห่งลักษณะที่จตุกะคำว่า ภาวนา ได้แก่

- ๑) การทำให้กุศลเจริญขึ้นเป็นลักษณะ
- ๒) การประหารอกุศลเป็นกิจ
- ๓) การเข้าสู่ทางปฏิบัติที่เกี่ยวข้องแก่สติของนามกายรูปกายเป็นอาการปรากฏ
- ๔) การตั้งใจอยู่ในอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งเหตุที่ถูกที่ควรเป็นเหตุใกล้

ดังนั้น “ภาวนา” จึงมีลักษณะหลากหลายแต่มีหน้าที่เดียวคือประหารกิเลสอกุศล ธรรม  
ที่ภาวนากุศลทำให้เกิดขึ้นได้แก่ อรหัตมรรค<sup>๒๒</sup> ในทางไวยากรณ์บาลีคำว่า ภาวนา เป็นอิตถิลิงค์ มี  
รูปวิเคราะห์ศัพท์ว่า ภาวเวตติ ภาวนา แปลว่า คุณชาติที่ยังกุศลให้มีขึ้น ภู ชาติในความหมายว่ามี, เป็น  
ลง ยู ปัจจัย ในนามกิตก์ และลง อา ปัจจัยในอิตถิลิงค์พฤทธิสระ ู เป็นสระ โอ, แปลงสระ โอ เป็น  
อาว, ลง ยู ปัจจัย แปลง ยู ปัจจัยเป็น อนลง สิ ปฐมวิภัติฝายเอกวจนะสำเร็จรูปเป็น ภาวนา แปลว่า  
ภาวนา, การเจริญ, การทำให้มีให้เป็นขึ้น<sup>๒๔</sup>

จากรายละเอียดข้างต้นนี้ทำให้ทราบความหมายและรูปศัพท์ของ ภาวนา พอสรุปได้ว่า  
ภาวนา คือ การอบรมกาย อบรมจิตให้มีให้เป็นขึ้น หรือเจริญมากขึ้น ดังนั้น เมื่อกล่าวโดยสรุป  
วิปัสสนาภาวนา จึงหมายถึงการอบรมกาย อบรมจิต และการอบรมปัญญา โดยการทำให้มีขึ้นใน  
จิตใจ สรรวมใจให้แน่วแน่นมีสติ เป็นสมาธิ เพื่อทำลายโมหะ ทำกุศลให้เจริญขึ้นจนมีปัญญาเห็นแจ้ง  
สภาวะธรรม นาม-รูปฉันท์ ๕ ด้วยอาการต่างๆ ตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน  
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตของเรา นั่นทุกข์ นั่นความดับไม่เหลือแห่งทุกข์  
รู้ชัดคุณ รู้ชัดโทษ และรู้ทางออกจากกามทั้งหลาย การเห็นดังที่กล่าวมานี้ เป็นการเห็นโดยพิเศษ  
เห็นแจ่มแจ้งชัดเจน ด้วยปัญญา ซึ่งทำให้กิเลสลดน้อยลงไปตามลำดับแห่งปัญญาจนเข้าสู่  
อรหัตมรรคอรหัตผล

<sup>๒๐</sup>ภาเวตพุพาทิ ภาวนา.

<sup>๒๑</sup>ภาเวนติ จิตตสนฺदानํ เอตาคีติ ภาวนา.

<sup>๒๒</sup>ขุนสรรพกิจโกศล(โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักษณะที่จตุกะ**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท คัลเลอร์ โพร  
จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๕๗.

<sup>๒๔</sup>พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเดโช ป.ธ.๕. ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด  
ศัพท์วิเคราะห์**, เล่ม ๒, (ม.ป.ท.), หน้า ๔๘๗.

## ๒.๒.๒ ความหมายของสติปัญญา

### ก. ความหมายของสติปัญญาโดยสังเขป

๑) อภิธานวรรณนา<sup>๒๕</sup> กล่าวความหมายของสติไว้ ๒๐ อย่างคือ สติ มาจาก สร ชาติ ใน ความเบียดเบียน(สรหีสาย+ติ)สติ ความรู้สึกตัว ความระลึกได้ปมาทสรติ หีสติติ สติ ความรู้สึกตัวที่ เบียดเบียนความประมาท ชื่อว่าสติ (ลบ ร ที่สุดธาตุ) และมาจาก สร ชาติ ในความคิด สรติ จินตเตติ สติ อาการที่ระลึกได้ ชื่อว่า สติ (สร จินตตาย+สติ ลบ ร ที่สุดธาตุ) เทว เม ภิกขเว ฆมมา กตเม ฆม มา สติ จ สมฺปชฌณณฺจ ภิกขุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเหล่านี้มีอะไรบ้าง คือ สติและสัมปชัญญะ

๒) คำว่า สติ สำเร็จรูปมาจาก สร ชาติ + ติ ปัจจัย มีรูปวิเคราะห์ว่า สรณฺ สติ (การ ระลึก ชื่อว่า สติ) สรติ เอตยาติ วา สติ ชื่อว่า สติ เพราะเป็นเครื่องระลึก ปมาท สรติ หี สติติ สติ ชื่อ ว่า สติ เพราะเบียดเบียนความประมาทสรติ จินตเตติ สติ ชื่อว่า สติเพราะระลึกได้ เป็นศัพท์อดีต ลิงค์ ลบ ร ที่สุดธาตุ<sup>๒๖</sup>

๓) สติปัญญา หมายถึงสติเป็นตัวประธานตั้งมั่นอารมณ์ มีวิเคราะห์ว่าสมฺปชฺต-ธมฺ เมสุ ปมุขา ปชานา หุตฺวา กายทีสุ อารมฺมณฺสุ ติฏฺฐตีติ ปญฺจานํ ธรรมใดเป็นหัวหน้า คือ เป็น ประธานในสัมปชุตตธรรมทั้งหลาย แล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย มีกายเป็นต้น ฉะนั้นธรรมนั้นจึง มีชื่อว่า ปัญญาสติ เอวปญฺจานนฺติ สติปญฺจานํ สตินั้นแหละ เป็นประธานในสัมปชุตตธรรม แล้วตั้ง มั่นในอารมณ์ มีกายเป็นต้น ฉะนั้น จึงชื่อว่า สติปัญญา<sup>๒๗</sup>

<sup>๒๕</sup>พระมหาสมปอง มุทิโต แปลและเรียบเรียง, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒), ข้อ ๑๕๘, หน้า ๒๑๒-๓.

<sup>๒๖</sup>พระธรรมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๘, M.A.Ph.D.), งานวิจัยการศึกษาเชิงวิเคราะห์ พระคาถา- ธรรมบท, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ พัทธกษัตริย์, ๒๕๔๕), เล่ม ๑ ข้อ ๒๔ หน้า ๒๐๑.

<sup>๒๗</sup>พระสัทธรรมโชติกะ ธรรมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ- ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๓๐.

## ข. ความหมายของสติปัฏฐานโดยอัตถนัย

๑) ปรมัตถมัณฑุสา วิสุทธิมัคคมหาฎีกา<sup>๒๘</sup> ท่านกล่าวความหมายของสติไว้ว่า บทว่า สรติติ สโต เป็นกัตตุสาธนะ ความระลึกได้คือความคิด ความเข้าไปตั้งไว้เป็นลักษณะของสตินี้ เหตุนี้สตินี้ชื่อว่า มีความระลึกได้เป็นลักษณะสภาวะที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความหลงลืม ชื่อว่า อสมมุตสนิ แปลว่า ความไม่หลงลืม ความไม่หลงลืมนั้นเป็นกิจของสตินี้ เหตุนี้ สตินี้ชื่อว่า มีความไม่หลงลืมเป็นรส สติ ชื่อว่า มีความควบคุมรักษาเป็นปัจจุปัฏฐาน เพราะอรรถว่า ปราภฏเป็นธรรมชาติควบคุมรักษาจากกิเลสทั้งหลาย หรือเพราะอรรถว่า ทำการควบคุมรักษาให้เข้าไปตั้งไว้จากกิเลสเหล่านั้น คำว่า พิงจจจำและพิงกำหนดให้ดี ความว่า พิงกำหนดด้วยสติ และพิงตัดสินด้วยปัญญา โดยเคารพ สติ ท่านไขความไว้ว่าเป็นความทรงจำไว้ ความทรงจำเป็นตัวกำหนด พิงกำหนดไว้ด้วยปัญญาอันมีสติเป็นประธาน ปัญญาที่เว้นจากสติ หามืออยู่ในกาลไหนๆไม่ บทว่า ด้วยสติ ความว่า ด้วยสติอันเป็นไปแล้วด้วยอำนาจการกำหนดพระกัมมัฏฐานโดยชอบนั้นเทียว สติด้วยอรรถว่า เป็นความระลึกได้ เป็นที่เข้าไปตั้งอยู่ สติปัฏฐานภาวนา พิจารณาเห็นภายในกาย สติปัฏฐาน ชื่อว่า สติปัฏฐานภาวนา คือ การพิจารณาเห็นกาย บทว่า สังวร ได้แก่สติ มนสิการภาวนา มีสติเป็นประธาน สติ ชื่อว่า อุปนิพยุชญา ด้วยอรรถว่า เป็นเครื่องเข้าไปผูกจิตไว้ในอารมณ์ อุปนิพยุชนานิ-มิตต์ แปลว่า นิमितแห่งสติอันเป็นเครื่องเข้าไปผูกจิตไว้ บุคคลทั้งหลายย่อมระลึกได้ด้วยธรรมชาติ สติเป็นปัจจัยแก่ธรรมที่เป็นไปด้วยความระลึกได้ ความเป็นใหญ่ในธรรม บุคคลพร้อมเพรียงด้วยสติ ย่อมระลึกได้ สติ คือ การหยุดอารมณ์ที่นิ่งไว้เหมือนกับหิน เป็นความระลึก ไม่พินเพื่อน ไม่เลื่อนลอย สติชื่อว่ามี ความคุ้มครองใจไว้ได้เป็นปัจจุปัฏฐาน ธรรมชาติของจิต มีความมุ่งหน้าต่ออารมณ์ ได้แก่สติ สติปัฏฐาน มีกายเป็นที่ตั้งเป็นต้น สติที่เกิดก่อนเป็นปทัฏฐานของสติที่เกิดภายหลัง สติชื่อว่าเหมือนสหายผู้ยืนเคียงไหล่ให้ สติปัฏฐาน ๔ เป็นนิमितของสมาธิ สติ (ความระลึกไว้) ตั้งแน่นอยู่ในความสิ้น ความเสื่อม

๒) สติปัฏฐานแปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน<sup>๒๙</sup> การตั้งสติการใช้สติ ความคิดที่ตั้งใจจริงสติปัฏฐานมี ๔ อย่าง คือ เกี่ยวกับกาย ความรู้สึกใจ และ

<sup>๒๘</sup> พระชัยมปาถมหาเถระรจนา, สิริเพ็ชรไชย ป.ช.ศ แปล, ปรมัตถมัณฑุสา วิสุทธิมัคคมหาฎีกา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทนาเพรส แอนด์ กราฟฟิค จำกัด, ๒๕๔๕), ภาค ๑ ข้อ ๑๕๖, ๒๒๓ หน้า ๒๖๔, ๒๕๐ ภาค ๒ ข้อ ๔๑, ๔๖-๗, ๕๕ หน้า ๓๖, ๔๒-๔, ๕๗ ภาค ๓ ข้อ ๓๘, ๑๐๔, ๒๗๖ หน้า ๑๐๐, ๒๑๒, ๕๐๕.

<sup>๒๙</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓, ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๓๓/๓๖๘, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๕/๓๐๖-๓๒๗.

ปรากฏการณ์ ตามลำดับ<sup>๑๑</sup> สติ หมายถึง ความตั้งใจการมีใจตั้งอยู่ความตระหนักรู้ความระมัดระวัง ความเข้าใจการครองสติมนธรรมความมีสติตนเอง<sup>๑๒</sup> ความระลึกได้เป็นลักษณะ การไม่ลืม เป็นรส ความเฝ้ารักษาเป็นปัจจุปัญญา และสติปัญญา ๔ เป็นปทัชฐานของสติคำว่า สติ คือ ความเอาใจใส่ ความระลึกได้ และความระลึกชอบมีสติตั้งมั่น หมายความว่า เนื่องจากมีความไม่หลงลืม อินทรีย์ทั้งหลายจึงได้รับการคุ้มครอง และจิตย่อมไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอกสติปัญญาที่เริ่มกำหนดจากลมหายใจเข้ายาวและลมหายใจออกยาว คือ กายานุปัสสนา สติปัญญาที่เริ่มจากการรู้ปิติ คือ เวทนานุปัสสนา สติปัญญาที่เริ่มจากการรู้จิตคือ จิตตานุปัสสนา สติปัญญาที่เริ่มการเห็นความไม่เที่ยงคือ ชัมมานุปัสสนา บุคคลผู้บำเพ็ญอานาปานสติ เชื่อว่าทำสติปัญญา ๔ ให้บริบูรณ์ สติคือการคุ้มครองรักษาจิต เหมือนกับน้ำมันรักษาบาตร มีสติปัญญา ๔ เป็นปทัชฐานสติสัมโพชฌงค์ คือ อยู่อย่างมีสติไม่หลงลืม<sup>๑๓</sup> สติ ความระลึกได้ คือ สภาวะระลึกได้ หมายความว่า เข้าถึงกรรมดีที่ตนกระทำแล้วและพึงกระทำ หรือเข้าถึงพระพุทธคุณเป็นต้น ด้วยความไม่หลงลืม ดังพระพุทธทวณะว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตกล่าวสติว่ามีอุปการะในที่ทั้งปวง”<sup>๑๔</sup>

คำว่า สติ คือ สติที่ประกอบด้วยวิปัสสนา สติดังกล่าวนี้รับเอาสภาวะธรรมปัจจุบันเป็นอารมณ์ จึงรับรู้เพียงรูปนามในปัจจุบันขณะ ไม่มีตัวเรา ของเรา บุรุษ สตรี ปรากฏอยู่ในสภาวะธรรมที่รับรู้อยู่ กระแสกิเลสที่รับเอาสมมติบัญญัติเป็นอารมณ์จึงเกิดขึ้นไม่ได้<sup>๑๕</sup>

ส่วนองค์ธรรมของสติปัญญาของศีลธรรมของสติปัญญา คือ สติเจตสิกที่ในโสภณจิต ๕๕ หรือ ๕๑

### ๒.๓ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญสติปัญญา ๔

จากความหมายของคำว่าวิปัสสนาภาวนา กับ ความหมายของคำว่าสติปัญญา ๔ มีความหมายที่สอดคล้องต้องกัน กล่าวคือ วิปัสสนาภาวนา เป็นผลของการปฏิบัติ คือ มีปัญญาเห็น

<sup>๑๑</sup> อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๕/๗/๒๑๔/๔๑๗.

<sup>๑๒</sup> มิลินท. (บาลี) ๓๗.

<sup>๑๓</sup> พระอุปติสสเถระ รัตนา, พระเทพโสภณ (ประยูร ธรรมจิตโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเฮฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ, วิมุตติมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๔, ๑๐๘, ๑๒๕, ๑๕๗, ๑๕๘, ๒๒๕.

<sup>๑๔</sup> พระอนุรุทธะและพระญาณชชะ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปล, อภิธรรมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๒๘๐.

<sup>๑๕</sup> พระมหากัจจายนเถระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลอริยาบ, พระธรรมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิตตรวจชำระ, เนติปริภรณ์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ หจก. ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๗.

แจ้งลักษณะสภาวะธรรมตามความเป็นจริงอันได้แก่ไตรลักษณ์ ส่วนสติปัฏฐาน ๔ เป็นเหตุ หรือเป็นแนวทางในการปฏิบัติโดยมี ความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ระลึกรู้พิจารณาไปตามฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม เพื่อให้เกิดปัญญาประจักษ์แจ้งลักษณะสภาวะธรรมตามความเป็นจริง อันได้แก่ไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นเรื่องเดียวกัน ดังนั้นเมื่อนำคำว่า วิปัสสนาภาวนา กับ สติปัฏฐาน ๔ มารวมกันจึงเป็น วิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีหลักการปฏิบัติดังนี้<sup>๓๕</sup>

### ๒.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้แสดงการปฏิบัติที่มีสติเป็นไปในกายที่เป็นไปในหมวดของอิริยาบถทั้ง ๔ ประการ คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน<sup>๓๖</sup> ก็รู้ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ในอาการของอิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันในอิริยาบถที่ปรากฏเป็นปัจจุบันขณะ ความยึดถือความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ปัญญาที่รู้แจ้งอย่างนี้ วิปัสสนาญาณที่ปรากฏย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติรู้อาการของอิริยาบถทั้ง ๔ นั้นตามเป็นจริง

#### ๑) อิริยาบถปีพพะ

การปฏิบัติในอิริยาบถยืนนี้ให้โยคีทำความเข้าใจในการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืนดังนี้

##### ก. การกำหนดอิริยาบถยืน

เมื่อกำหนดสติระลึกรู้อาการยืนก็ให้ใส่ใจกำกับอาการยืนนั้นให้สติรับรู้อาการให้เห็นปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ได้ปรากฏความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาให้ทรบซัดลงไปอย่างนี้ ดังปรากฏยืนยันดังเนื้อที่แสดงไว้ว่า เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’<sup>๓๗</sup> เมื่อกำหนดรู้อาการยืนก็ให้ใส่ใจในอาการนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้อิริยาบถของการเดินต่อไป

<sup>๓๕</sup> ธีรพร จงกการพาณิชย์, “การศึกษาวิเคราะห์ผัสสะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาภาคสนาม ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตราชวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๒.

<sup>๓๖</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

<sup>๓๗</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

ข) การกำหนดอิริยาบถเดิน

การกำหนดรู้อาการเดินจงกรมก็เช่นกันควรใส่ใจในขณะที่กำหนดกำกับความรู้เท่าทัน ในขณะที่รับรู้ความเป็นไปของการเคลื่อนไหวให้ต่อเนื่องสม่ำเสมออย่างให้ขาดตอน จากการมีสติ กำหนดรู้ว่า เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’<sup>๓๘</sup> ในเดินจงกรม การกำหนดรู้อาการเดินจงกรมนี้ยังมีการ แสดงรายละเอียดมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติต่อเนื่องในการกำหนดรู้รูปนามได้อย่างชัดเจน ในปัจจุบันขณะที่กำลังปรากฏอาการจากขณะหนึ่ง ไปสู่ขณะหนึ่งของการเดินของการเดินจงกรม

ในคัมภีร์ฎีกาว่า ขณะเดิน การยก เกิดจากธาตุไฟเป็นหลักธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏของธาตุไฟ ว่ามีการให้ถึงความอ่อน หรือ การพุ่งขึ้นสูง เป็นเครื่องปรากฏ เกิดจากธาตุลมเป็นหลักธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพลัดคั่นตามอาการ ปรากฏของธาตุลมว่า มีการลัดคั่นเป็นเครื่องปรากฏ<sup>๓๙</sup>

เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืนและเดินที่มีความสัมพันธ์ในระบะที่กำหนดแล้ว ทำให้การกำหนดรู้อิริยาบถยืนและเดิน ได้จนเกิดต่อเนื่องนั้นแล้วทำให้วิริยะมีกำลังสม่ำเสมอดีแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่ออิริยาบถนั่งต่อไป

ค) การกำหนดอิริยาบถนั่ง

การกำหนดรู้อาการนั่งถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะหลักจากที่เราเดินจงกรม จนความเพียรในการให้วิริยะสม่ำเสมอดีแล้วทำให้การรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดจากการเดินมีผลต่อการ นั่งกำหนดรู้ชัดเจนาอาการของการกำหนดรู้ก็จะปรากฏความรู้เห็นตามเป็นจริงว่า เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’<sup>๔๐</sup> อยู่ละ ผู้ปฏิบัติได้อย่างนี้จึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้<sup>๔๑</sup> คำว่า การนั่งคือ “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”<sup>๔๒</sup> เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งได้อย่าง ต่อเนื่อง ก็ทำให้การปฏิบัติเป็นอย่างไม่ขาดตอน ความเกื้อกูลที่จะเกิดต่อจากการนั่งปฏิบัติก็เป็นเหตุ ปัจจัยต่อการกำหนดรู้อาการนอนอย่างมีสติรู้เท่าทันต่อไป

ง) การกำหนดอิริยาบถนอน

ในการกำหนดรู้อิริยาบถนอนถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งไม่น้อยไปกว่าอิริยาบถ อื่นๆ ที่กล่าวมาแล้วเพราะนักปฏิบัติ ย่อมไม่ละเลยจากการกำหนดรู้ในหลักของการปฏิบัติที่กล่าว

<sup>๓๘</sup>ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

<sup>๓๙</sup>ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๑/๓๐๑-๒, ม.ม.ฎีกา (ไทย) ๑/๔๔๖.

<sup>๔๐</sup>ในที่นี้หมายถึงอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของตน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๓๕/๓๘๓.

<sup>๔๑</sup>ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

<sup>๔๒</sup>ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๔/๒๘๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๔/๓๐๒, วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๑๘/๒๕๕.



ไว้ว่าต้องปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งถึงเวลาเข้านอนให้ปฏิบัติอย่างนี้จนเป็นปกติวิสัยของการกำหนดรู้สติตื่นอยู่เสมอว่า เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’<sup>๓๓</sup> คำว่าการนอนคือ “เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ว่านอนอยู่”<sup>๓๔</sup> หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยจนกว่าจะหลับไป แน่แน่นอนว่าการกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น จะเป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ก็ไม่ได้ดังที่พระพุทธองค์ได้แสดงหลักการที่จะทำให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องที่เป็นในอิริยาบถน้อยใหญ่ที่เป็นไปหมวดสัมปชัญญะดังต่อไปนี้

## ๒) สัมปชัญญะปีพพะ

การกำหนดรู้ในสัมปชัญญะ หรืออิริยาบถย่อยนี้ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจที่เข้าไปประลักษ์ด้วยโยนิโสมนสิการในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ ความรู้ทั่วพร้อม รู้รอบรอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่างๆ ประกอบด้วยที่รู้เท่าทันว่า การความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การก้มเข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตร และจีวร การฉัน การค้ำ การเคี้ยว การยืม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถย่อยต่างๆ นี้<sup>๓๕</sup> ด้วยมีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดในอิริยาบถย่อย ทำให้เกิดปัญญา เห็นประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่างๆ ละเอียดสมบูรณ์ไปอีก เพิ่มความเข้มข้นของการทำงานของสติในการพิจารณา รูป ส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และ นาม คือ จิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ<sup>๓๖</sup> สัมปชัญญะมี ๔ อย่าง คือ

๑. สาทถกสัมปชัญญะ
๒. สัมปายะสัมปชัญญะ
๓. โจรสัมปชัญญะ
๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ

การกำหนดรู้ในอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอิริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้ นั้นเกิดความชัดเจนด้วยสติในความจริงที่แสดงออกมาของรูปนามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งในส่วนเล็กน้อยลงไปตามลำดับของความละเอียดดังปรากฏในหลักของการกำหนดรู้

<sup>๓๓</sup>ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

<sup>๓๔</sup>ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

<sup>๓๕</sup>ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕๕๕๔.

<sup>๓๖</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

อิริยาบถย่อยไว้ว่า ผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไปและถอยกลับในการแลไปข้างหน้า และ เหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการสู้อวัยวะเข้าและเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวรในการกิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ตั้ง พรรณนามา ฉะนั้น ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่ออย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”<sup>๔๓</sup>

จากการที่ใส่ใจกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อยได้อย่างต่อเนื่องนั้น ทำให้สติสัมปชัญญะเกิดกำลังในการกำหนดรู้อารมณ์ปรมาัตถ์ที่ละเอียดยิ่งขึ้นที่เราเรียกว่าธาตุมนสิการปัญพะ จึงเป็นอารมณ์วิปัสสนาแท้ๆ ของการปฏิบัติวิปัสสนากวนาต่อไป

### ๓) ธาตุมนสิการปัญพะ

ในการกำหนดรู้พิจารณาความเป็นไปในธาตุทั้ง ๔ นั้นต้องพยายามทำความเข้าใจในการกำหนดให้เข้าถึงตัวสภาวะเหล่านี้ ที่แสดงในขณะกำหนดรู้ว่าเป็นเพียงอาการอย่างหนึ่งเท่านั้นหาความเป็นอิสระของตัวมันเองไม่ได้ดังปรากฏหลักฐานที่แสดงไว้ดังนี้ว่า ความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’ จากนั้นทรงแสดงอุปมาความหมายของสภาวะธาตุเหล่านั้นไว้ดังนี้ คือ คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้ว แบ่งอวัยวะออกเป็น ส่วนๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นความเป็นจริงของกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’<sup>๔๔</sup> อาการที่ปรากฏนั้นก็ เป็นสภาวะเท่านั้นเอง ไม่ควรเข้าไปยึดถือด้วยความเห็นผิดในขณะที่ปรากฏอาการที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง

เมื่อการกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ นี้เป็นไปอย่างละเอียดต่อเนื่องแล้ว ธาตุที่เห็นได้ง่ายที่สุดคือ ธาตุลมหรือวาโยธาตุ ซึ่งมีลักษณะความตึง ความหย่อน เป็นต้น และเมื่อกำหนดธาตุลมได้ชัดเจนแล้ว การรู้ลักษณะเฉพาะของธาตุอื่นๆ ก็จะค่อยๆ ตามมาเอง เพราะธาตุทั้ง ๔ นี้ เกิดร่วมกันและไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เรียกว่า อวินิโกครูปว่า “วาโยธาตุกรรมฐาน”<sup>๔๕</sup> เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถรู้เห็นความเป็นไปของร่างกายที่เป็นสักแต่ว่าธาตุเท่านั้น จนมีปัญญาแยกความเป็นระหว่างกายกับจิตจนเห็นเพียงสภาวะธาตุที่เกิดขึ้น เมื่อมีการเฝ้าดูกายเหล่านั้นทั้งภายนอกภายในจนเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่

<sup>๔๓</sup>ดูรายละเอียดใน, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๖๔.

<sup>๔๔</sup>ดูรายละเอียดใน, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๕๕๔.

<sup>๔๕</sup>จำลอง ดิษขณนิช, วิปัสสนากรรมฐาน และเขาวนอารมณ์ ฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่ โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า ๕๒-๕๔.

และดับไป การมองเห็นด้วยปัญญาที่ปรากฏขึ้นความยึดมั่นถือถือก็ขาดหายไปจากจิตของเรานั้นเอง การกำหนดรู้ที่เป็นไปอย่างนี้ก็คือสอดคล้องกับการมีสติกำหนดรู้ธาตุกรรมฐาน<sup>๕๐</sup>

เมื่อพลังของปัจจัยดังกล่าวแก่กล้าพอเพียงแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเห็นความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตนของรูปธรรมและนามธรรม มีสัมมาทิฐิและวิชาญาณเกิดขึ้น จนสามารถบรรลุถึงมรรคผล นิพพานได้ในที่สุด”<sup>๕๑</sup> เมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือหมวดอิริยาบถปัพพะ สัมปชัญญะปัพพะ ธาตุปัพพะมาตามลำดับจะเห็นได้ชัดเจนว่ามุ่งให้พิจารณาในกายของตนเองเป็นหลัก เพื่อจะสามารถที่จะมองเห็นด้วยวิปัสสนากายานุปัสสนาว่า รูปทั้งหลายเหล่านี้ มีความแปรปรวนแตกดับอยู่ตลอดเวลาไม่ควรเข้าไปยึดถือว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพราะตกอยู่ในสภาวะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตาของรูปก็ปรากฏขึ้น จากนั้นก็จะสามารถพิจารณาเวทนานุปัสสนาที่จะปรากฏได้อย่างเข้าใจไม่มีอคติต่ออาการที่เกิดขึ้นของเวทนาต่อไป

### ๒.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้เวทนาที่ต้องอาศัยความเพียรและกำลังใจของผู้ปฏิบัติที่เข้มแข็งเป็นอันมาก เพราะสภาวะของเวทนานั้น โดยส่วนมากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้งใหม่และเก่า ถ้าไม่สามารถตามรู้เท่าทันอาการของเวทนาแล้ว ความเชื่อตรงกับการปฏิบัติก็จะอ่อนกำลัง เพราะมองว่าเวทนาเป็นตัวปัญหาที่เข้ามาครอบงำจิตใจอยู่ตลอดเวลาที่กำหนดรู้ที่เป็นไปในอิริยาบถน้อยใหญ่อยู่เนื่อง ความเป็นศัตรูก็จะเกิดขึ้นกับทุกขเวทนาเมื่อรับรู้อยู่

ส่วนสุขเวทนาเมื่อเกิดขึ้นความพอใจยินดีก็จะแล่นเข้ามาเป็นพวกพ้องเจ้าของมิตรสหายที่เข้าใจกันดี แต่ไม่อยู่นานวันก็จากไปเพราะความเกิดดับเนื่องๆ ส่วนอุเบกขานั้นก็ไม่แสดงตัวออกมาชัดเจนในขณะที่กำหนดรู้ ถ้าไม่เท่าทันก็มองไม่ออกกลายเป็นไม่ใส่ใจปล่อยไปเฉย ๆ ทำให้ขาดการกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้นอยู่ว่า ธรรมวินัยนี้หรือในพระศาสนา นี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขเวทนาอยู่”<sup>๕๒</sup>

<sup>๕๐</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาโค), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธ-สารากวีวงศ์, อ่างแล้ว, หน้า ๑๕๕.

<sup>๕๑</sup> จำลอง ดิษขวนิช, วิปัสสนากรรมฐาน และเขวณอารมณ์ ฉบับปรับปรุง, อ่างแล้ว, หน้า ๔๓.

<sup>๕๒</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า อธิ ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทนํ เวทมาโน สุขํ เวทนํ เวทามีติ ปชานาติ. ทุกขํ วา เวทนํ เวทมาโน ทุกขํ เวทนํ เวทามีติ ปชานาติ. อทุกขมสุขํ วา เวทนํ เวทมาโน อทุกขมสุขํ เวทนํ เวทามีติ ปชานาติ.<sup>๕๓</sup>

“เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”<sup>๕๔</sup>

การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่างคือ<sup>๕๕</sup>

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

การพิจารณาเวทนาให้ละเอียดออกอีก เป็น ๕ อย่าง<sup>๕๖</sup> คือ

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

คัมภีร์พระอภิธรรมอธิบาย การพิจารณาเวทนา ๕ อย่าง คือ<sup>๕๗</sup> เวทนาที่อิงกามคุณ (สามิสสุข) หมายถึง ความพอใจและไม่พอใจกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส แลสัมผัส ได้แก่

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

<sup>๕๓</sup>ที. ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

<sup>๕๔</sup>ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

<sup>๕๕</sup>ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒ – ๓๐๓.

<sup>๕๖</sup>ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒ – ๓๐๓.

<sup>๕๗</sup>อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

พระพุทธองค์ตรัสถึงขันติสังวรว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก โรคมากเกิดในกายนี้<sup>๕๘</sup> เมื่อยังมีกายอยู่ก็จะมีเวทนาแน่นอน<sup>๕๙</sup> ในปัจจุบันมีการดำริว่า การอดทนต่อเวทนานี้เป็นอัตตกิลมณานุโยค คือ การเบียดเบียนตนให้ลำบาก แล้วสอนให้พิจารณาสาตกัมป์ชัญญะ และสัพพายสัมป์ชัญญะ ทั้งยังแนะนำไม่ให้อดทนต่อเวทนานั้น วิธีปฏิบัติดังกล่าวไม่สอดคล้องกับข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ และขัดแย้งกับพระพุทธดำรัสที่สอนให้กำหนดรู้เวทนาขั้นที่ว่า

คฤกริกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญาพึงรู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญา รู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริงอยู่ ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนา

คฤกริกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมรู้แจ้งเวทนาที่ไม่เที่ยงนั้นถือว่าเป็นของไม่เที่ยง ปัญญาที่รู้แจ้งดังกล่าวของภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ<sup>๖๐</sup>

### ๒.๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้อาการของจิตที่มีธรรมชาติรับรู้อารมณ์ การใส่ใจในอารมณ์ เหล่านั้นด้วยการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต ความเป็นไปที่คุ้นเคยในการรับอารมณ์ที่ไม่ขาดการกำหนดรู้ด้วยโยนิโสมนสิการทำให้เกิดความนึก คิด ถือเอาเป็นเจ้าของในขณะที่รับรู้ทางทวารทั้งที่เปิดรับอารมณ์นั้นเข้ามาอย่างเท่าทันด้วยการกำหนดรู้ด้วยสติที่เป็นไปในการรับรู้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๖๑</sup> มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นความจริงที่เกิดกับจิตก็สามารถเข้าใจในการละความยินดีในโลกได้<sup>๖๒</sup> ดังมีการแสดงการกำหนดรู้อาการของจิตด้วยสติไว้ดังนี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จิตเต จิตตานุปัสสี วหริ อตาปี สมุปชาโน สติมาวิเนยฺยโลกเอกิขฺฆมาโทมนสฺส”

มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอกิขฆมาและโทมนัสในโลกละเสียได้<sup>๖๓</sup> สติตั้งมั่นพิจารณาเรื่อยๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณขันธ์ มี ๑๖ ประการ ได้แก่

(๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้นให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ

<sup>๕๘</sup> อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๘๗.

<sup>๕๙</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาเถรสมาคม), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, พระคันธสารากิจส์แปลและเรียบเรียง, อ่างแก้ว, หน้า ๒๕๓.

<sup>๖๐</sup> ส.บ. (ไทย) ๑๗/๕๑/๔๒.

<sup>๖๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๕๕๔.

<sup>๖๒</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓., ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๒/๑๑๐.

<sup>๖๓</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓., ที.ฎีกา ๒/๑๑๐.

- (๒) เมื่อจิตปราศจากราคะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- (๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้นให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- (๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโทสะ
- (๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- (๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
- (๗) เมื่อจิตหุดหู่และท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหุดหู่ และท้อถอย
- (๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่านให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- (๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- (๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- (๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอฺตฺตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- (๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนฺตฺตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- (๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตสงบ
- (๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมฺมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่สงบ
- (๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
- (๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจาก

กิเลส<sup>๖๔</sup>

#### ๒.๓.๔ ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมเนืองๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔<sup>๖๕</sup> พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นีวรณ ๕ ประการอยู่<sup>๖๖</sup> มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้<sup>๖๗</sup>

<sup>๖๔</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๓-๓๑๕.

<sup>๖๕</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

<sup>๖๖</sup>ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๕๕๔.

<sup>๖๗</sup>ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๒/๑๑๐.

สติตั้งมั่นพิจารณาเนืองๆ ซึ่งกรรม ๕ หมวด คือ นีรวณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โภชนงค์ ๗ อริยสัจ ๔<sup>๖๘</sup> พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ชมเมสุ ชมมานุสสุสิ วิหริต อตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลก อภิขณาโทมนสฺส” หมายความว่า “มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นกรรม ในกรรมอยู่ กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกเสียได้”<sup>๖๙</sup>

#### ก. นีรวณกรรม

กรรมเป็นเครื่องกั้น ที่ห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลกรรม มีฉาน เป็นต้น ซึ่งมีสภาวะกรรมดังนี้

(๑) กามฉันทนีรวณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลกรรม ได้แก่ ความพอใจ ในกามคุณอารมณ์

(๒) พยาบาทนีรวณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลกรรม ได้แก่ การผูก พยาบาท จองล้างจองผลาญผู้อื่น

(๓) ถินมิตถนีรวณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลกรรม มีอาการหดหู่และ ท้อถอยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

(๔) อุทัจจกุกุกุจนีรวณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลกรรม ได้แก่ ความ ฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

(๕) วิจิกิจฉานนีรวณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลกรรม ได้แก่ ความ สงสัย ลังเลใจ ใสสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)<sup>๗๐</sup>

#### ข. อุปาทานชั้น ๕

ชั้น ๕ เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานชั้น ๕ คือ

(๑) รูปชั้น ได้แก่ รูป ๒๘

(๒) เวทนาชั้น ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง

(๓) สัญญาชั้น ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง

(๔) สังขารชั้น ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง

(๕) วิญญาณชั้น ได้แก่ จิต ๘๕ หรือ ๑๒๑ ดวง

<sup>๖๘</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

<sup>๖๙</sup>ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, ที.ฎีกา ๒/๑๑๐.

<sup>๗๐</sup>ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑, อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๔๑/๕๕๕.

## ค. อายุตนะ ๑๒

อายุตนะภายใน ๖ และอายุตนะภายนอก ๖ คือ

อายุตนะภายใน ๖ คือ

- (๑) จักขวยตนะ
- (๒) โสตายตนะ
- (๓) ฆมานายตนะ
- (๔) ชิวหายตนะ
- (๕) กายายตนะ
- (๖) มนายตนะ

อายุตนะภายนอก ๖ คือ

- (๑) รูปายตนะ
- (๒) สัททายตนะ
- (๓) คันธายตนะ
- (๔) รสายตนะ
- (๕) โผฏฐัพพายตนะ
- (๖) ฐัมมายตนะ<sup>๑๑</sup>

## ง. โพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ เป็นสภาพที่ทำให้รู้อารมณ์<sup>๑๑</sup>ได้ด้วยการปฏิบัติภาวนาสติปัฏฐาน ๔ เป็นเหตุให้เกิดการตรัสรู้หรือริยสัง ๔ หมายความว่า ธรรมอันเป็นองค์ประกอบของธรรมหมวดที่ป็นเหตุให้รู้หรือริยสัง ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ซึ่งรายละเอียดดังต่อไปนี้ คือ<sup>๑๒</sup>

โพชฌงค์ องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้มี ๗ คือ

- (๑) สติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้
- (๒) ฐัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือการเพินธรรม
- (๓) วิริยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร
- (๔) ปีติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิมใจ
- (๕) ปัสสัททิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกาย ใจ
- (๖) สมာธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น
- (๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง<sup>๑๓</sup>

<sup>๑๑</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๕.

<sup>๑๒</sup>นันทนา อุดสาหลักษณ์, พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กองทุนพิทักษ์กรรม  
เผยแพร่, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนรัชการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๗๕.

<sup>๑๓</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.



## จ. อริยสัจ ๔

อริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔ อย่าง คือ<sup>๑๔</sup>

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

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

(๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหา ดับสิ้นไป ความหลุดพ้น ปลอดโปร่งเป็นอิสระ คือ พระนิพพาน

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ความจริงอันเป็นประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘

## ๒.๔ วิปัสสนาภูมิ ๖

ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎกขุททกนิกายอติวุตตกเล่ม ๑ ภาค ๔<sup>๑๕</sup> ท่านกล่าวถึงวิปัสสนาภูมิว่า จันทรปัญญาจะ (ภูต) เพราะเกิดด้วยปัจจัยและเพราะมีอยู่โดยปรมาตถ์ด้วยเหตุนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า “ภูตมีที่ภิกขุเวสมนุสฺสสธ แปลว่า คุณภิกขุทั้งหลายเธอทั้งหลายจงพิจารณาจันทรปัญญาจะนี้”<sup>๑๖</sup> การเห็นโดยความเป็นจริงโดยไม่วิปริตโดยมีลักษณะ และโดยสามัญลักษณะเพราะจันทรปัญญาจะนี้เป็นเพียงนามรูปหมายความว่า การพิจารณาเห็นจันทรปัญญาจะนี้เป็นเพียงนามรูปโดยความเป็นนามรูปพร้อมด้วยปัจจัยอย่างนี้ในนามรูปนั้นธรรมทั้งหลายมีปฏิวิธานเป็นต้นเหล่านี้เป็นรูปธรรมทั้งหลายมีผัสสะเป็นต้นเหล่านี้เป็นนามจันทรปัญญาจะเหล่านี้เป็นลักษณะเป็นต้นของนามรูปเหล่านั้น วิชชาเป็นต้นเหล่านั้นเป็นปัจจัยของนามรูปเหล่านั้นและด้วยอนิจจานุปัสสนาเป็นต้นอย่างนี้ว่า “ธรรมเหล่านี้ทั้งหมดไม่มีแล้วเกิดมีแล้วเสื่อมเพราะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยงเพราะไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์เพราะเป็นทุกข์จึงเป็นอนัตตา”<sup>๑๗</sup> ด้วยเหตุนี้ จะได้แสดงวิปัสสนาภูมิ ดังต่อไปนี้ คือ วิเคราะห์ศัพท์คำว่า “วิปัสสนาภูมิ” วิปัสสนาภูมิ มาจากคำว่า วิ + ปัสสนา+ภูมิ วิ แปลว่า วิเศษ

<sup>๑๔</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

<sup>๑๕</sup>บุ.อติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/๓๓๕.

<sup>๑๖</sup>บุ.อติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/๓๓๕.

<sup>๑๗</sup>บุ.อติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/๓๓๕.

(ญาณข้ามโคตร ได้มรรค ได้ผล) แจ้ง (นาม-รูป) ต่าง (นาม-รูป ปรากฏเป็นไตรลักษณ์)<sup>๑๘</sup> ปัสสนา แปลว่า เห็น (ปัญญา) ส่วน ภูมิ แปลว่า พื้นที่ให้จิตเข้าไปยึด ให้จิตเข้าไปตั้งพิจารณา ตั้งฐานพิจารณา<sup>๑๙</sup> หรืออารมณ์

เมื่อรวมคำทั้ง ๓ แล้ว วิปัสสนาภูมิ ๖ หมายถึง อารมณ์ ๖ ประเภทที่เป็นเครื่องยึดหน่วง ให้จิตเข้าไปยึดตั้งพิจารณา เพื่อให้ประจักษ์แจ้งนาม-รูปว่าเป็นไตรลักษณ์ทำให้สามารถเกิดปัญญญาณข้ามโคตรจากปุถุชนเข้าสู่อริยะได้ อารมณ์ของวิปัสสนาภูมิแยกได้ดังนี้ คือ

(๑) ชั้น ๕<sup>๒๐</sup> ได้แก่ รูปชั้น เป็นรูป, เวทนาชั้น, สัญญาชั้น, สังขารชั้น, วิญญาณชั้น, เป็นนาม

(๒) อายุคนะ ๑๒<sup>๒๑</sup> ได้แก่ อายุคนะภายใน ๖ และอายุคนะภายนอก ๖ จัดเป็นคู่ได้ดังนี้ ตากับรูป, หูกับเสียง, จมูกกับกลิ่น, ลิ้นกับรส, กายกับโสภฐัพพารมณ์, มโนกับธัมมารมณ์, เป็นทั้งรูปทั้งนาม

(๓) ธาตุ ๑๘<sup>๒๒</sup> ได้แก่ จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ ฯลฯ เป็นทั้งรูปทั้งนาม

(๔) อินทรีย์ ๒๒<sup>๒๓</sup> ได้แก่ จักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฉานินทรีย์ จิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์ ฯลฯ เป็นทั้งรูปทั้งนาม

(๕) อริยสัจ ๔<sup>๒๔</sup> ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นทั้งรูปทั้งนาม

(๖) ปฏิจตมุปบาท ๑๒<sup>๒๕</sup> หมายถึง การที่ธรรมทั้งหลายอาศัยกันเกิดขึ้นเพราะอาศัย อวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมีเพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงมี ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งหมดมีด้วยประการฉะนี้ เป็นทั้งรูปและนาม

เมื่อกล่าวโดยสรุป วิปัสสนาภูมิ ๖ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อารมณ์ของวิปัสสนามีถึง ๖ ภูมิ แต่เมื่อสงเคราะห์แล้วเหลือเพียง รูปกับนาม ผู้เจริญวิปัสสนาต้องกำหนดนามรูป เพราะนามรูป

<sup>๑๘</sup> พระอุรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ) ดร.จำลอง สารพัตนิก, พจนานุกรม บาลี-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๕, อ่างแก้ว, หน้า ๔๑๖.

<sup>๑๙</sup> จิตตวณฺโณ ภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๓.

<sup>๒๐</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๑-๒๓/๓๗-๔๓.

<sup>๒๑</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔-๑๖๑/๑๑๒-๑๑๖.

<sup>๒๒</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓-๑๘๔/๑๔๒-๑๔๖.

<sup>๒๓</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๕-๒๒๐/๑๕๗-๒๐๒.

<sup>๒๔</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๕-๒๐๕/๑๖๓-๑๗๓.

<sup>๒๕</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕-๒๔๒/๒๑๕-๒๒๓.

เป็นสภาวะธรรมที่ต้องพิสูจน์ด้วยวิปัสสนาปัญญา เมื่อผู้เจริญวิปัสสนาปฏิบัติจนเกิดปัญญาแล้ว จะพิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่านามรูปนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาที่ไปประจักษ์แจ้งความจริง เรียกว่า “วิปัสสนาปัญญา” เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้นแล้วจะไปทำลายกิเลสลงได้ ทำให้ความทุกข์เบาบาง ผู้เจริญวิปัสสนาปฏิบัติต่อไปจนครบมัคคญาณเกิดขึ้น จะเกิดปัญญาไปปราบกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ทำให้กิเลสและความทุกข์หมดสิ้นไปในที่สุด<sup>๘๖</sup>

---

<sup>๘๖</sup> ลันทนา อุตสาหักกษณ์, พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา, หน้า ๘๗.

## บทที่ ๓

### เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเป็นผู้รู้แจ้ง ผู้ทรงตรัสรู้หรือริยสัจ ๔ และทรงนำหลักการนั้นมาสั่งสอนสัตว์โลก คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตามได้รู้แจ้งสัจธรรม หลุดพ้นจาก ตัณหา อุปาทาน ที่ยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ ว่าเป็นตัว เป็นตน เพราะเหตุแห่งความ กำหนดยินดีคิดใจในอารมณ์ ส่องเสพเสวยอารมณ์ของเวทนา ที่เป็น สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ อยู่ร่ำไปเป็นเหตุทำให้วนเวียนอยู่ในวงจรของปฏิจจสมุปบาท ทำให้สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏฏ์ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ในบทนี้ผู้วิจัยมีความเห็นว่า เวทนา เป็นจุดสำคัญที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งปวง จึงกำหนดประเด็นการศึกษา เวทนา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ๓.๑ ความหมายของเวทนา
- ๓.๒ ความหมายเวทนาลักษณะต่างๆ
- ๓.๓ เวทนาในหลักธรรมต่างๆ
  - ๓.๓.๑ เวทนาในขั้น ๕
  - ๓.๓.๒ เวทนาในปฏิจจสมุปบาท
- ๓.๔ เวทนาในสติปัญญา
- ๓.๕ เวทนาที่ปรากฏในปริคคหสูตร

#### ๓.๑ ความหมายของ คำว่า เวทนา

ความหมายของ “เวทนา” ในพระไตรปิฎกสังยุตตนิกาย จันชวาวรรค พระพุทธองค์ ทรงตรัสถึงความหมายของเวทนาไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายเพราะอะไร จึงเรียกว่า “เวทนา” เพราะเสวยจึงเรียกว่า เวทนา เสวยอะไร เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์บ้าง เพราะเสวยจึงเรียกว่า “เวทนา”<sup>๑</sup>

คำว่า “เวทนา” ตามพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม หมายถึง การเสวยอารมณ์<sup>๒</sup>

---

<sup>๑</sup> ตี. ข. (ไทย) ๑๗/๓๕/๑๒๑.

<sup>๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : เอส. อาร์.พรินต์ติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๐.

คำว่า “เวทนา” แยกได้ดังนี้

เวทนา (อิต) ความรู้, ความเสวย, ความเสวย, ความอิมใจ, ความเบียดเบียน, ความบีบคั้น  
 เวทนา (ความรู้สึกสุขทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์) รูปวิเคราะห์, เวทยตติ เวทนา.วิท ธาตุ ปัจ.อารมฺมณฺรตํ  
 อนุภาตติ วา. เวทนา คือ ความเสวยรสแห่งอารมณ์<sup>๓</sup>

### ๓.๒ ความหมายของเวทналักษณะที่จตุกะ

“เวทนาเจตสิก” เป็นธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ ธรรมชาติที่ชื่อว่า เวทนานั้นมีอรรถว่า  
 รับรู้ คือเสวยรสแห่งอารมณ์ จริงอยู่ แม้สัมปยุตธรรมอื่นนอกจากนี้ ก็ย่อมมีการเสวยอารมณ์ได้ด้วย  
 เหมือนกัน แต่เป็นการเสวยอารมณ์เพียงบางส่วนเท่านั้น เช่น ผัสสะ มีการเสวยอารมณ์ชั่วขณะ  
 กระทบถูกต้อง สัญญาที่มีการเสวยเพียงจำ (เก็บ) อารมณ์เท่านั้น เจตนา ก็เพียงการตั้งใจต่ออารมณ์  
 เท่านั้น มิได้มีการเสวยโดยลิ้มรสของอารมณ์โดยตรงเหมือนอย่างเวทนา เพราะฉะนั้น เวทนาจึง  
 นับว่า เป็นเจ้าของ เป็นใหญ่มีอำนาจในการเสวยอารมณ์โดยตรง ในอัฐฐสาลินีอรรถกถา เปรียบ  
 เวทนาเหมือนพระราชา สัมปยุตธรรมนอกจากนี้เหมือนพ่อครัวผู้ปรุงโภชนะที่มีรสดีต่างๆ แล้ว  
 เก็บใส่ภาชนะประทับตรา นำเข้าถวายพระราชา พระองค์ทรงเป็นเจ้าของ เป็นใหญ่ มีอำนาจเสวยได้  
 ตามพระราชประสงค์ ส่วนสัมปยุตธรรมนอกนั้น เสวยรสอารมณ์ได้เพียงบางส่วน เหมือนพ่อครัว  
 หรือคนเครื่องเพียงแต่คนกลิ่น ชิมทดลองพระกระยาหารแต่เพียงบางส่วนเท่านั้น ฉะนั้นจึงกล่าวได้  
 ว่า เวทนา เป็นธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ทั้งหมด โดยตรงและแน่นอน<sup>๔</sup>

#### ก. ลักษณะของเวทนา ตามนัยของปฏิจจสมุปบาท

อนุภวนลกฺขณามีการเสวยอารมณ์	เป็นลักษณะ
วิสยรสสมฺโภครสามีการเสวยรสของอารมณ์	เป็นกิจ
สุขทุกข์ปัจจุปฏฺฐานามีสุข และมีทุกข์	เป็นผลปรากฏ
ผัสสฺสปฏฺฐานะมีผัสสะ	เป็นเหตุใกล้

การรับรู้หรือการเสวยอารมณ์ของเวทนานั้น ถ้าจะจำแนกความรู้สึกในการเสวยอารมณ์  
 ที่เป็นอภิวรรณมณฺ, อนภิวรรณมณฺ และมัชฌัตตารมณฺแล้วได้ความรู้สึกสบาย เรียกว่า สุขเวทนา, ความรู้

<sup>๓</sup>ป. บุญหลง, พจนานุกรมบาลี-ไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๑๕), หน้า  
 ๖๐๐.

<sup>๔</sup>นายวรรณสิทธิ์ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค,  
 มูลนิธิแนบมหารานนท์, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ หจก. ทิพยวิสุทฺธิ์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘.

สีกเป็นทุกข์ไม่สบาย เรียกว่า ทุกขเวทนา ความรู้สึกเฉย ๆ คือ ไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า อทุกขมสุข  
 เวทนา การจำแนกเวทนาเป็น ๓ ประเภท ตามความรู้สึกในการเสวยอารมณ์นี้ เรียกว่า จำแนกโดย  
 อารัมมณานุภวนลักษณะนัย แต่ถ้าจำแนกโดยความเป็นใหญ่ในการรับอารมณ์ คือ การเสวยอารมณ์ที่  
 เกี่ยวกับ กาย และเกี่ยวกับใจ แล้วก็จำแนกออกเป็น ๕ ประเภท คือ<sup>๕</sup>

ทางกาย มี ๒ ได้แก่ ความรู้สึกสบายกาย เรียกว่า สุขเวทนา

ความรู้สึกไม่สบายกาย เรียกว่า ทุกขเวทนา

ทางใจ มี ๓ ได้แก่ ความรู้สึกสบายใจ เรียกว่า โสมนัสเวทนา

ความรู้สึกไม่สบายใจ เรียกว่า โทมนัสเวทนา

ความรู้สึกเฉย ๆ เรียกว่า อุเบกขเวทนา

การจำแนกเวทนา โดยความเป็นใหญ่ในการเสวยอารมณ์ออกเป็น ๕ ประเภทนี้ เรียกว่า  
 จำแนกโดย อินทรีย์เภทนัย จะได้แสดงลักษณะพิเศษเฉพาะตนของเวทนาทั้ง ๕ ประการ ตามนัย  
 ดังกล่าวนี้ คือ

ข สุขเวทนาเจตสิก คือ ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์สบายทางกายมีลักษณะที่จตุกะ คือ

อัญญา โภกัญญา พหุภวนลกขณา มีการสัมผัสกับโภกัญญาพารมณฺ์ที่ดี เป็นลักษณะ

สมุပ္ยุตตานํ พยุหฺนรสา มีการทำให้สัมปยุตฺตรรมเจริญ เป็นกิจ

กายิกอสฺสาทปจฺจุปฺภูฏานะ มีความยินดีทางกาย เป็นผล

กายินทุริยปทฺฏฐานะ มีกายปสาท เป็นเหตุใกล้

ค. ทุกขเวทนาเจตสิก คือ ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ไม่สบายทางกาย มีลักษณะที่จตุกะ คือ

อนิฏฺฐา โภกัญญา พหุภวนลกขณา มีการสัมผัสกับโภกัญญาพารมณฺ์ที่ไม่ดี เป็นลักษณะ

สมุပ္ยุตตานํ มิลาปนรสา มีการทำสัมปยุตฺตรรมให้เศร้าหมอง เป็นกิจ

กายิกาพาธ ปจฺจุปฺภูฏาน มีความอาพาธทางกาย เป็นผล

กายินทุริยปทฺฏฐานา มีกายปสาท เป็นเหตุใกล้

---

<sup>๕</sup> นายวรรณสิทธิ์ ivaทะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค,  
 มูลนิธิแนบมทานิรานนท์, อ่างแก้ว, หน้า ๑๕.

ง. โสมนัสเวทนาเจตสิก คือ ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์สบายใจ มีลักษณะที่จตุกะ คือ  
 อภิภูจรรมมณานุกวณุกุณา มีการเสวยอารมณ์ที่ดี เป็นลักษณะ  
 อภิภูจการสมุโภครสา มีการประจวบกับอาการที่น่าปรารถนา เป็นกิจ  
 เจตสิกอสสาทปจจุปฏฐานา มีความเข้มข้นยินดีทางใจ เป็นผล  
 ปสฺสทฐิปทฐานา มีความสงบกายใจ เป็นเหตุใกล้

จ. โทมณัสเวทนาเจตสิก คือ ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์สบายใจ มีลักษณะที่จตุกะ คือ  
 อนิภูจรรมมณานุกวณุกุณา มีการเสวยอารมณ์ที่ไม่ดี เป็นลักษณะ  
 อนิภูจการสมุโภครสา มีการประจวบกับอาการที่ไม่น่าปรารถนา เป็นกิจ  
 เจตสิกอาพาธปจจุปฏฐานา มีความอาพาธทางใจ เป็นผล  
 ททวยาคุอุปทฐานา มีหทัยวัตถุ เป็นเหตุใกล้

ฉ. อุเบกขาเวทนาเจตสิก คือ ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์เฉยๆ ทางใจไม่โสมนัส และไม่  
 โสมนัส มีลักษณะที่จตุกะ คือ

มชฺชุตต เวทยิตลกุณา มีการเสวยอารมณ์ปานกลาง เป็นลักษณะ  
 สมฺปยุตฺตานัน นาคิอุปพยุหน มึลาปนรสา มีการรักษาสัมปยุตธรรมไม่ให้เจริญ และ  
 ไม่ให้เศร้าหมอง เป็นกิจ  
 สนฺตภาวปจจุปฏฐานา มีความสงบ เป็นผล  
 นิปปีติกจิตฺตปทฐานา มีจิตที่ไม่มีความปีติยินดี เป็นเหตุใกล้

อย่างไรก็ตาม สุข, ทุกข์, โสมนัส, โทมณัส หรืออุเบกขา ก็ล้วนแต่อาการเสวยรสแห่ง  
 อารมณ์ด้วยกันทั้งนั้น ฉะนั้น เวทนาเจตสิก จึงกล่าวได้ว่าเป็นธรรมชาติที่เสวยอารมณ์<sup>๖</sup>

### ๓.๓ เวทนาในหลักธรรมต่างๆ

#### ๓.๓.๑ เวทนาในขั้น ๕

คำว่า “ขั้น” แปลว่า กอง เพราะเป็นธรรมชาติที่รวมทั้งปวงเข้าด้วยกันมีปรากฏร่วมกัน  
 ๑๑ ประการ คือ ๑. เป็นสภาพที่เป็นมาแล้วในอดีต ๒. เป็นสภาพที่เป็นไปในอนาคต ๓. เป็นสภาพ  
 ที่มีอยู่ในปัจจุบัน ๔. เป็นสภาพที่มีอยู่ภายใน ๕. เป็นสภาพที่มีอยู่ภายนอก ๖. เป็นสภาพที่หยาบ

<sup>๖</sup> นายวรรณสิทธิ์ ภาวณะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค,  
 มุลินธิเนนบมหานีรานนท์, หน้า ๑๕-๒๑.

๗. เป็นสภาพที่ละเอียด ๘. เป็นสภาพที่ไกล ๙. เป็นสภาพที่ใกล้ ๑๐. เป็นสภาพที่เร็ว ๑๑. เป็นสภาพที่ประณีตของรูป ซึ่งมีดังนี้ คือ

๑. รูปขั้น (กองรูป) ได้แก่ ความร้อน ความเย็น เป็นต้น องค์ธรรม ได้แก่ มหากรุป ๔<sup>๗</sup> และอุปาทายรูป ๒๔<sup>๘</sup> (รูปอาศัย)

๒. เวทนาขั้น (กองเวทนา) ได้แก่ การเสวยอารมณ์ต่างๆ สุข ทุกข์ อุpekขา องค์ธรรมเวทนาเจตสิก ในจิต จิต ๘๕ หรือ ๑๒๑<sup>๙</sup>

๓. สัญญาขั้น (กองสัญญา) ได้แก่ มีหน้าจำอารมณ์ องค์ธรรม ได้แก่ สัญญาเจตสิก ในจิต ๘๕ หรือ ๑๒๑<sup>๑๐</sup>

๔. สังขารขั้น (กองสังขาร) ได้แก่ มีหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้เป็นกุศล หรืออกุศล องค์ธรรม ได้แก่ เจตสิก ๕๐ (เว้นเวทนา, สัญญา) ที่ประกอบในจิต ๘๕ หรือ ๑๒๑<sup>๑๑</sup>

๕. วิญญาณ (กองวิญญาณ) ได้แก่ มีหน้าที่รู้อารมณ์ เป็นลักษณะ องค์ธรรม ได้แก่ จิต ๘๕ หรือ ๑๒๑<sup>๑๒</sup>

อย่างไรก็ตามเมื่อย่อยสลายแล้ว ก็คือ นามรูป ที่มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เวทนาขั้น สิ่งหนึ่งที่ทำให้บุคคลยังยึดมั่นถือมั่นเป็นอุปาทานขั้นทั้ง ๕ อย่าง ไม่มีที่สิ้นสุดให้เกิดวงจรของปฏิจจสมุปบาทอยู่ร่ำไปตามเหตุปัจจัยให้เกิดการเวียนว่ายในสังสารวัฏอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เพราะการเสพส้องแห่งการเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นในกองแห่งขั้นทั้ง ๕ ก็คือ กองแห่งเวทนา มีอรรถาธิบายว่า

“เวทนาขั้น” ได้แก่ หมวดแห่งธรรมชาติอันเสวยอารมณ์ เมื่ออารมณ์เป็นที่พึงใจมาปรากฏในทวาร ก็เสวยความพึงพอใจ เมื่ออารมณ์ไม่เป็นที่พึงใจมาปรากฏ ก็เสวยความไม่พึงใจ เมื่ออารมณ์อันเว้นจากอาการทั้งสอง เวทนานั้นได้ชื่อต้องกับลักษณะดังนี้

แต่ข้อที่จัดเป็นเวทนาขั้นนั้น เพราะประเภทแห่งเวทนามีหลาย เมื่อบรรยายให้สั้น จึงจัดเป็นขั้น รวมเข้าเป็นหมวดอันหนึ่ง เวทนานั้นประเภทหนึ่ง จัดเพิ่ม ๓ ตามอาการ สุขเวทนา ได้แก่ กิริยาอันสำราญทางกาย ๑ ทุกขเวทนา ได้แก่ กิริยาอันไม่สำราญทางกาย ๑ อุpekขาเวทนา ได้แก่ กิริยาอันเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ๑

<sup>๗</sup> คุรยละเอียด คุรยละเอียด ที.ที (บาลี) ๕/๔๘๗/๒๑๘, ที.ที (ไทย) ๕/๔๘๗/๒๑๖.

<sup>๘</sup> คุรยละเอียด อภิ.สง (บาลี) ๓๔/๕๘๔/๑๖๖-๒๓๘, อภิ. สง (ไทย) ๓๔/๕๘๔/๑๖๕.

<sup>๙</sup> คุรยละเอียด อภิ.สง (บาลี) ๓๔/๖๐/๓๑.

<sup>๑๐</sup> คุรยละเอียด อภิ.สง (บาลี) ๓๔/๖๐/๓๒.

<sup>๑๑</sup> คุรยละเอียด อภิ.สง (บาลี) ๓๔/๖๐/๓๑.

<sup>๑๒</sup> คุรยละเอียด อภิ.สง (บาลี) ๓๔/๖๐/๓๑.



อนึ่ง เวทนามีประเภทเป็น ๕ ด้วยสามารถจำแนกเวทนาเป็นไปในกาย โมนกับทวารต่างกันออกไป สุขเวทนาได้แก่ กิริยาอันสบายกาย ๑ ทุกขเวทนา ได้แก่ กิริยาอันไม่สบายกาย ๑ โสมนัสเวทนา ได้แก่ กิริยาอันสบายใจ ๑ โทมนัสเวทนา ได้แก่ กิริยาอันไม่สบายใจ ๑ อุเปกขาเวทนา ได้แก่ กิริยาอันเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ไม่โสมนัส ไม่โทมนัส ๑

อนึ่ง โสค เวทนามี ๖ ประการ ด้วยสามารถทางทวารที่เกิด จักขุสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่อันเกิดแต่กิริยาอันกระทบจักขุ ๑ โสคสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่อันเกิดแต่กิริยาอันกระทบโสค ๑ ฆานะสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่อันเกิดแต่กิริยาอันกระทบฆานะ ๑ ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่อันเกิดแต่กิริยาอันกระทบชิวหา ๑ กายสัมผัสสชาเวทนา ได้แก่อันเกิดแต่กิริยาอันกระทบกาย มโนสัมผัสสชาเวทนา ๑ ได้แก่มโนสัมผัสสชาเวทนา อันเกิดแต่กิริยาอันกระทบมโน ๑

นี่เป็นอุเทศสำหรับกำหนดเวทนา เมื่อกล่าวอรรถาธิบายโดยวิถิตถาร, เวทนา ๖ ประการนี้ ยังไม่มีวิภาคว่า สุข ทุกข์ อุเปกขา ประการใด ในเมื่อจำแนกออกไปอย่างละ ๖ ก็สมควรยกขึ้นกล่าวว่า เวทนา ๑๘ ประการ ในเมื่อจะรู้โดย วิถิตถารเท่านั้น เป็นเวทนา ๑๘ เป็น เกหสิตเวทนา กล่าวคือ อาศัยกามคุณารมณ์ฝ่ายหนึ่ง กล่าวคือ อาศัยกามคุณารมณ์ฝ่าย ๑ เนกขัมมสิตเวทนา กล่าวคือ อาศัย

กิริยาอันออกจากกามคุณารมณ์ฝ่าย ๑ จึง เป็นเวทนา ๓๖ ประการ ในเมื่อจัดไตรกาลตามกาลคือ อดีตกาลล่วงมาแล้ว ๑ อนาคตยังมาไม่ถึง ๑ และปัจจุบันเกิดขึ้นบัดนี้ ๑ จึงรวมเป็นเวทนา ๑๐๘<sup>๑๓</sup>

ในหนังสือพุทธธรรม พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึง เวทนาในชั้น ๕ แบ่งออกเป็น ๓ คือ สุข (สุขทางกายหรือทางใจก็ตาม) ทุกข์ (ทุกข์ทางกายหรือทางใจก็ตาม) อุpekขมสุขเวทนา (ไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ บางทีเรียกว่า อุเบกขาเวทนา), อีกอย่างหนึ่ง แบ่งเป็นเวทนา ๕ คือ สุข (ทางกาย) ทุกข์ (ทางกาย) โสมนัส (ดีใจ) โทมนัส (เสียใจ) อุเบกขา (เฉยๆ), แบ่งตามที่เกิดเป็น ๖ คือ เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจักขุ ทางโสค ทางฆานะ ทางชิวหา ทางกาย และทางมโน<sup>๑๔</sup>

อย่างไรก็ตามเมื่อกล่าวโดยสรุป เวทนาในชั้น ๕ หมายถึง การเสวยอารมณ์ หรือ การเสพรสของอารมณ์ ที่เกิดขึ้น ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ เป็นความรู้สึกสุข สบาย ถูกใจ ชื่นใจ หรือ ทุกข์ บีบคั้น เจ็บปวด หรือ ไม่ก็เฉยๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง ข้อที่ควรทำความเข้าใจอย่างหนึ่งเกี่ยวกับเวทนา เพื่อป้องกันความสับสนกับสังขาร คือ เวทนาเป็น

<sup>๑๓</sup>สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาชีวัญญาฉวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนาประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (จัดทำโดย สุเชา พลอยชุม, มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๓๕). หน้า ๔๖๖-๔๖๘ (รวมความ)

<sup>๑๔</sup>พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๐.

กิจกรรมของจิตในขั้นรับ กล่าวคือ เกี่ยวข้องกับผลที่มีต่อจิตเท่านั้น ยังไม่ใช่ขั้นเป็นฝ่ายจำนงหรือกระทำต่ออารมณ์ ซึ่งจัดเป็นกิจกรรมของสังขาร ดังนั้น คำว่า ชอบ ชอบใจ ไม่ชอบใจ ตามปกติจะให้เป็นคำแสดงกิจกรรมในหมวดสังขาร โดยเป็นอาการสืบเนื่องจากเวทนาอีกต่อหนึ่ง เพราะคำว่า ชอบ ไม่ชอบ ชอบใจ ไม่ชอบใจ แสดงถึงอาการจำนง หรือกระทำต่ออารมณ์ ดังนั้น เวทนาจึงมีความสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่มุ่งประสงค์ เสาะแสวงหา (หมายถึง สุขเวทนา) และเป็นสิ่งเกลียดกลัวเลื่องหนี (หมายถึง ทุกขเวทนา) สำหรับสัตว์ทั้งหลาย เมื่อมีการรับรู้เกิดขึ้นแต่ละครั้ง เวทนาจะเป็นข้อต่อ และเป็นต้นทางแยกที่ชี้แนะส่งแรงผลักดันแก่องค์ธรรมอื่นๆ ที่จะดำเนินไปในทางใดอย่างไร เช่น ถ้ารับรู้อารมณ์ใดแล้วสุขสบาย ก็จะกำหนดหมายอารมณ์นั้นมากและในแง่หรือแนวทางที่จะสนองเวทนานั้น และคิดปรุงแต่งเพื่อให้ได้อารมณ์นั้นมาเสพเสวยต่อไปอีก<sup>๕</sup>

ดังนั้น นักปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะ “เห็นหนอ” เป็นต้น เป็นผู้รู้ตามขั้น ๕ ดังนี้ คือ

- รูปขั้นย่อมปรากฏในขณะรู้เห็นความใสในการเห็นรูป หรือ รูปารมณ์
- เวทนาขั้นย่อมปรากฏในขณะรู้สึกจิตใจ เสียใจ หรือวางเฉยในการเห็น
- สัญญาขั้นย่อมปรากฏในขณะหมายรู้สิ่งที่เห็น
- ผัสสะย่อมปรากฏในขณะกระทบกันสี
- เจตนาย่อมปรากฏในขณะตั้งใจ
- โลภะย่อมปรากฏในขณะยินดีพอใจ
- โทสะย่อมปรากฏในขณะไม่พอใจ
- ศรัทธาย่อมปรากฏในขณะเลื่อมใส
- วิญญาณขั้นย่อมปรากฏในขณะที่การเห็นเป็นประธาน

นักปฏิบัติผู้รับรู้อย่างนี้ย่อมสำคัญว่ามีเพียงรูป เวทนา เป็นต้น ซึ่งเป็นสภาวะธรรมปัจจุบันอันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน “ไม่สวขงาม”<sup>๖</sup> ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เวทนาไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลาย พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่า นั่น

<sup>๕</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘.

<sup>๖</sup>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หลักสูตรและโครงการวิปัสสนาภาวนา (ป.ว.) และสัมมนาวิปัสสนาภาวนาก่อนเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน, (นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีพุทธโฆส, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๕.

ไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ของเรา เมื่อเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง  
 อย่างนี้ จิตย่อมคลายกำหนด หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ยึดมั่น”<sup>๑๗</sup>

### ๓.๓.๒ เวทนาในปฏิจสมุปบาท

“เวทนาเกิดจากผัสสะ” เมื่อแรกตรัสรู้ ณ ฌานต้นโพธิพฤกษ์ ทรงมนสิการปฏิจสมุป  
 บาท โดยอนุโลมและปฏิโลม ทรงพิจารณาทบทวนถึง ๓ ครั้งตลอดราตรี คือ ปฐมยาม ๑ ครั้ง  
 มัชฌิมยามอีก ๑ ครั้ง และปัจฉิมยามอีก ๑ ครั้ง องค์ของปฏิจสมุปบาทได้แก่

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

เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาสจึงมี กองทุกข์  
 ทั้งหมดนี้มีการเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างนี้<sup>๑๘</sup>

จะเห็นได้ว่า “เวทนา” เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากผัสสะ คือ ทาง ตา หู  
 จมูก ลิ้น กายและใจ มีการกระทบกับอารมณ์ เป็นต้น พุทธพจน์ดำรัสว่า เวทนา ย่อมมีเพราะผัสสะ  
 เป็นปัจจัย<sup>๑๙</sup> เมื่อจิตกระทบกับอารมณ์ด้วยผัสสะแล้ว จึงเกิดเวทนา คือ ความรู้สึกพอใจ (สุขเวทนา)  
 ไม่พอใจ (ทุกขเวทนา) หรือ รู้สึกเฉยๆ (อุเบกขเวทนา) แล้วแต่อารมณ์ที่มากกระทบ คือ อารมณ์ทาง  
 ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เช่น เมื่อตาเห็นรูป ได้แก่ เมื่อจักขุประสาทรูป กระทบเข้ากับจักขุวิญญาณ  
 การรับรู้เกิดขึ้น ผัสสะ ก็เกิดขึ้น เมื่อสัมผัสเกิดขึ้นแล้ว เวทนาจึงคือ ความยินดี ยินร้าย หรือเฉยๆ ก็  
 เกิดขึ้น<sup>๒๐</sup> ดังนั้น ผัสสะได้แก่ ความกระทบทางใจ อันหมายถึง อายตนะภายในกับอายตนะภายนอก  
 ประจวบกัน เกิดความรู้สึกเห็นรูป เป็นต้น ทางอายตนะภายในมีตา เป็นต้น ขึ้นอันเรียกว่า วิญญาณ  
 และทั้งหมดก็มาประจวบกันเข้า อันจะพึงกล่าวได้ว่ากระทบถึงจิตแรงขึ้น จึงเรียกว่า ผัสสะ หรือ  
 สัมผัส เมื่อผัสสะทางตา ก็เรียกว่า จักขุสัมผัส ผัสสะทางหู ก็เรียกว่า โสตสัมผัส ผัสสะทางจมูกก็  
 เรียกว่า ฆานสัมผัส ผัสสะทางกาย ก็เรียกว่า กายสัมผัส ผัสสะทางมนะ ก็เรียกว่า โมนสัมผัส จึงรวม

<sup>๑๗</sup> ส.จ. (ไทย) ๑๗/๔๕/๖๒.

<sup>๑๘</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๒.

<sup>๑๙</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๒.

<sup>๒๐</sup> จำลอง ดิษขวณิช, จิตวิทยาความดับทุกข์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่ : บริษัทการเวียงการพิมพ์,  
 ๒๕๔๔), หน้า ๑๖๖.

เป็นผู้สละ ๖<sup>๒๐</sup> ดังนั้น เมื่อเวทนามีการเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ รวมทั้งเป็นเวทนาที่เกิดจากสัมผัสสับ้าง เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัสสับ้าง เวทนาที่เกิดขึ้นจากฆานสัมผัสสับ้าง เวทนาที่เกิดจากชีวหาสัมผัสสับ้าง เป็นเวทนาที่เกิดจากกายสัมผัสสับ้าง เป็นเวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัสสับ้าง ก็รวมเป็นเวทนา ๖ จึงเป็นเหตุให้เกิด ตัณหา เพราะความยึดติด และความทะยานอยากใน กาม มีต้นตอมาจากความรู้สึก (เสวยอารมณ์) เป็นแรงบันดาลใจ แม้ตัณหาก็ก็นเป็นเหตุให้เกิดอุปาทาน เป็นต้น ทำให้วนเวียนในวงจรแห่งสังสารวัฏ ดำเนินไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด<sup>๒๑</sup> ดังพุทธดำรัสว่า

“ตัณหาย่อมมีเพราะเวทนาเป็นปัจจัย อุปาทานย่อมมีเพราะตัณหาเป็นปัจจัย ภพย่อมมีเพราะอุปาทานเป็นปัจจัยชาติย่อมมีเพราะภพเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสก ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ย่อมมีเพราะชาติเป็นปัจจัย”<sup>๒๒</sup>

ดังนั้น คนเมื่อมีความทุกข์ย่อมปรารถนาสุข (เป็นตัณหา) คนมีความสุขย่อมปรารถนาสุขที่ยิ่งขึ้นไป (ก็เป็นตัณหาอีก) ส่วนอุเบกขานั้นพระพุทธองค์ตรัสว่า คือสุขนั่นเองเพราะเป็นธรรมชาติที่สงบ (ผู้ที่ปรารถนาก็ยังมีตัณหา) จึงกล่าวได้ว่าเวทนาทั้ง ๓ เป็นปัจจัยแก่ตัณหา” ตัณหานี้จึงมีแสดงไว้หลายนัย<sup>๒๓</sup> คือ

(๑) กล่าวโดยอารมณ์ ตัณหา ก็คือความยินดีคิดใจในอารมณ์ทั้ง ๖ อันได้แก่ รูปตัณหา ความยินดีคิดใจอยากได้ รูปารมณ์ สัททตัณหา ความยินดีคิดใจอยากได้ สัททารมณ์ คันธตัณหา ความยินดีคิดใจอยากได้ คันธารมณ์ รสตัณหา ความยินดีคิดใจอยากได้ รสารมณ์ โภกฐัพพตัณหา ความยินดีคิดใจอยากได้ โภกฐัพพารมณ์ รัสมตัณหา ความยินดีคิดใจอยากได้ ธรรมารมณ์<sup>๒๔</sup>

(๒) กล่าวโดยอาการ ที่เป็นไปสามารถจำแนกได้เป็น ๓ ลักษณะเรียกว่าตัณหา ๓ ซึ่งพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรมของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

<sup>๒๐</sup>พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **ความเข้าใจเรื่อง ปฏิจสงมุปบาท**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นครปฐม : พิมพ์ที่โรงพิมพ์พิมพ์หามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐-๑๑.

<sup>๒๑</sup>พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสขยาตอ) รจนา, **ตรวจชำระ เรียบเรียงแปลโดยพระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม)**, **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๕๐.

<sup>๒๒</sup>ดูรายละเอียด ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๒.

<sup>๒๓</sup>วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ, “ศึกษาวิเคราะห์ปฏิจสงมุปบาทในแนวปรมาตถสังขะ” **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (ดุษฎีบัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๘.

<sup>๒๔</sup>ฉันทนา อุดสาหลักษณ์, **พุทธปัญญา คู่มือสร้างปัญญา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทธนรัชการพิมพ์ จำกัด), หน้า ๕๕.

๒.๑ กามตัณหา คือ ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้กามคุณ ๕ หรือสนองความต้องการทางประสาททั้ง ๕

๒.๒ ภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในภพ ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยภวทฤษฎีหรือสัสสตทฤษฎี

๒.๓ วิภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในวิภพ ความอยากในความพรากพ้นไปแห่งตัวตน จากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากให้ดับสูญ, ความใคร่ที่ประกอบด้วยวิภวทฤษฎีหรืออูจเฉททฤษฎี

(๓) กล่าวโดยปรมัตตสภาวะ ก็คือ ตัณหา ๖ ได้แก่ รูปตัณหา คือ ความยินดีคิดใจใน รูป สัททตัณหา คือ ความยินดีคิดใจใน เสียง คันธตัณหา คือ ความยินดีคิดใจใน กลิ่น รสตัณหา คือ ความยินดีคิดใจใน รส โผฏฐัพพตัณหา คือ ความยินดีคิดใจใน โผฏฐัพพะ ฌัมมตัณหา คือ ความยินดีคิดใจในธรรม (โลกียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๒ ปสาทรูป ๕ สุขุมรูป ๑๖ และบัญญัติ) ซึ่งองค์ธรรม ได้แก่ โลกเจตสิก ที่ใน โลกมุขจิต เวทนาเป็นปัจจัยแก่ตัณหา นี้ เกิดได้เฉพาะผู้ที่ยังมีกิเลสอยู่เท่านั้น ผู้ที่สิ้นอาสวะกิเลสโดยสิ้นเชิงแล้ว เวทนาจึงจะไม่เป็นปัจจัยแก่ตัณหาอีกต่อไป<sup>๒๖</sup>

เมื่อก้าวโดยสรุป “ปฏิจสุมุปปาท” เป็นธรรมที่ลึกซึ้งมาก เพราะกล่าวถึงความ เป็นเหตุเป็นผลกันอย่างสมบูรณ์ที่สุด การที่สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพต่างๆ อย่างไม่มีวันสิ้นสุด เพราะไม่รู้จักปฏิจสุมุปปาท คนที่รู้จักปฏิจสุมุปปาทมีความเข้าใจการหมุนเวียน โดยความเป็นเหตุเป็นผลขององค์ปฏิจสุมุปปาทแล้ว จะทำให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏได้<sup>๒๗</sup> ดังนั้นการที่จะไม่ทำให้พ้นไปจากวงจรของปฏิจสุมุปปาทได้ ก็คือ การกำหนดรู้เท่าทันต่ออารมณ์ปัจจุบัน เพื่อให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ทำให้วงจรของปฏิจสุมุปปาทขาดลงในขณะที่ปัจจุบันทันที

ฉะนั้น การกำหนดอารมณ์ เวทนา ต้องอาศัยพื้นฐาน ที่ได้จากการเจริญวิปัสสนา กัมมัฏฐานเท่านั้น การกำหนด จึงหมายถึง “มนสิการ” คือ การทำในใจ การพิจารณาความใส่ใจ คือ การกำหนดอย่างแยบคายด้วยสติ และปัญญาจนเห็นว่า สิ่งทั้งหลายมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีความแน่นอนที่แท้จริง เช่น เมื่อจักขุประสาทกับรูปารมณฺ์กระทบกันเข้า จักขุวิญญาณเกิดขึ้น (รับรู้) แล้วผัสสะก็เกิดขึ้น (เรียกเต็มภูมิว่า จักขุสัมผัส) เมื่อผัสสะเกิดขึ้นแล้วเวทนา คือ ความยินดี ความยินร้าย

<sup>๒๖</sup>วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ, “ศึกษาวิเคราะห์ปฏิจสุมุปปาทในแนวปรมัตตสัจจะ” ,วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, หน้า ๑๐๘-๑๐๙.

<sup>๒๗</sup>ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา, หน้า ๑๐๑-๑๐๒.

หรือเฉยๆ ก็เกิดขึ้น เมื่อปล่อยมันให้เข้าไปตามธรรมชาติอย่างนี้ ชื่อว่า ปฏิจิตสมุปปาทพาทพามุขไป ส่วนวิธีที่จะปฏิบัติมิให้ปฏิจิตสมุปปาทพาทพามุขไปก็คือ การตัดวงจรของปฏิจิตสมุปปาท ให้ขาดไปนั้นขณะที่ผัสสะเกิดขึ้น “ต้องตัดตรงที่ผัสสะ” ให้ขาดอย่าให้เลยต่อไปถึงเวทนาโดยใช้สติ กำหนดเพียงแค่ว่าเห็นเท่านั้น (เห็นหนอ) อย่าให้มันเลยไปว่าเราเห็น อย่าให้เห็นว่าเป็น หลิง หรือ ชาย เป็นชอบ ไม่ชอบ

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติพึงพยายามตัด “ปฏิจิตสมุปปาท” ให้ขาดลงตรงที่ผัสสะด้วยอาการอย่างนี้ เพราะตามธรรมดา คนเรานั้นมีทวารไว้เป็นประจำตน สำหรับรู้อารมณ์ภายนอกละ ๖ ทวาร เหมือนกันทั้งโลก เรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และอารมณ์ทั้ง ๖ ชนิด คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ย่อมจะเข้ามาปรากฏแก่คนทั้งหลายได้เสมอ โดยผ่านทางทวาร ๖ เหล่านี้ ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ละวางรักษาสติให้ดี อารมณ์ภายนอกทั้งหลายก็ไหลพรั่งพรูเข้ามาบรรจบจนชวนให้หมุนไปเป็นวงจรของ ปฏิจิตสมุปปาท อย่างไม่มีที่สิ้นสุด<sup>๒๘</sup>

สมเด็จพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในสังยุตตนิกาย นิทานวรรคว่า “เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ... เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาสจึงดับ ความดับทุกข์ทั้งปวงนี้ มิได้ด้วยประการฉะนี้”<sup>๒๙</sup>

### ๓.๔ เวทนาในสติปัฏฐาน

“เวทนา” หมายถึง การเสวยอารมณ์ ในสติปัฏฐานได้แบ่งเวทนาออกเป็น 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 และนิรามิส เมื่อเจริญเวทนานุปัสสนา ก็คือ การกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้น ๘ บรรพ คือ เวทนา ในมหาสติปัฏฐาน

- (๑) สุขเวทนา
- (๒) ทุกข์เวทนา
- (๓) อุเบกขาเวทนา
- (๔) สุขเวทนา (เจือด้วยอามิส)
- (๕) ทุกข์เวทนา (เจือด้วยอามิส)

<sup>๒๘</sup> พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ ฐัมมาจริย อัครมหากรรมฐานาจริยะ ญาณ, ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ พรินต์ติ้ง, ๒๕๕๔), หน้า ๒๖๔ - ๒๖๕.

<sup>๒๙</sup> คูรายละเอียด ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๓.

- (๖) อุเบกขาเวทนา (เจือด้วยอามิส)
- (๗) สุขเวทนา (ไม่เจือด้วยอามิส)
- (๘) ทุกขเวทนา (ไม่เจือด้วยอามิส)
- (๙) อุเบกขาเวทนา (ไม่เจือด้วยอามิส)<sup>๓๐</sup>

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อารมณกรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติจะพึงกำหนดรู้ผู้นั้นมี ๒ อย่าง คือ กายกับจิต การรู้เท่าทันกาย หมายถึง การมีสติรู้ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมทั้งอิริยาบถย่อยต่างๆ จัดว่า เป็น “รูป” ส่วนจิต หมายถึง เวทนา จิต ธรรม จัดเป็น “นาม” การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๕ บรรพนี้ ก็คือ การมีสติระลึกรู้เท่าทันต่ออารมณ์เวทนาที่เกิดขึ้นทางกายและทางใจ คือ สุข ทุกข์ ไม่สุข-ไม่ทุกข์ (อามิส และนิรามิส) ทางกาย เรียกว่า กายิกเวทนา ถ้าเวทนาที่เกิดขึ้นทางใจ เรียกว่า เจตสิกเวทนา ดังนั้น การมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันต่อ เวทนา หรือมีสติรู้ชัดเวทนาอยู่ เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงตามสภาวธรรมของเวทนา ที่ปรากฏในปัจจุบันอารมณ์ ว่า “สุขหนอ” “ทุกข์” “หรือเฉยหนอ” ย่อมก่อให้เกิดปัญญา จนสามารถรู้ถึงสภาพของเวทนาตามความเป็นจริงมีสภาพเป็น ทุกข์ อนิจจัง และอนัตตา เป็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย (สังขตธรรม) เท่านั้น ดังพุทธองค์ทรงตรัสว่า

“การเจริญสติปัฏฐาน เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”<sup>๓๑</sup>

### ๓.๕ เวทนาในปริกคหสูตร

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ถ้าสูกรขาตา ที่เขากิษณภูฏ กรุงราชคฤห์ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่ากับอัครศิเวสนะว่า

...สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เมื่อใดบุคคลได้เสวยสุขเวทนา เมื่อนั้นเขาไม่ได้เสวยทุกขเวทนา ไม่ได้เสวย อทุกขมสุขเวทนาได้เสวยแต่สุขเวทนาเท่านั้น เมื่อใดบุคคลเสวยทุกขเวทนา เมื่อนั้นเขาไม่ได้เสวยสุขเวทนาไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนาได้เสวยแต่ทุกขเวทนาเท่านั้น เมื่อใดบุคคลเสวยอทุกขมสุขเวทนา เมื่อนั้น เขาย่อมไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวยทุกขเวทนาได้เสวยแต่ อทุกขมสุขเวทนาเท่านั้น สุขเวทนาไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความ

<sup>๓๐</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

<sup>๓๑</sup> ส.มหา. (ไทย) ๑๕/๔๐๖/๒๖๓.

สิ้นไปเสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา แม้ทุกขเวทนาก็ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา แม้ อทุกขมสุขเวทนาก็ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นมีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมคาวรียสาวกผู้ได้สดับแล้ว เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้วอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป อัคคีเวสสนะ ภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นแล้วอย่างนี้ย่อมไม่ทะเลาะวิวาททุ่มเถียงกับใครๆ โวหารใดที่ชาวโลกนิยมพูดกันก็ไม่ยึดมั่นกล่าวไปตามโวหารนั้น. สมัยนั้น ท่านพระสารีบุตรยืนถวายนานพัก ณ เบื้องพระปฤษฎางค์พระผู้มีพระภาค ได้คิดว่า ได้ยินว่า พระผู้มีพระภาคทรงรู้อย่างไรแล้ว ตรัสการละกรรมเหล่านั้นๆ แก่เราทั้งหลาย พระสุคตทรงรู้อย่างไรแล้ว ตรัสการสลัดทิ้งกรรมเหล่านั้นๆ แก่เราทั้งหลาย เมื่อท่านพระสารีบุตรพิจารณาเห็นอยู่อย่างนี้ จิตก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ไม่ถือมั่นด้วยอุปาทาน ธรรมจักษุอันปราศจากธุลี และปราศจากมลทินได้เกิดขึ้น แล้วแก่ที่ฉนขปริพาชกๆ ว่า สิ่งนั้นทั้งหมดล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา<sup>๓๒</sup>

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

<sup>๓๒</sup> ดูรายละเอียดใน, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๕-๒๐๖/๒๔๓-๒๔๔.



## บทที่ ๔

### การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงต้นเหตุหลักของ ตัณหา อุปาทาน ที่ทำให้สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิด เพราะเหตุแห่งการสืงเสพอารมณ์เวทนา ต้องดิ้นรนแสวงหาอารมณ์ เพื่อสนองต่ออารมณ์นั้นๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่การที่จะพ้นไปจากโลกแห่งตัณหาได้นั้น ก็คือ การเจริญเวทนานุปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน คือ การมีสติสัมปชัญญะ (องค์ธรรมปัญญาเจตสิก) ระลึกรู้เท่าทัน ต่อกระแสเวทนาที่เกิดขึ้นทางกาย และใจ ที่มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังนั้น ในหมวดนี้ผู้วิจัยจึงได้กำหนดประเด็นในศึกษา การเจริญเวทนานุปัสสนา เพื่อเป็นแนวทางแห่งการดับทุกข์ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ๔.๑ ความหมายของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

#### ๔.๒ ประเภทของเวทนาในสติปัฏฐาน

##### ๔.๒.๑ เวทนา ๓

##### ๔.๒.๒ เวทนา ๕

##### ๔.๒.๓ เวทนา ๘

#### ๔.๓ การเจริญเวทนานุปัสสนาในสติปัฏฐาน

#### ๔.๔ สรุปการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

#### ๔.๑ ความหมายของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ความหมายของ คำว่า “เวทนา” ในมหาสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง อารมณ์ของสติปัฏฐาน เรียกว่า “เวทนานุปัสสนา” หมายถึง การพิจารณาเวทนาในเวทนา พระบาลีว่า “เวทนาสุ เวทนานุปัสสี” แปลว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คำว่า “เวทนา” คำแรก หมายถึง ความรู้แจ้ง, การเสวย, การเสพ, ความรู้สึก, จึงหมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์, ความเสวยอารมณ์, การเสพอารมณ์, ความรู้สึกอารมณ์, “เวทนา” คำหลัง หมายถึง กองธรรมต่างๆ ที่อยู่ในกลุ่มของเวทนา เพื่อให้เห็นว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา จึงเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๑</sup>

---

<sup>๑</sup>พรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : การศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ป.ธ ๘.)” ,วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตราชวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๓๓.

## ๔.๒ ประเภทของเวทนาในมหาสติปัฏฐาน ๔

เวทนาอุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๒</sup> หมายถึง มีสติตั้งมั่นพิจารณาอยู่เนืองๆ คือ การมีสติระลึกรู้ ฝ่าสังเกตพิจารณาตรึกตรองความรู้สึกภายในกาย และใจ โดยมีสติระลึกรู้เท่าทันอาการ เวทนา ที่เกิดขึ้น ในมหาสติปัฏฐานพระพุทธรองค์ได้ทรงตรัสถึงการกำหนดรู้เท่าทันต่อ เวทนา ซึ่งสามารถ แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ แบ่งการเสวยอารมณ์ที่มีความแตกต่างกันไป คือ สุข ทุกข์ อุเบกขา และแบ่งออกเป็น ๕ ประการ คือ สุข ทุกข์ อุเบกขา โสมนัส และโทมนัส และแบ่ง เวทนา ออกเป็น ๓ คือ สุข ทุกข์ อุเบกขา ที่อาศัยกามคุณ (อามิส) และไม่อาศัยกามคุณ (นิรามิส) ซึ่งสามารถแยก ๓ ประเภท ดังนี้ คือ

### ๔.๒.๑ ประเภทเวทนา ๓<sup>๓</sup>

เวทนา ๓ หมายถึง จำแนกความรู้สึกในการเสวยอารมณ์ ๓ ทาง คือ

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

### ๔.๒.๒ ประเภทเวทนา ๕<sup>๔</sup>

เวทนา ๕ หมายถึง แบ่งโดยประเภทแห่งอินทรีย์ 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 รู้สึกเฉยๆ

<sup>๒</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๕๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

<sup>๓</sup>ดี. สพว. (ไทย) ๑๘/๒๓๐/๓๐๒-๓๐๓.

<sup>๔</sup>ดี. สพว. (ไทย) ๑๘/๒๓๐/๓๐๒-๓๐๓.

#### ๔.๒.๓ ประเภทเวทนา ๕<sup>๕</sup>

ในคัมภีร์พระอภิธรรมอธิบายการพิจารณา เวทนา ๕ ประการ หมายถึงการรู้ชัดเวทนาที่เกิดขึ้นที่เป็น สุข ทุกข์ และอุปเพกขา ที่เป็นอามิส และนิรามิส มีดังนี้ คือ

- (๑) โสมนัสเวทนาอามิส คือ กามคุณ ๕ อามิสเรือน ๖ ชื่อว่า สามิสสุขเวทนา
- (๒) โสมนัสเวทนาอามิสเนกขัมมะ ๖ อย่าง ชื่อว่า นิรามิสสุขเวทนา
- (๓) โทมนัสเวทนาที่อามิสเรือน ๖ อย่าง ชื่อว่า สามิสทุกขเวทนา
- (๔) โทมนัสเวทนาอามิสเนกขัมมะ ๖ อย่าง ชื่อว่า นิรามิสทุกขเวทนา
- (๕) อุปเพกขาเวทนาที่อามิสเรือน ๖ อย่าง ชื่อว่า สามิสอทุกขมสุขเวทนา
- (๖) อุปเพกขาเวทนาที่อามิสเนกขัมมะ ๖ ชื่อว่า นิรามิสอทุกขมสุข<sup>๖</sup>

เมื่อกล่าวโดยสรุป เวทนาในมหาสติปัฏฐาน สามารถแยกออกเป็น ๓ ดังกล่าวนี้ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ไม่ใช่ เรา ของเรา สักแต่เพียงเวทนาที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยที่เรียกว่า “สังขตธรรม” แปลว่า “ธรรมอันมีปัจจัยปรุงแต่ง”

#### ๔.๓ การเจริญเวทนานุปัสสนาในสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึง การเจริญเวทนานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งได้ทรงตรัสไว้ในอภิธรรมวิภังค์ ทั้ง ๕ บรรพว่า

“กถญจ ปน ภิกขเว ภิกขุ เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ. อิท ภิกขเว ภิกขุ”

- (๑) สุขัง วา เวทนัง เวทยามาโน สุขัง เวทนัง เวทยามิติ ปชานาติ.
- (๒) ทุกข์ วา เวทนัง เวทยามาโน ทุกข์ เวทนัง เวทยามิติ ปชานาติ.
- (๓) อทุกขมสุขัง วา เวทนัง เวทยามาโน อทุกขมสุขัง เวทนัง เวทยามิติ ปชานาติ.
- (๔) สามิส วา สุขัง เวทนัง เวทยามาโน สามิส สุขัง เวทนัง เวทยามิติ ปชานาติ.
- (๕) นิรามิส วา สุขัง เวทนัง เวทยามาโน นิรามิส สุขัง เวทนัง เวทยามิติ ปชานาติ.
- (๖) สามิส วา ทุกข์ เวทนัง เวทยามาโน สามิส ทุกข์ เวทนัง เวทยามิติ ปชานาติ.
- (๗) นิรามิส วา ทุกข์ เวทนัง เวทยามาโน นิรามิส ทุกข์ เวทนัง เวทยามิติ ปชานาติ.
- (๘) สามิส วา อทุกขมสุขัง เวทนัง เวทยามาโน สามิส อทุกขมสุขัง เวทนัง เวทยามิติ ปชานาติ.

<sup>๕</sup>ดูรายละเอียด อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๐๐.

<sup>๖</sup>ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๑๓.

(๕) นิรามิสส์ วา อทุกขมสุขัง เวทนัง เวทยามาโน นิรามิสส์ อทุกขมสุขัง เวทนัง เวทยามิติ ปชานาคิ.”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุตามรู้ในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า” “ภิกษุในศาสนานี้”

(๑) เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ว่าเสวยสุขเวทนา.

(๒) เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ว่าเสวยทุกขเวทนา.

(๓) เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ว่าเสวยอุเบกขาเวทนา.

(๔) เมื่อเสวยสุขเวทนาอิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยสุขเวทนาอิงกามคุณอยู่.

(๕) เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่อิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยสุขเวทนาไม่อิงกามคุณ.

(๖) เมื่อ เสวยทุกขเวทนาอิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยทุกขเวทนาอิงกามคุณ.

(๗) เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่อิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยทุกขเวทนาไม่อิงกามคุณอยู่.

(๘) เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนาอิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอิงกามคุณอยู่.

(๙) เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนาไม่อิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยอุเบกขาเวทนาไม่อิงกามคุณอยู่.”

ในอรรถกถาที่มกนิคาย มหาวรรค เล่ม ๒ ภาค ๒ ข้อที่ ๒๒๘ หน้าที่ ๒๒๑ พระพุทธองค์ ได้ตรัสถึงการเจริญเวทนานุปัสสนากาวนาสติปฏิฐาน ๔ อย่างไว้

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย” ก็อย่างไร ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนา (ความเสวยอารมณ์) ในเวทนาเนื่องๆ อยู่

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราเสวยทุกขเวทนา เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา (ไม่สุข-ไม่ทุกข์) ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา หรือเมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส (คือเจือกามคุณ) ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส (คือไม่เจือกามคุณ) ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส คือ เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัด บัดนี้เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส หรือ เมื่อเราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส หรือ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เรา เสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส หรือ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ดังนี้

<sup>๓</sup> อังใน พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาดอ), มหาสติปฏิฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, พระคันธ-  
สाराภิงค์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรศาสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), ๒๒๕-๒๓๐.

<sup>๔</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

“อนึ่ง” ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง ก็หรือสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่าเวทนามีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่องๆ อยู่อย่างนี้แล”<sup>๕</sup>

### หลักการกำหนดเวทนา

การเจริญเวทนา หมายถึง การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มี กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อย่อลงแล้ว เหลื่อนามกับรูป คือ การกำหนดรู้ตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกาย จัดเป็น “รูป” ส่วน เวทนา จิต ธรรม จัดเป็น “นาม” ที่มีความ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ดังนั้น การกำหนด สุข ทุกข์ อุเบกขาที่เกิดก็คือ การรู้รูปนาม ที่เกิดขึ้นทางกายและใจ เช่น เมื่อมีสุขเวทนาเกิดขึ้นก็กำหนดรู้เท่าทันต่อสุขเวทนาที่เกิดขึ้นว่า สุขหนอๆ เมื่อมีทุกข์เวทนาเกิดขึ้นก็มีสติรู้เท่าทันต่อทุกข์เวทนาว่า ทุกข์หนอๆ หรือเมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็มีสติรู้เท่าทันต่ออุเบกขาเวทนาที่เกิดขึ้นว่า เฉยหนอๆ ดังนี้

พระพุทธองค์ตรัสถึงการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า อธิ ภิกษุเว ภิกษุ สุขํ วา เวทนี เวทยมาโน สุขํ เวทนี เวทยามิติ ปชานาติ. ทุกข์ วา เวทนี เวทยมาโน ทุกข์ เวทนี เวทยามิติ ปชานาติ. อทุกขมสุขํ วา เวทนี เวทยมาโน อทุกขมสุขํ เวทนี เวทยามิติ ปชานาติ.”

ความหมายว่า ภิกษุในศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ย่อมรู้ชัดว่า เสวยทุกข์เวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดเสวยเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่.”<sup>๖</sup>

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

<sup>๕</sup>ที่. มหา. (ไทย) ๒/ ๒/ ๒๒๘/ ๒๒๑

<sup>๖</sup>ที่. ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

<sup>๖</sup>ที่. ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

## ๑) การกำหนดรู้สุขเวทนา

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงการเจริญสุขเวทนาว่า อิธ ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทนํ เวทยามาโน สุขํ เวทนํ เวทยา มิตติ ปชานาติ. ภิกขุในพระธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่.<sup>๑๒</sup>

สุขเวทนา หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย อันได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือ ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ อันได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดี ในความจริงเด็กที่ยังไม่อดนม หรือคนทั่วไป ก็รู้ว่า เป็นสุข แต่เป็นการรู้โดยความมีตัวตน ว่าเราเป็นสุข และความสุขนี้ก็ เป็นของเที่ยงไม่แปรปรวน และเป็นการไม่รู้ ว่าสุขเวทนาเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย จึงไม่อาจจะอรรถสัจญา คือ ความสำคัญว่ามีตัวตน

นักปฏิบัติที่ตามรู้เวทนาตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรม ที่เกิดขึ้นจากระยะหนึ่งไปสู่ระยะหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา ผู้เสวยเวทนานั้นๆ อยู่ดังสาธกในคัมภีร์อรรถกถาว่า

วตถุ อารมมณฺเฑ กตฺวา เวทนาม เวทยตฺติ สลฺลภฺเขนโต

เอส สุขํ เวทนํ เวทยามิตติ ปชานาติ เวทิตฺพุโพ<sup>๑๓</sup>

พึงทราบว่ ภิกษุผู้กำหนดอยู่ว่า เวทนาเท่านั้นย่อมเสวยอารมณ์โดยรับเอาอารมณ์อันเป็นเหตุแห่งความสุข ย่อมรู้ชัดเสวยสุขเวทนาอยู่.

คำกล่าวว่ คำกล่าวว่ เวทนาเท่านั้นย่อมเสวยอารมณ์ หมายถึง การรับรู้ลักษณะพิเศษของเวทนา และคำกล่าวว่ โดยรับเอาอารมณ์อันเป็นเหตุแห่งความสุข หมายถึง การรับรู้เหตุใกล้ของเวทนา คือ อารมณ์ที่น่าชอบใจ<sup>๑๔</sup> ดังนั้น เมื่อมีสุขเวทนา เกิดขึ้น นักปฏิบัติกำหนดรู้เท่าทันต่อสุขเวทนาว่า “สุขหนอ” “ดีใจหนอ” “อิมใจหนอ” ดังนี้เป็นต้น เพื่อรู้เท่าทันต่อเวทนาที่เกิดขึ้น

<sup>๑๒</sup>อ้างถึง ที. ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕. อ้างใน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หลักสูตรและโครงการวิปัสสนาภาวนา (ป.ว.ก.) และสัมมนาวิปัสสนาภาวนาก่อนเข้าปฏิบัติ ๗ เดือน, (นครปฐม : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓๑.

<sup>๑๓</sup>อ้างถึง ที. อ. (บาลี) ๒/๓๘๘. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๑.

<sup>๑๔</sup>พระโสภณมหาเถระ (มหาสิขยาตอ) รจนา, วิปัสสนาธุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), จำรูญ ธรรมดา แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ๒๕๕๓), หน้า ๒๔๓-๒๔๕.

## ๒) การกำหนดรู้ทุกข์เวทนา

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงการเจริญทุกข์เวทนาดังนี้ว่า อธิ ภิกขเว ภิกขุ ทุกข์ วา เวทนา เวทณาโน ทุกข์ เวทนา เวทณามิติ ปชานาติ. ภิกขุในศาสนานี้ เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ย่อมรู้ชัดว่า เสวยทุกข์เวทนาอยู่.<sup>๑๕</sup>

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

นักปฏิบัติพึงตามรู้ทุกข์เวทนาตามอาการนั้นๆ ว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “ชาหนอ” “คันหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกเสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” หรือ “เศร้าโศกหนอ” “เสียใจหนอ” “กลัวหนอ” “ไม่สบายใจหนอ” “ร้อนใจหนอ” “หวังหนอ”<sup>๑๖</sup> ดังมีพุทธพจน์ตรัสสอนว่า

ในบางแห่งกล่าวว่า การเจริญวิปัสสนาคือ การทอ้งบ่นสาธยายคำบัญญัติว่า รูป นาม ธาตุดิน ธาตุน้ำ ผัสสะ เวทนา สุข ทุกข์ ความเห็นดังกล่าวไม่ถูกต้อง เพราะการรับรู้สภาวะธรรมของรูปนามเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ การรับรู้คำบัญญัติ ผู้ที่อดทนตามรู้ทุกข์เวทนาว่า “ปวดหนอ” ย่อมสามารถรับรู้ลักษณะพิเศษ คือ ความอดทนได้ยากของทุกข์เวทนาและลักษณะทั่วไป คือ ไตรลักษณ์ได้ แม้จะไม่ทราบว่สิ่งนี้เรียกว่า ทุกข์เวทนา ก็จัดว่าได้รับรู้สภาวะที่แท้จริงของทุกข์เวทนาแล้ว

อนึ่ง คำบัญญัติหรือโวหารที่เป็นสื่อในภาษาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็ภาษาบาลีหรือภาษาถิ่นใดๆ แม้จะมีความสำคัญมาก เช่น ภาษาบาลีนั้นมีประโยชน์เกื้อกูลเป็นอย่างมากสำหรับ โยคีผู้เข้าใจภาษาบาลี แต่ถึงกระนั้นก็ไม่ใช่เป็นวัตถุประสงค์หลักในการกำหนดรู้รูปนาม แม้ในกรณีของภาษาอื่นๆ ก็เช่นกัน ดังนั้นไม่ว่าโยคีจะรู้ภาษาหรือไม่รู้ก็ตาม หากวิปัสสนาญาณของโยคินั้นแก่กล้าเต็มที่แล้ว โยคินั้นก็ย่อมที่จะรู้สภาวะของรูปนามเป็นต้นได้โดยไม่ต้องพึ่งพิงอาศัยชื่อคำบัญญัติใดๆ การรู้เช่นนี้แล จะเป็นรากฐานในการพัฒนาวิปัสสนาญาณให้เจริญยิ่งขึ้น โดยไม่เสื่อมถอย ดังนั้น การสอนให้ปฏิบัติโดยการให้โยคีกำหนดออกเสียง เป็นคำบัญญัติในรูปของภาษาใดภาษาหนึ่งนั้น จึงไม่ใช่วัตถุประสงค์หลักของการปฏิบัติ ยิ่งหากไปกำชับว่า โยคีต้องกำหนดออกเสียงเป็นภาษาบาลีเท่านั้น จึงจะสามารถรู้สภาวะของรูปนาม ด้วยแล้วยังเป็นการสอนที่ผิดโดยแท้<sup>๑๗</sup>

<sup>๑๕</sup>ที. ม (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

<sup>๑๖</sup>พระโสภณมหาเถระ, วิปัสสนาธุณี, อ่างแล้ว หน้า ๒๕๕.

<sup>๑๗</sup>พระมหาโสภณเถระ, วิปัสสนาธุณี, อ่างแล้ว หน้า ๒๕๕-๒๕๖.

### ๓) การกำหนดรู้อุเบกขาเวทนา

พระพุทธองค์ทรงตรัสการเจริญอุเบกขาเวทนาดังนี้ว่า อธิ ภิกขเว ภิกขุ อทุกขมสุขิ เวทนํ เวทมาโน อทุกขมสุขิ เวทนํ เวทียามีติ ปชานาติ.<sup>๑๘</sup> ภิกษุในศาสนานี้ เมื่อเสวยอทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เรา เสวยอทุกขเวทนา.

อุเบกขาเวทนา หมายถึง ความเฉยแห่งใจ เมื่อเสวยอารมณ์แห่งอุเบกขาเวทนา หรือรับรู้ อารมณ์ฝ่ายอุเบกขา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ในบาลีเรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา ก็อุเบกขาเวทนานี้ เป็นความเฉยแห่งใจ” มีสภาพเสวยอารมณ์กลางๆ เป็นลักษณะ แบ่งออกเป็น ๖ ชนิด คือ อุเบกขาทางตา เห็นสีเฉยๆ อุเบกขาทางหู ได้ยินเสียงเฉยๆ อุเบกขาทางจมูก ได้กลิ่นเฉยๆ อุเบกขาทางลิ้น รู้รสเฉยๆ อุเบกขาทางกาย รู้สัมผัสแล้วเฉยๆ (สุขก่อนแล้วเฉยทีหลัง) อุเบกขาทางใจ นึกคิดเฉยๆ<sup>๑๙</sup> เมื่อเวทนาชนิดนี้เกิดขึ้น ก็ให้มีสติระลึกกำหนดรู้เท่าทันว่า “เฉยหนอๆ

คำว่า อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาประเภทนี้ ไม่ประจักษ์ชัดเจนเหมือนสุขเวทนา และทุกข์เวทนา ในอรรถกถาที่อธิบายจุฬาลงกูฏสูตร สังคหิสูตร และพหุชาตูกสูตร กล่าวถึงอุเบกขาเป็นสิ่งที่รู้ได้ยากเหมือนอวิชชาที่เกิดพร้อมกับโลภะ และโทสะ หมายความว่าในเวลาเกิดโลภะและโทสะ นั้น มีอวิชชาเกิดร่วมด้วยโดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของความโลภ และความโกรธ ทำให้บุคคลพอใจที่จะโลภและโกรธ อุเบกขาก็เช่นเดียวกัน ไม่ประจักษ์ในเวลาปกติ แต่จะปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือ ทุกขเวทนานั้นหายไปแล้ว เมื่อนักปฏิบัติบรรลุนิพพาน

ญาณขั้นที่ ๔ เป็นต้นไปแล้ว อุเบกขาเวทนา อาจจะปรากฏชัดในบางคราว นักปฏิบัติพึงรู้ อุเบกขาว่า เฉยหนอๆ<sup>๒๐</sup>

### ๔.๓.๒ เวทนา ๕

เวทนา ๕ คือ หมายถึง สุข ทุกข์ อุเบกขา โสมนัส (ความดีใจ) และโทมนัส (ความเสียใจ) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับเวทนา ๘ ดังนั้นการกำหนดรู้ต่อเวทนาซึ่งสามารถกำหนดรู้เท่าทันต่อปัจจุบันอารมณ์ มีรายละเอียดในหมวดเวทนาอิงอามิสและไม่อิงอามิสดังที่กล่าวต่อไป

<sup>๑๘</sup>ที. ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

<sup>๑๙</sup> พระครูมานวิโรจน์, หลักการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัญญาสูตร) พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่โรงพิมพ์ชนากานต์ พรินติ้ง, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘๓.

<sup>๒๐</sup> พระมหาโสภณเถระ, วิปัสสนาธุระ, อ่างแก้ว หน้า ๒๕๖- ๒๕๗.



## ๔.๓.๓ เวทนา ๕

ในเวทนา ๕ วิธีการกำหนดรู้เวทนา ๓ ประการแรก คือ

๑) กำหนดรู้สุขเวทนา

๒) กำหนดรู้ทุกข์เวทนา

๓) กำหนดรู้อุเบกขาเวทนา

ได้อธิบายไว้แล้วก่อนหน้านี้ และต่อจากนี้จักได้อธิบายในส่วนที่เหลืออีก ๖ ประการ

๔) การกำหนดรู้สุขเวทนาอิงอามิส (สุขอิงกามคุณ ๕)

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงการเจริญสุขเวทนาที่อิงอามิสว่า อธิ ภิกขเว ภิกขุ สามิสฺวา สุขํ เวทนํ เวทยมาโน สมิสฺ สุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ.<sup>๒๐</sup> ภิกษุในศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนาอิงกามคุณ ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอิงกามคุณอยู่.

สุขที่อิงอามิส (สามิสสุข) หมายถึง ความพอใจเกี่ยวกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส อันได้แก่ สิ่งที่ตนรักพอใจ ซึ่งอยู่ภายในและภายนอกร่างกายในบางแห่งเรียกว่า เคหสิต โสมนัส คือ โสมนัสอิงเรือน โสมนัสประเภทนี้มีความเพลิดเพลินยินดี ที่ได้เสพลึงใดสิ่งหนึ่งที่ชอบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ<sup>๒๑</sup> เช่น สัมผัสที่พบเห็นในเวลาจับเอารูปที่สวยงามเป็นอารมณ์หรือชอบใจเสียงในเวลาจับเอาเสียงที่ไพเราะเป็นอารมณ์ เป็นต้น

เมื่อกล่าวโดยสรุป อามิสสุขบรรพว่าด้วย การตั้งสติกำหนดพิจารณาสุขเวทนาที่มีอามิส คือ เจือด้วยกิเลส เช่น ความสบายที่ประกอบด้วยโลภะ ความอยากได้ เป็นต้นสักแต่ว่าเป็นสุขสบาย มีสภาพเสวยอารมณ์ที่ดีมีความสบาย อันเจือด้วยอามิส กิเลสทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ความสุขที่เจือด้วยกิเลส เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขั้นชัฏ ชัมมยตนะ ชัมมชาตฺตุ และทุกข์สังข์ ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาภาวนาสติปัญญา ต้องตั้งสติพิจารณา กำหนด เพราะสบายเจือด้วยกิเลสเป็นนาม ทุกขณะที่สบายเกิด จนกระทั่งวิปัสสนาญาณ

<sup>๒๐</sup>ที.มหา. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

<sup>๒๑</sup>พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตรทางสู่พระนิพพาน, พระคันธสารากิจังค์แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๓๗.

เกิดเห็นนาม เวทนาเกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกข์ อนัตตา ได้ในที่สุด<sup>๒๓</sup> ดังนั้นผู้ปฏิบัติกำหนดว่า “สุข หนอ” “ดีใจหนอ” “สบายหนอ” เป็นต้น

#### ๕) การกำหนดรู้นิรามิสสุข (สุขไม่อิงอามิสไม่อิงกามคุณ ๕)

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสการเจริญสุขเวทนาที่ไม่อิงอามิสว่า อิท ภิกขเว ภิกขุ นิรามิสฺ วา สุขํ เวทนํ เวทมาโน นิรามิสฺ สุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ.<sup>๒๔</sup> ภิกขุในศาสนา นี้ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่อิงกามคุณ ก็ย่อมรู้ชัดว่ากำลังเสวยสุขเวทนา ที่ไม่อิงกามคุณอยู่.

นิรามิสสุข หมายถึง ความปีติโสมนัสที่บังเกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติผู้อบรมจิตด้วยการระลึกรู้อุบายใจ หรืออริยาบถ หรือความเคลื่อนไหว หรือ ความเป็นอสุภะ หรือ ความเป็นมหาภูตรูป เป็นต้น สุขที่ไม่อิงกามคุณ ๕ นี้ผู้เจริญวิปัสสนาโดยการตามรู้สภาวะธรรมที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ อย่างต่อเนื่องอยู่นั้น เมื่อญาณแก่กล้าแล้วย่อมเห็นประจักษ์ความเกิดดับของอารมณ์ปัจจุบันเหล่านั้น นับว่าได้หยั่งรู้ความไม่เที่ยงคืออนิจจัง ย่อมอนุมานรู้ว่า แม้อารมณ์ ๖ ที่เป็นอดีต และปัจจุบัน ทั้งหมด ก็มีสภาพไม่เที่ยงเช่นเดียวกัน โยคีดังกล่าวย่อมเกิดความปีติโสมนัส ความปีติโสมนัสนี้ เรียกว่า นิรามิสสุข หมายถึง ความสุขที่เกิดขึ้นโดยไม่อิงกามคุณ ในบางครั้งยังเรียกว่า เนกขัมมสิตโสมนัส คือ โสมนัสอิงเนกขัมมกุศลกล่าวคือ วิปัสสนา<sup>๒๕</sup>

#### ดังพุทธพจน์ว่า

“เมื่อโยคีทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลาย แล้วเห็นด้วยปัญญาตรงตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อนและบัดนี้ทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสเช่นนี้เรียกว่า เนกขัมมสิตโสมนัส กล่าวคือ โสมนัสที่อาศัยเนกขัมมกุศลกล่าวคือ วิปัสสนา”<sup>๒๖</sup>

ดังนั้น เมื่อผู้บรรลุวิปัสสนาญาณเรียกว่า อุทัพพญาณ คือ ญาณหยั่งรู้ความเกิดดับปีติโสมนัสนี้มีปรากฏชัด ชนิดที่ปัจเจกธรรมใดๆ ก็ไม่สามารถสกัดกั้นได้ ผู้ปฏิบัติพึงตามรู้ปตินั้น<sup>๒๗</sup>

<sup>๒๓</sup> พระครูมานวิโรจน์, หลักการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัฏฐานสูตร) พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน พระไตรปิฎก, หน้า ๑๘๔.

<sup>๒๔</sup> อ้างถึง ที. มหา. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕. อ้างใน วิปัสสนาธุระ, หน้า ๒๕๕-๓๐๐.

<sup>๒๕</sup> พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, อ้างแล้ว หน้า ๒๓๘.

<sup>๒๖</sup> อ้างถึง ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๐๖/๒๘๔-๘๕. อ้างใน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หลักสูตรและโครงการวิปัสสนาภาวนา, หน้า ๑๓๑.

<sup>๒๗</sup> พระมหาโสภณเถระ, วิปัสสนาธุระ, อ้างแล้ว หน้า ๒๕๕.

กล่าวโดยสรุป นิรามิสุขบรรพนี้ว่าด้วยการตั้งสติรู้สุขเวทนา ที่ไม่มีอามิส คือ ไม่เจือด้วยกิเลส เช่น สุขเวทนา ความสบายที่เกิดขึ้น ขณะปฏิบัติสมณะ วิปัสสนา เป็นต้น สักแต่ว่าเป็นความสบายที่เบาละเอียด มีสภาพสวยงามรมณ์ที่ดีทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความสุขที่ไม่ได้เจือด้วยกิเลสนี้ ก็เป็นเวทนาเจตสิกจัดเป็นนามธรรม เวทนาขันธ รัมมยตนะ และทุกขสังข ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ผู้เจริญวิปัสสนาในเวทนาภาวนา ต้องตั้งสติกำหนดสบายไม่เจือด้วยกิเลสเป็นนาม ทุกขณะที่ความสบายเกิด จนวิปัสสนาเกิดขึ้นเห็นนามนี้เกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกว่าจะสิ้นอาสวะกิเลสดับทุกข์โดยสิ้นเชิง<sup>๒๘</sup> ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดว่า“ดีใจหนอ” “สุขหนอ” “สบายหนอ” เป็นต้น

#### ๖) การกำหนดสามิสทุกข์ (ทุกข์อิงอามิส)

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสการเจริญทุกข์ที่อิงอามิสว่า อิธ ภิกขเว ภิกขุ สามิสฺวา ทุกฺขํ เวทณฺ์ เวทยมาโน สามิสฺ ทุกฺขํ เวทณฺ์ เวทยามิติ ปชานาติ.เมื่อภิกษุเสวยทุกขเวทนาอิงกามคุณอยู่ ก็รู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอิงกามคุณอยู่.<sup>๒๙</sup>

สามิสทุกข์ หมายถึง ผู้ที่ประสบความทุกข์กายหรือทุกข์ใจ เพราะไม่สมหวังในกามคุณภายในและภายนอก หรือหวนคิดถึงทุกข์ที่เคยประสบมาก่อน ย่อมเกิดทุกข์ หรือ ความเศร้าเสียใจ ไม่สบายใจ ความเครียด ที่เรียกว่า สามิสทุกข์ คือ ทุกข์อิงกามคุณ ซึ่งเกิดจากการปรารถนาความไม่สมบูรณ์ในด้านกามคุณ ๕ บางครั้งเรียกว่า เคนหิตโทมนัส ความเสียใจที่เกี่ยวกับกามคุณอันเจือด้วยกิเลสแล้วไม่ได้เสพออย่างสมใจนึก หรือหวนถึงทุกข์ที่เคยประสบมาก่อน<sup>๓๐</sup>

เมื่อกล่าวโดยสรุป อามิสทุกข์บรรพนี้ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาทุกขเวทนา ที่มีอามิส คือ เจือด้วยกิเลส เช่น ความไม่สบายที่ประกอบด้วย โทสะ ความโกรธ เป็นต้น สักแต่ว่าเป็นความทุกข์ ไม่สบายมีสภาพสวยงามรมณ์ที่ไม่ติดอามิสเจือด้วยกิเลสเป็นลักษณะ เกิดได้ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ความทุกข์ที่เจือด้วยกิเลสนี้เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขันธ รัมมยตนะ รัมมธาตุ และทุกขสังข ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาภาวนา ต้องตั้งสติกำหนด ความไม่สบายเจือกิเลสเป็นนาม ทุกครั้งที่ความไม่สบายเกิด จนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิด

<sup>๒๘</sup> พระครูฐานานุกรม, หลัการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัญญาสูตร) พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎก, อ้างแล้ว หน้า.๑๘๔-๑๘๕...

<sup>๒๙</sup> อ้างถึง ที. มหา. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕. อ้างใน วิปัสสนาธุระ, หน้า ๓๐๐.

<sup>๓๐</sup> พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัญญาสูตรทางสู่พระนิพพาน, อ้างแล้ว หน้า ๒๔๐.

เห็นเป็นนามธรรมนี้เกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกว่าจะสิ้นกิเลสดับทุกข์โดยประการทั้งปวง”<sup>๑๑</sup> ผู้ปฏิบัติกำหนด “ทุกข์หนอ” “เศร้าหนอ” “เสียใจหนอ” เป็นต้น

### ๗) การกำหนดนิรามิสทุกข์ (ทุกข์ไม่อิงอามิส)

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงทุกข์เวทนาที่ไม่อิงอามิสว่า อิช ภิกขเว ภิกขุ นิรามิสฺวา สุขํ เวทนํ เวทยมาโน นิรามิสฺ สุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ.<sup>๑๒</sup> ภิกษุในพระศาสนา เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่อิงกามคุณ ก็ย่อมรู้ชัดว่ากำลังเสวยสุขเวทนาที่ไม่อิงกามคุณอยู่.

นิรามิสทุกข์ หมายถึง ความเสียใจเกี่ยวกับวิปัสสนาของบุคคลผู้ที่ไม่ประสบความสำเร็จ หรือ ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเท่าที่ควร หรือ ผู้ที่ปฏิบัติธรรมเป็นเวลานานแล้วไม่อาจบรรลุธรรมมรรคผลนิพพานได้ ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตโทมนัส คือ โทมนัสอาศัยวิปัสสนา หมายถึง ทุกข์ทางใจ ที่เกิดจากความอยากได้มรรคผลนิพพานนั่นเอง<sup>๑๓</sup>

นิรามิสทุกข์บรรพ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาทุกข์เวทนา ที่ไม่มีอามิส คือ ไม่เจือด้วยกิเลส เช่น ความทุกข์เวทนาที่จากสภาพสังขาร ไม่เจือด้วยกิเลส เป็นต้น สักแต่ว่าเป็นความทุกข์ สักแต่ว่ามีสภาพเสวยอารมณ์ที่ไม่ดีทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ความทุกข์ที่ไม่เจือด้วยกิเลสนี้เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขันธ ๕ มายตนะ ๕ มฆธาตุ และทุกข์สังข ไม่ใช่อัตถ์บุคคล ตัวตน เรา เขา ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาภาวนา ต้องตั้งสติกำหนด ความไม่สบายไม่เจือด้วยกิเลสเป็นนาม ทุกคราที่ความทุกข์ไม่เจือด้วยกิเลสเกิด จนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเป็นนามธรรมนี้เกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกว่าจะสิ้นกิเลสดับทุกข์โดยประการทั้งปวง”<sup>๑๔</sup> ดังนั้นผู้ปฏิบัติกำหนดว่า “เสียใจหนอๆ” “เศร้าหนอ” เป็นต้น

ในคัมภีร์อัฐกถากล่าวถึงเรื่องของพระมหาสิวะเป็นอุทาหรณ์ในเรื่องนี้ พระมหาสิวะเถระเป็นผู้แตกฉานปริยัติธรรมสอนศิษย์ถึง ๑๘ นิคาเย ศิษย์ของท่านปฏิบัติตามคำแนะนำแล้วบรรลุเป็นพระอรหันต์ประมาณ ๓ หมื่นรูป วันหนึ่งมีศิษย์รูปหนึ่งได้พิจารณาคุณธรรมที่ตนบรรลุแล้วคำริ

<sup>๑๑</sup> พระครูมานวิริติ, หลักการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัฏฐานสูตร) พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎก, อ้างแล้ว หน้า ๑๘๕.

<sup>๑๒</sup> ดูรายละเอียด, ที. มหา. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

<sup>๑๓</sup> พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, อ้างแล้ว หน้า ๒๔๑.

<sup>๑๔</sup> พระครูมานวิริติ, หลักการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัฏฐานสูตร) พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎก, อ้างแล้ว หน้า ๑๘๕-๑๘๖.

ว่าอาจารย์ของเรามีคุณูปการแก่เรามาก คุณธรรมของท่านจะสูงส่งเพียงใดหนอ เมื่อพิจารณาต่อไป จนพบว่า อาจารย์ของเรายังเป็นปุถุชนอยู่ จึงคิดว่า โอหนอ อาจารย์ของเรานี้เป็นเพียงที่พึ่งแก่ผู้อื่น แต่ยังเป็นที่พักของคนที่พึ่งไม่ได้ อย่างกระนั้นเลย เราจะไปเตือนสติท่าน เมื่อคิดได้ดังนี้แล้วพระอรหันต์องค์นั้นจึงเหาะไปหาอาจารย์ พอใกล้ถึงกุฏิของอาจารย์ จึงลงจากอากาศแล้วก็เดินเข้าไปหาพระมหาเถระผู้เป็นอาจารย์ถามว่า มาด้วยธุระอันใด พระอรหันต์ ตอบว่า อยากขอเรียนธรรมสำหรับอนุโมทนาสนองคุณให้ท่านบอกว่า เราไม่มีเวลา พระอรหันต์ก็ถามถึงเวลาที่พอจะถามปัญหาได้ ตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับสนิทและขอ โอกาสตามในตอนเช้าที่พระอาจารย์ไปปฏิบัติ ฝ่ายพระมหาเถระก็ตอบว่า แม้ในตอนนั้นก็ยังมีครอถามปัญหาอยู่ พระอรหันต์จึงขอเวลาในช่วงอื่นๆ ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงช่วงเข้านอน พระอาจารย์ก็ไม่ว่างพระอรหันต์ผู้เป็นศิษย์จึงกล่าวว่า เวลาของพระอาจารย์เต็มหมดจริงๆ กระทั่งเวลาตายก็ไม่มี ท่านประพฤติตนเหมือนเป็นม้านั่งที่มีพนักพิงสำหรับคนอื่น แต่ใช้กับตนเองไม่ได้ ข้าพเจ้าไม่ต้องการศึกษารวมจากท่านแล้ว ครั้นกล่าวแล้วพระอรหันต์ก็เหาะจากไป เวลานั้นพระมหาเถระจึงได้สติรู้ว่าพระรูปนี้มาเพื่อเตือนสติเรา มิได้ต้องการศึกษารวมจริงๆ ในวันรุ่งขึ้นท่านจึงเก็บบาตรจีวร ออกจากวัด ไปปฏิบัติธรรมโดยมิได้บอกกล่าวล้าลาผู้ใดในวัด เพราะท่านสำคัญว่าตนสามารถบรรลุหัตถ์ได้ภายในสองสามวันแล้วก็คงกลับวัด ท่านได้ไปพำนักอยู่ที่หุบเขาใกล้หมู่บ้าน ต่อมาเมื่อไม่อาจบรรลุธรรมตามมโนปณิธาน จึงเกิดความสลดใจว่า เพื่อพรหมจรรย์ทั้งหลาย ต่างก็คาดหวังว่าพวกเราทั้งหลายสามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ภายในพรรษาแล้ว ปวารณาร่วมกันในวันเพ็ญเดือน ๑๒ แต่เราเองไม่อาจบรรลุธรรมได้ จึงเสียใจร้องไห้ และคิดว่าตนคงจะเสียเวลา ไปกับการนอน จึงบรรลุธรรมไม่ได้ จึงลุกขึ้นเก็บที่นอนแล้วปฏิบัติธรรมด้วยอิริยาบถ ๓ เท่านั้น คือ ยืน เดิน นั่ง

ท่านมหาเถระ เพียรปฏิบัติธรรมเรื่อยมาถึง ๒๕ ปี ก็ยังไม่อาจบรรลุธรรม ทุกปีทีเวียนมาถึงวันปวารณาครั้งใด ท่านก็จะเสียใจร้องไห้ จนในปีที่ ๓๐ เมื่อถึงวันปวารณา จึงดำริว่า ตนเองปฏิบัติธรรม ครบ ๓๐ ปีแล้วก็ยังมิได้สมหวัง ชาตินี้คงจะบรรลุธรรมเหมือนคนอื่นไม่ได้ ยิ่งคิดก็ยิ่งเสียใจ จนกระทั่งร้องไห้สะอึกสะอื้นในเวลานั้น เทพธิดาองค์หนึ่งต้องการจะเตือนสติท่าน จึงจำแลกเป็นสตรีมาขึ้นร้องไห้อยู่ใกล้ๆ พระเถระได้ยินเสียงก็ถามว่า ใครมาร้องไห้ เทพธิดาตอบว่า ดิฉันเป็นเทพธิดา อยู่ในหุบเขาแห่งนี้ เห็นพระคุณเจ้าร้องไห้ จึงคิดว่าถ้าร้องไห้แล้วอาจจะบรรลุผลได้บ้าง จึงร้องไห้ตามท่าน พระเถระได้ฟังแล้วก็เกิดได้สติ คิดว่า โอหนอ เจ้าสัวะเอ๋ย

เทพธิดาองค์นี้มาเหยียหยัน เพราะเราทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ เมื่อคิดได้ดังนี้แล้ว ก็ขมความเสียดใจนั้น เจริญวิปัสสนาไปตามลำดับในที่สุด ท่านก็ได้บรรลุอรหัตผลในขณะนั้นเทียว<sup>๓๕</sup>

#### ๘) การกำหนดรู้สามีสอทุกขมสุขเวทนา (อุเบกขาอิงกามคุณ)

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงการเจริญเวทนาอุเบกขาอิงอามิสว่า อิธ ภิกขเว ภิกขุ สามิสฺวา อทุกขมสุขํ เวทนํ เวทขมาโน สามิสฺ อทุกขมสุขํ เวทนํ เวทขามิติ ปชานาติ.<sup>๓๖</sup> ภิกษุในศาสนานี้ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส.

สามีสอทุกขมสุขเวทนา หมายถึง อุเบกขาเวทนา (สามีสอุเบกขาอิงกามคุณ๕) คือความรู้สึกเป็นกลางต่อกามคุณ เพราะเสพสุขจากวัตถุนั้นจนซาชิน แต่เป็นกลางในลักษณะที่มีความโลภแฝงอยู่นั่นเอง ใจมีลักษณะทึบ เพราะปัญญายังถูกปิดกั้น ไม่รู้เห็นว่าเวทนาเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ไม่ควรที่จะยึดมั่นถือมั่น นั่นเอง อุเบกขาเวทนานี้ หรือเรียกว่า เคหสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาที่อาศัยเรื้อน หรืออัญญาณูปกขา คือ อุเบกขาที่เกิดพร้อมกับโมหะนั่นเอง อุเบกขาเวทนาที่อาศัย (เกิดมาจาก) เรื้อน (ตัณหาอุปาทาน) ๖ อย่าง ชื่อว่า สามีสอทุกขมสุขเวทนา<sup>๓๗</sup> โดยปุถุชนทั่วไปที่มีได้อบรมจิตด้วยการเจริญวิปัสสนา ในบางขณะอาจเกิดความรู้สึกกว้างเฉย คือ ไม่ค่อยจะแสดงออกซึ่งความยินดียินร้ายต่อกามคุณภายในหรือภายนอก แต่ก็ยังไม่สามารถปล่อยวางอารมณ์นั้นได้ เพราะมีความยึดติดผูกพันด้วยความโลภ ความรู้สึกประเภทนี้ เรียกว่า สามีสอทุกขมสุขเวทนา อุเบกขาอิงกามคุณ<sup>๓๘</sup> ดังนั้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดว่า “เฉยหนอ”

กล่าวโดยสรุป สามีสสทุกขบรรพ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาอุเบกขาเวทนา ความเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ที่มีอามิส คือ อุเบกขาที่เจือด้วยกิเลส เช่น ความเฉยที่ประกอบด้วย ความหลงไม่รู้ เป็นต้น สักแต่ว่าเป็นความเฉยที่มีกิเลส มีสภาพเสวยอารมณ์ที่เป็นกลาง อันเจือด้วยความไม่รู้ เป็นต้น ซึ่งไม่มีกิเลสเกิดได้ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อุเบกขาที่เจือด้วยกิเลสนี้เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขันธ ธรรมายตนะ ธรรมธาตุ และทุกขสังข ไม่ใช่อัตถ์บุคคล ตัวตน เรา เขา ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาภาวนา ต้องตั้งสติกำหนด ความเฉยๆ เจือกิเลสเป็นนาม

<sup>๓๕</sup> มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หลักสูตรและโครงการวิปัสสนาภาวนา, อ้างแล้ว หน้า ๑๓๔-๑๓๕.

<sup>๓๖</sup> อ้างถึง ที.มหา. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕. อ้างใน วิปัสสนาธุระ, หน้า ๓๐๓.

<sup>๓๗</sup> พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, อ้างแล้ว หน้า ๒๔๓.

<sup>๓๘</sup> พระมหาโสภณเถระ, วิปัสสนาธุระ, อ้างแล้ว หน้า ๓๐๓.

ทุกครั้งที่ถูกอกเขาเวทนาเจ็ด้วยอามิสเกิด จนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเป็นนามธรรมนี้เกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกว่าจะสิ้นกิเลสดับทุกข์โดยประการทั้งปวง<sup>๓๕</sup> ดังนั้น เมื่อมีอารมณ์อุเบกขาเกิดให้กำหนดว่า “เฉยหนอ” “เฉยหนอ” ดังนี้ เป็นต้น

#### ๕) นิรามิสอทุกขมสุขเวทนา (อุเบกขาเวทนาที่ไม่อิงกามคุณ)

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงการเจริญอุเบกขาเวทนาที่ไม่อิงอามิสว่า อิท ภิกขเว ภิกขุ นิรามิสํ วา อทุกขมสุขํ เวทนํ เวทยมาโน นิรามิสํ อทุกขมสุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ.<sup>๓๖</sup> ภิกษุในพระศาสนา นี้ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเรา เสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส.

อุเบกขาเวทนาที่ไม่อิงกามคุณ หมายถึง (การรู้เท่าทันในอารมณ์ของอุเบกขาที่ไม่อิงกามคุณ) คือ ความวางเฉยในขณะที่ตามรู้ในอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ที่เกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติผู้บรรลุลุทธีพพญาณที่มีกำลังแล้วข้ามพ้นวิปัสสนุกิเลสได้ มักปรากฏชัดในกัมมญาณ และปรากฏชัดยิ่งขึ้นในสังขารูปเบกขาญาณ หรือเรียก เนกขัมมสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา<sup>๓๗</sup>

หมายความว่า เมื่อโยคีบรรลุลุทธีพพญาณและข้ามพ้นวิปัสสนุกิเลสได้แล้ว ความวางเฉยในขณะที่ตามรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ย่อมเกิดขึ้น ความวางเฉยนี้เรียกว่า นิรามิสอทุกขมสุขเวทนา อุเบกขาไม่อิงกามคุณ ย่อมปรากฏชัดเมื่อกัมมญาณแก่กล้าและจะปรากฏยิ่งขึ้นในสังขารูปเบกขาญาณ ในบางแห่งเรียกความรู้สึกกลางๆ ระหว่างสุขกับทุกข์ เช่นนี้ว่า เนกขัมมสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอิงเนกขัมมกุศล กล่าวคือ วิปัสสนา ก็ในเวลาที่อุเบกขานี้ปรากฏชัด โยคีควรกำหนดว่า “เฉยหนอๆ”<sup>๓๘</sup>

กล่าวโดยสรุป นิรามิสอทุกขมสุขบรรพ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาอุเบกขา ความเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ที่ไม่มีอามิสเจือ เช่น อุเบกขาเวทนาที่เกิดจากการเจริญสมถะและวิปัสสนา เข้าถึงความสงบจากนิรวรณ เป็นต้น สักแต่ว่าเป็นอุเบกขาเวทนาที่ไม่มีกิเลสสภาพเสวยอารมณ์เป็นกลางๆ ซึ่งไม่มีกิเลส เกิดได้ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อุเบกขาเวทนาที่ไม่เจ็ด้วยกิเลสนี้เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขั้น ๓ ๓มมายคณะ ๓มมชาตุ และทุกขสังข ไม่ใช้สัตว์

<sup>๓๕</sup> พระครูมานวิวัติ, หลักการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัฏฐานสูตร) พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎก, อ้างแล้ว หน้า ๑๘๖.

<sup>๓๖</sup> ที.มหา. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

<sup>๓๗</sup> พระมหาโสภณเถระ, มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, อ้างแล้ว หน้า ๒๔๔.

<sup>๓๘</sup> พระมหาโสภณเถระ, วิปัสสนาธุระ, อ้างแล้ว หน้า ๓๐๓.

บุคคล ตัวตน เรา เขา ผู้เจริญเวทนานุปัสสนากาวนา ต้องตั้งสติกำหนด ความเฉยๆ ไม่เจ้อกิเลส เป็นนาม ทุกครั้งที่อุเบกขาเวทนาไม่มีกิเลสเกิดขึ้น จนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเห็นเป็นนามธรรมนี้ เกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกว่าจะสิ้นกิเลสดับทุกข์โดยประการทั้งปวง<sup>๔๓</sup> ดังนั้น ผู้ปฏิบัติ ควรกำหนดว่า “เฉยหนอๆ” “เฉยหนอๆ”

#### อานิสงส์ของการตามรู้เวทนา

การตามรู้เวทนาส่งผลให้นักปฏิบัติยังเห็นความเกิดดับของเวทนา ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรับรู้เหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปของเวทนาตามที่ได้สดับมาอีกด้วย กล่าวคือ สุขเวทนาเกิดจากประการประสพอารมณ์ที่น่าชอบใจ ทุกขเวทนาเกิดจากการพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ อุเบกขาเวทนา เกิดจากการประสพกับอารมณ์ที่เป็นกลาง นอกจากนี้ เวทนายังมีเหตุเกิดคือกรรมในอดีต อวิชชาและตัณหา

ผู้ที่หยั่งรู้เห็นความเกิดดับของเวทนาอย่างนี้ จะเกิดสติรู้ระลึกว่ามีเพียงความรู้สึกลึกซึ้ง ทุกข์ หรือวางเฉย ไม่มีบุคคล เรา ของเรา บุรุษ สตรี เขา ย่อมปราศจากความยึดมั่นสิ่งใดในโลกคือ อุปาทานขันธ สมจริงดังพระพุทธพจน์ว่า

สมุทฺทชฺชมนุสฺสึ วา เวทนาสุ วิหริติ. วชฺชมนุสฺสึ วา เวทนาสุวิหริติ. สมุทฺทชฺชมนุสฺสึ วา เวทนาสุ วิหริติ. อตฺถิ เวทนาติ วปฺนาสุสฺ สติ ปจฺจุปฺภูตฺตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตตาย ปฏิสฺสทฺตมตฺตนา. อนิสฺสึโต จ วิหริติ. น จ กิลฺลจ โลก อุปาทิยติ.

เธอตามรู้สภาวะ คือ ความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง ตามรู้สภาวะคือ ความดับเวทนาอยู่บ้าง ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในเวทนาอยู่บ้าง เธอย่อมเป็นอยู่อย่างหนึ่ง คือ เข้าไปตั้งสติว่าเวทนามีก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้ระลึกได้เท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหา และทิวฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก<sup>๔๔</sup>

<sup>๔๓</sup>พระครูมานวิริติ, หลักการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัญญาสูตร) พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎก, อ่างแก้ว หน้า.๑๘๖-๑๘๗.

<sup>๔๔</sup>อ้างอิง ที.มหา (ปาตี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕. อ้างใน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หลักสูตรและโครงการวิปัสสนากาวนา, หน้า ๑๓๖.



#### ๔.๔ สรุปการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔

สรุปการเจริญเวทนานุปัสสนากาวนาในทางปฏิบัติเวทนาในมหาสติปัฏฐานสูตร ๔ จะสังเกตเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ทรงเลือกเวทนา ๓ มาใช้เป็นหลักตั้งสติในการพิจารณาเวทนา ทั้งนี้ เพราะว่าถ้าจับจากเวทนา ๓ นั้นจะเข้าใจง่าย เอาไปปฏิบัติได้จริง ถึงแม้ว่าเวทนาจะแบ่งซอยออกเป็นไปอย่างพิสดารเพียงใดก็วนเวียนอยู่ใน กรอบของสุข ทุกข์ และอุpekขา<sup>๔๕</sup> คือ

๑) สุขเวทนาบรรพ ว่าด้วยการพิจารณาสุขเวทนา เป็นแต่ว่าเป็นแต่ว่า เป็นเวทนา เป็นนามธรรม มีสภาพเสวยอารมณ์ที่ดีแล้วสบายเป็นลักษณะ แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ

๑.๑ สุขกาย ได้แก่ สุขทางกาย มีสบายเมื่อได้โภกฐัพพารมณ์ที่ดี ซึ่งมีความอบอุ่นและนิ่มนวลทางกาย

๑.๒ สุขใจ ได้แก่ โสมนัสเวทนา ดีใจ สบายใจ เมื่อได้รับอารมณ์ที่ดี ความสุขกายและใจนี้เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขันธ รัมมายตนะ รัมมธาตุ และเป็นทุกขสังขไม่ใช่อัตว์ บุคคล ไม่ใช่เราสุข ไม่ใช่เขาสุข

ดังนั้น เมื่อนักปฏิบัติผู้เจริญเวทนานุปัสสนากาวนากรรมฐาน ในขณะที่เกิดความสุขทางกายและใจ ต้องตั้งสติกำหนดรู้สุขเวทนา ความเสวยอารมณ์ ความเสวยอารมณ์สบายกายใจนี้เป็นนามธรรม ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนาว่า “สบายหนอ” “โล่งหนอ “ดีใจหนอ” เป็นต้น จนวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นสุขเวทนา อันเป็นนามเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เสมอจนกว่าสิ้นกิเลสพ้นทุกข์<sup>๔๖</sup>

๒) ทุกเวทนาบรรพ ว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาทุกขเวทนา ลักแต่ว่าเป็นทุกขเวทนา ไม่ใช่เรา หรือสัตว์ บุคคลใดๆ เป็นนามธรรม มีสภาพเสวยอารมณ์ที่ไม่ดีไม่สบายเป็นลักษณะ แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ

๒.๑ ทุกข์กาย ได้แก่ ทุกขเวทนาทางกายที่ไม่สบายกาย เมื่อโภกฐัพพารมณ์ที่ไม่ดี เช่น ร้อนเกินไป หนาวเกินไปมากระทบ เป็นต้น

<sup>๔๕</sup> ดังตฤณ, มหาสติปัฏฐานสูตร, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๖), หน้า ๒๕๗.

<sup>๔๖</sup> พระครูมานวิริติ, หลักการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัฏฐานสูตร) พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎก, อ่างแก้ว หน้า ๑๘๒.

<sup>๔๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๒-๑๘๓.

๒.๒ เวทนาทางใจ ได้แก่ โทสนัสเวทนา ความเสียใจ ไม่สบายใจ ได้รับความารมณ์ที่ไม่ดี ความทุกข์กายและทุกข์ใจนี้เป็นเวทนาเจตสิก จัดเข้าเป็นนามธรรม เวทนาขั้น ๓ หมายความว่า ๓ ฌมม ชาติ และเป็นทุกข์สังข ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาภาวนา พึงตั้งสติกำหนดรู้ ว่า กำหนดรู้ทุกข์เวทนาว่า “ปวดหนอ “เมื่อยหนอ “คันหนอ” “เจ็บหนอ” “เสียใจหนอ “หดหู่หนอ” “เศร้าใจหนอ” เป็นต้น จนวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นทุกข์เวทนาตามความเป็นจริง ว่าเป็นนาม เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกว่าจะสิ้นอาสวะกิเลสถึงนิพพาน<sup>๔๗</sup>

(หมายเหตุ) วิธีต่อสู้ทุกข์เวทนา ๓ วิธี คือ

อนึ่ง ในการเจริญเวทนานุปัสสนา นักปฏิบัติที่พยายามกำหนดทุกข์เวทนา มีวิธีกำหนดต่อทุกข์เวทนา ๓ วิธี คือ

ก. สู้แบบเผชิญหน้า คือ การจดจ่อที่อาการปวด จี้ลงไปในพื้นที่ซึ่ง ปวดมากที่สุด เหมือนการต่อสู้รบแบบเผชิญหน้าไม่ยอมถอย วิธีนี้แม้จะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตจดจ่อมาก แต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของเวทนาได้เร็ว

ข. สู้แบบกองโจร คือ กำหนดเวทนาบ้าง เปลี่ยนกำหนดอารมณ์อื่นบ้าง เหมือนการสู้รบแบบกองโจรในกรณีที่ย่ำศึกเข้มแข็งกว่าวิธีนี้ใช้ในขณะที่ยังเวทนามันแรง ยากจะกำหนดได้ จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่น เช่น สภาวะพองยุบของท้อง เมื่อมีสมาธิมากขึ้นก็กลับไปกำหนดเวทนาเป็นครั้งคราว เปรียบดังคนเดินทางกลางแสงแดดที่เหน็ดเหนื่อย ได้เข้าไปพักใต้ร่มไม้ชั่วคราว

ค. การสู้แบบถอยทัพ คือ สักแต่ว่ารู้เวทนา ไม่ต้องกำหนดจดจ่อโดยคำบริกรรม เข้ากำกับ เหมือนคนว่ายน้ำที่เกาะท่อนไม้ลอยไปตามกระแสน้ำ โดยไม่ใช่กำลังว่ายน้ำ เมื่อทนต่อเวทนาไม่ได้ ก็พึงเปลี่ยนอิริยาบถลุกขึ้นเดินจงกรม เพื่อให้สมาธิมีกำลังมากขึ้น สามารถต่อสู้เวทนาได้ในโอกาสต่อไป<sup>๔๘</sup>

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

<sup>๔๘</sup> พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, อ่างแล้ว หน้า ๒๕๒.

๑) อุเบกขาทางตา	เห็นสีเฉยๆ
๒) อุเบกขาทางหู	ได้ยินเสียงเฉยๆ
๓) อุเบกขาทางจมูก	ได้กลิ่นเฉยๆ
๔) อุเบกขาทางลิ้น	รู้รสเฉยๆ
๕) อุเบกขาทางกาย	รู้สัมผัสแล้วเฉยๆ (สุขก่อนแล้วเฉยทีหลัง)
๖) อุเบกขาทางใจ	นึกคิดเฉยๆ

สำหรับทางกายนั้นเป็นสุขเป็นทุกข์เสียก่อนแล้ว จึงจะมีอุเบกขาเฉยๆ ต่ออารมณ์ที่กระทบได้ อุเบกขาทั้ง ๖ ทางอันไม่สุข ไม่ทุกข์ เฉยๆ นี้เป็นเวทนาเจตสิกเป็นนาม เวทนาขันธ ัมมายนัน ัมมชาต และเป็นทุกข์สังขไม่ใช่อัตถ์บุคคล ตัวตน เรา เขา นักวิปัสสนา ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานต้องตั้งสติกำหนดว่า เฉย เป็นนาม ว่า เฉยหนอ เป็นต้น จนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิด เห็นนามเกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา<sup>๔๕</sup> ได้ในที่สุด

ฉะนั้น เมื่อมีการปฏิบัติจงข้อกำหนด ต่อ เวทนา คือ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ (เฉยๆ) อยู่อย่างนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าถึงลักษณะของเวทนาที่มี ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การที่เราไม่เห็นนามรูป อันเป็นธรรมตามความเป็นจริง คือ ไตรลักษณ์ ได้โดยง่าย เพราะมีธรรมที่เป็นเครื่องขวางกั้นปิดบังไว้ คือ ธรรมที่ปิดบังไม่ให้เห็นความจริงของไตรลักษณ์นี้ ได้มี ๓ ประการ คือ

(๑) สันตติปิดบังอนิจจัง สันตติ หมายถึง การเกิดขึ้นติดต่อกันอย่างรวดเร็วนามและรูป ธรรมดานามและรูปนั้น มีความเกิดและดับติดต่อกันอยู่ตลอดเวลา โดยไม่มีหยุดหย่อน และเป็นการเกิดดับติดต่อกันรวดเร็วมก จนเราไม่สามารถที่จะเห็น ความดับ ได้ เพราะนามาใหม่ รูปใหม่ ที่เกิดขึ้นมาทดแทนอยู่เรื่อยๆ นั้นทำให้คนเราเห็นเหมือนกันว่า นามนั้น รูปนั้น ยังมีอยู่เรื่อยๆ จึงเป็นเครื่องปิดบังทำให้ไม่เห็น อนิจจัง ความไม่เที่ยงของนามรูปได้

(๒) อิริยาบถปิดบังทุกข์ เพราะการที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถ จึงไม่เห็นนามรูปนี้มีทุกข์ เบียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ ใหม่ก็รู้สึกสบายทุกที การเห็นอิริยาบถใหม่เป็นทุกข์นั้น จึงเป็นของยากยิ่ง เมื่อเห็นความจริงของอิริยาบถใหม่ไม่ได้เช่นนี้ วิปัสสนา คือ ความสำคัญผิดว่า สุข เรียกว่า สุขวิปัสสนา สำคัญว่า นามรูปเป็นสุข หรือเป็นของดีด้วยอำนาจ ของทัญญูก็เกิดขึ้น และเป็นปัจจัยแก้ค้นหา ทำให้อยากได้ ยินดีพอใจในรูปนั้น และทำให้มีความต้องการดิ้นรนต่างๆ

---

<sup>๔๕</sup> พระครูมานวิโรติ, หลัการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัฏฐานสูตร) พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎก, อ่างแล้ว หน้า ๑๘๓-๑๘๔.

ทั้งนี้ส่วนนี้เป็นไปด้วยอำนาจของตัมหาที่อาศัยนามรูปขึ้น เพราะเหตุที่ไม่ได้พิจารณาอริยาบถ จึงทำให้ไม่เห็นทุกข์และทำให้สุขวิปลาสเกิดขึ้น

(๓) ฌนสัญญาปิดบังอนัตตา เพราะฌนสัญญา คือ การที่เข้าไปรวบรวมกันของขั้น ๕ หรือ รูปนามอยู่เป็นกลุ่มก้อน จึงทำให้เราทราบว่าเป็นก้อนเป็นแท่ง และสำคัญว่า มีสาระ แก่นสาร ในขั้นทั้ง ๕ หรือรูปนาม ก็เกิดร่วมกันทุกขณะอย่างรวดเร็ว และดับอย่างรวดเร็วด้วย จึงทำให้เราไม่สามารถจะเห็นความแยกกันของรูปแต่ละรูป นามแต่ละนาม และไม่สามารถที่จะให้รูปนามกระจายออกไปเป็นสัดส่วน หรือ ไม่สามารถจะเห็นรูปนามนั้นเป็นคนละอย่างกันได้ เมื่อเราไม่สามารถกระจายความเป็นกลุ่มก้อน คือ ฌนสัญญา ให้แยกออกจากกันได้ เราก็ไม่มีโอกาสที่จะเห็นอนัตตา เมื่อไม่เห็นอนัตตาวิปลาส ที่เรียกว่า อตตวิปลาส คือ ความสำคัญว่า เป็นตัว เป็นตน หรือ เป็นเรา ก็จะต้องเกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะเป็นปัจจัยแก้ตัมหา ทำให้ความปรารถนา เห็นว่า มีตัวตน<sup>๕๐</sup>

เมื่อมีการปฏิบัติ กำหนดเวทนาอย่างต่อเนื่อง ย่อมละถอนทำลายสิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์ ทั้ง ๓ ประการ ย่อมหมดไป ย่อมเห็นเวทนามีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงกล่าวว่า มีความเห็นถูกต้องตามอภิญ्ञจกิมรรคทั้ง ๘ ประการ มีสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ เป็นต้น กล่าวคือ การรู้เห็นใน อริยสัจ ๔ ว่า นามรูปเป็นทุกข์ รู้เห็นนามรูปเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) รู้เห็นความดับทุกข์ (นิโรธ) และรู้เห็นข้อปฏิบัติสู่ความดับทุกข์ (มรรค) หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เข้าสู่พระนิพพาน ได้ในที่สุด

---

<sup>๕๐</sup> ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กองทุนพิทักษ์ธรรมจัดเผยแพร่, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนรัชการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๑๔-๒๑๖.

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน (๒) เพื่อศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๓) เพื่อศึกษาการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท อันได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นที่เกี่ยวข้อง โดยเรียบเรียงข้อมูลบรรยายเชิงพรรณนาสรุปเป็นผลงานวิจัย และข้อเสนอแนะมีดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาสรุปผลการวิจัย มีดังต่อไปนี้

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักของการปฏิบัติเดียวกัน ตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ในการปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนา ต้องมีสติเป็นหลักใหญ่ โดยอาศัยฐานที่ตั้ง ๔ ประการ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งจะต้องมีธรรมประกอบด้วยกัน ๓ ประการ คือ ความเพียรเพากิเลส (อาตปปี) มีความรู้ตัว (สัมปชาโน) มีความระลึกรู้ในปัจจุบันอารมณ์ (สติมา) เมื่อมีสติตั้งมั่นก็สามารถทำลาย อวิชชา และความทุกข์ในกายและใจ จึงชื่อว่า การรู้แจ้งแทงตลอดในสภาวะรูปนามที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี้ชื่อว่า วิปัสสนา ในทางพระพุทธศาสนาวิปัสสนาก็คือ สติปัฏฐานนั่นเอง ซึ่งตรงกับข้อความในคัมภีร์ อรรถกถาว่า ยสุมา ปน กายเวทนาจิตตมเมสุ กณฺหิ ฆมฺมํ อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ แปลว่า อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ด้วยเหตุนี้พระอรหันต์จึงพ้นจากทุกข์กายและทุกข์ใจ จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณ และผลญาณในที่สุด ได้ด้วยการระลึกรู้สติปัฏฐาน ๔

เวทนา เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด ตัณหา อุปาทาน ไม่มีที่สิ้นสุด ก็เพราะเหตุแห่งการเสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ ไม่สุข-ไม่ทุกข์ ทั้งที่เป็นกามคุณ (อามิส) และไม่อาศัยกามคุณ (นิรามิส) ที่เกิดขึ้นทางกาย และใจ

การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือ การมุ่งน้อมให้มาอยู่ที่กายกับใจของตนเป็นสิ่งสำคัญ ก็เพื่อจะกำหนดรู้ชัดเวทนาว่า สุขหนอๆ ทุกข์หนอๆ เฉยหนอๆ เป็นต้น ซึ่งเป็นการกำหนด

ตามอาการที่จิตเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอารมณ์ เรียกว่า กำหนดอารมณ์ปัจจุบัน การตามรู้เวทนาส่งผลให้นักปฏิบัติยังเห็นความเกิดดับของเวทนา คือ ทุกขัง อนิจจัง และอนัตตา ย่อมไม่หลงไปยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งปวง ย่อมเบื่อหน่ายคลายความกำหนัด ย่อมหลุดพ้นได้ในที่สุด คือ พระนิพพาน

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ค้นพบสิ่งที่ได้ศึกษาอย่างละเอียด และสิ่งที่ยังไม่ได้ศึกษาเชิงลึก จึงขอเสนอแนะดังนี้

๑) ในการศึกษาเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์เวทนาในการปฏิบัติภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน ในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงเอกสารในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ การเจริญสติปัฏฐานอยู่เรื่อยๆ แม้จะยังไม่บรรลุผลได้รับอานิสงส์สูงสุดขั้นบรรลุธรรม แต่การดำเนินในชีวิตประจำวันจะได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด เพราะเป็นผู้มีสติควบคุมจิตใจของตนมิให้หลงไหลไปในทางความชั่ว ซึ่งจะนำผลเสียมาสู่ตน อาทิ ผลแห่งความชั่วร้าย อันความชั่วทั้งหลายนั้น ได้แก่ ตัณหา ความทะยานอยากที่เกิดขึ้นมาจากเวทนาเป็นเหตุให้ใจเศร้าหมอง และเกิดทุจริตทางกายวาจา และใจในที่สุด แต่ถ้าจะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ให้มั่นคงในวิถีชีวิตย่อมประสบความสำเร็จในการทำงานเป็นอย่างดี และมีความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างแน่นอน

๒) ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไปในการศึกษา เรื่องการศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หากมีการศึกษาต่อไปควรศึกษาวิเคราะห์เรื่องหลักเวทนาว่า

๒.๑ เวทนากับปีติมีความแตกต่างกันให้มีความละเอียดยิ่งขึ้น

๒.๒ ควรศึกษาในลักษณะการดับเวทนาตามหลักปฏิจตุสมุปบาทให้มีความละเอียดยิ่งขึ้น

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย :

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเถปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ . อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน , ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_ . ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ . ปกรณ์วิเสศภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณ์วิเสศ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๕.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ :

ขุนสรรพกิจโกศล(โกวิท ปัทมะสุนทร). ลักษณะกิจตุกะ. กรุงเทพมหานคร : บริษัท คัลเลอร์ โฟร์ จำกัด, ๒๕๓๗.

คณะศิษยานุศิษย์และผู้เคารพนับถือ. จตุราสติศึกษา : อนุสรณ์ ๘๔ ปี. กรุงเทพมหานคร:

Complete Printing, ๒๕๔๗.

จำลอง ดิษยวณิช. วิปัสสนากรรมฐาน และเขาวนอารมณ์ ฉบับปรับปรุง. พิมพ์ครั้งที่ ๓. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕.

\_\_\_\_\_ . จิตวิทยาความดับทุกข์. เชียงใหม่ : บริษัทการเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔.

ฉันทนา อุดสาหลักชัย. พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา. กองทุนพิทักษ์ธรรมเผยแพร่.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนรัชการพิมพ์, ๒๕๔๕.

จิตวณ โณ ภิกขุ. วิปัสสนาภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

ดั่งตฤณ. มหาสติปัฏฐานสูตร. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๖.

ชนิด อยู่โพธิ์. **วิปัสสนาภาวนา ว่าด้วยวิธีปฏิบัติวิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง.** พิมพ์ครั้งที่ ๘.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

นายแพทย์เกิด ธนชาติ. **คู่มือคลังปริยัติธรรม.** กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิอภิธรรมมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
๒๕๔๕.

นายวรรณสิทธิ์ ไทยะเสวี. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหะ**  
**วิภาค.** มูลนิธิแนบมหารานนท์. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ หจก. ทิพย์วิสุทธิ,  
๒๕๔๗.

ป. บุญหลง. **พจนานุกรมบาลี-ไทย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๑๕.  
**พระคันธสารากวีวงศ์ (แปลและเรียบเรียง).** **ประมวลที่ปณี,** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยรายวัน  
การพิมพ์, ๒๕๔๕.

**พระคันธสารากวีวงศ์ ธรรมาจริยะ อภิวงษะ.** **การเจริญสติปัฏฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร :  
พิมพ์ที่ บริษัท จิตวัฒนาการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๑.

**พระครูฉนวนวิโรจน์.** **หลักการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัฏฐานสูตร) พระพุทธเจ้าทรงตรัส**  
**ไว้ในพระไตรปิฎก.** กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่โรงพิมพ์ชนากานต์ พรินต์ติ้ง, ๒๕๕๔.

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต).** **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.  
กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

**พระพุทธโฆษาจารย์ ญาณ.** **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** แปลเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์  
(อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด,  
๒๕๔๖.

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

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต).** **พุทธธรรม,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

**พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๘).** **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน.**  
พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

\_\_\_\_\_ . **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร :  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พ.อ. ปิ่น มุกกันต์. **ประมวลศัพท์ศาสนา.** กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์, ๒๕๒๗.



พระอนุรุธะ. **อภิธานมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๕** กัมมัฏฐานสังคหวิภาค. พระคันธสาราภิงส์ แปล.

กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘ ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์ เล่ม ๒**. (ม.ป.ท.).

พระธรรมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๘, M.A.Ph.D.). **งานวิจัยการศึกษาเชิงวิเคราะห์ พระคาถา-ธรรมบท**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ พิทักษ์อักษร, ๒๕๔๕.

พระธัมมपालมหาเถรธรรมา. **สิริเพ็ชรไชย ป.ธ.๘ แปล. ปรมัตถมัญชุสา วิสุทธิมคคมหาฎีกา**.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทธนาเพรส แอนด์ กราฟฟิค จำกัด, ๒๕๔๕.

พระมหากัจจายนเถระ. พระคันธสาราภิงส์ แปลอธิบาย, พระธรรมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ตรวจชำระ. **เนตติปกรณ์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ หจก. ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๐.

พระมหาแสวง โชติปาโล. **พุทธวิทยานำรู้ เล่ม ๓**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๓๘.

พระมหาสมปอง มุทิโต แปลและเรียบเรียง. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓.

กรุงเทพมหานคร : เอส. อาร์. พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสชาติ) ธรรมา. **วิปัสสนาธุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**.

จัญญ ธรรมดา แปล. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

\_\_\_\_\_ . **มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดยพระคันธสาราภิงส์.

กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕.

พระสัทธรรมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

\_\_\_\_\_ . **ปรมัตถโชติกะปริจเฉทที่ ๓. และปริจเฉทที่ ๗**. กรุงเทพมหานคร :

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธ์, ๒๕๔๔.

พระอนุรุธะและพระญาณชชะ. พระคันธสาราภิงส์ แปล. **อภิธานมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**.

กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖.

พระอุปติสสเถระ รัตน. พระเทพโสมภณ (ประยูร ชุ่มจิตฺโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ  
ของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ. **วิมุตติมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๖.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ชัมมาจริย อัครมหาภิกษุญาณจริยะ รัตน.

**ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ พรินต์ติ้ง, ๒๕๕๔.

พระอุครคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ) ดร.จำลอง สารพัฒน์. **พจนานุกรม บาลี-ไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๕.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๘.

มานิช น้อยวัฒน์. **อนุப்புพิภกา และ อริยสัจ**. กรุงเทพมหานคร : จัดพิมพ์โดยชมรมอนุรักษ์ธรรม,  
๒๕๕๑.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **หลักสูตรและโครงการวิปัสสนาภาวนา (ป.ว.) และ**

**สัมมนาวิปัสสนาภาวนาก่อนเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน**. นครปฐม :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีพุทธโฆส, ๒๕๕๑.

วศิน อินทสระ. **สาระสำคัญของวิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูล

การพิมพ์, ๒๕๔๔.

วาริญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. สำนักพิมพ์ชีวาวิวัฒน์,

๒๕๔๕.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. พระนิพนธ์. **ความเข้าใจเรื่อง**

**ปฏิจสงมุขปาถ**. นครปฐม : พิมพ์ที่โรงพิมพ์มามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาขวัญภูวนวโรรส. **สารานุกรมพระพุทธศาสนาประมวลศัพท์**.

พิมพ์ครั้งที่ ๒. จัดทำโดย สุเชา พลอยชุม, มามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์,

๒๕๑๕.

สุนทร ณ รังสี. **พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

เอกชัย จุลละจาริตต์. **แก่นธรรม (อริยสัจ)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : หอรัตนะชัยการพิมพ์,

๒๕๔๔.

(๒) **วิทยานิพนธ์ :**

พรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : การศึกษาแนวการ

สอนของพระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ป.ธ ๕.)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.

บัณฑิตราชวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระมหาปริชา สมจิตโต. “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

ณัฐพร จงกลการพาณิชย์. “การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยสี่ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาภาคสนาม ๗ เดือน”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตราชวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ. “ศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยจตุสมุปบาทในแนวปรมัตถสังขะ”. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. ดุษฎีบัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: พระครูสมุห์เกิด ปุณฺณกาโม (दानขุนทด)
เกิด	: วันอังคารที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๐๒
สถานที่เกิด	: ๔๗ หมู่ที่ ๔ หมู่บ้าน กระชาว ตำบลกุดพิมาน อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา
ประวัติการศึกษา	: พ.ศ. ๒๕๔๕ พธ.บ. มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
อุปสมบท	: วัดหนองกระเทียมเหนือ ตำบลกุดพิมาน ด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา (๓๐๒๑๐)
เข้าศึกษาต่อ	: พ.ศ. ๒๕๕๐ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต บาฬีศึกษา พุทธโฆส นครปฐม
ปีที่สำเร็จการศึกษา	: พ.ศ. ๒๕๕๕
ที่อยู่ปัจจุบัน	: วัดใหม่พิเรนทร์ แขวงวัดอรุณราชวราราม เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐
โทรศัพท์	: ๐๘ ๓๗๓๕ ๑๕๗๐