



ศึกษาทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
A STUDY OF HOW PAINFUL FEELINGS EFFECTED ON
THE INSIGHT MEDITATION PRACTICE

พระจักรพงษ์ ปิยธมโม (ไหมเพชร)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘



ศึกษาทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

พระจักรพงษ์ ปิยธมโม (ไหมเพชร)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of how Painful Feelings Effected on
The Insight Meditation Practice**

Phra Chakkaphong Piyadhammo (Maipetch)

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

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษาทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระมหาสุรชัย วราสโภ, ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

กรรมการ

(พระครูโกมุทสิทธิการ, ดร.)

กรรมการ

(ดร.จรรุญ วรณกสิณานนท์)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูโกมุทสิทธิการ, ดร.
ดร.จรรุญ วรณกสิณานนท์

ประธานกรรมการ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระจักรพงษ์ ปิยธมโม)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ผู้วิจัย : พระจักรพงษ์ ปิยธมโม (ใหม่เพชร)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระครูโกมุทสิทธิการ (พิทักษ์ วัชวงศวิทย์), พธ.บ., พธ.ม., พธ.ด. (พุทธบริหาร
การศึกษา)

: ดร.จรรยา วรรณกลีนิมานนท์, ป.ธ. ๗, พธ.บ., อ.ม., พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๐/มีนาคม/๒๕๕๙

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และเพื่อศึกษาทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง รวบรวม สรุปวิเคราะห์ เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ตรวจสอบความถูกต้องโดยผู้เชี่ยวชาญจากการศึกษาพบว่า

ทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ ทุกข์ที่เป็นส่วนหนึ่งของทุกข์ในไตรลักษณ์ ทุกข์ในอริยสัจ และทุกข์ในปัจจุสมุปบาท เป็นต้น โดยส่วนใหญ่แสดงทุกขเวทนาในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของทุกข์อริยสัจ อันเป็นสภาวะที่นำไปสู่อุปาทานชั้นหยาบ สามารถที่จะทำให้อุปาทานชั้นนี้ทั้งหมด ลื่นไปได้ด้วยการเจริญสติปัญญา เพราะมีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริง และทุกขเวทนานี้จึงเป็นทุกข์ที่นำไปสู่ความเป็นอริยบุคคลได้

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ การปฏิบัติตามแนวทางแห่งสติปัญญา ๔ คือ การกำหนดรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ คือ ความรู้ที่ประจักษ์แจ้งชัด แม้อริยบาลจะปิดลักษณะที่เป็นทุกข์ แต่การกำหนดรู้ด้วยความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง ย่อมทำให้เกิดปัญญาที่รู้ชัดตามความเป็นจริงได้

ทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามี ๓ ประการคือ ๑) ทุกขเวทนาที่มีกำลังมากในช่วงต้น (กังขาวิตถลวิสุทธิ) หากผู้ปฏิบัติมิได้โยนิโสมนสิการ และปราศจากกัลยาณมิตรให้การแนะนำ ย่อมจะทำให้ผู้ปฏิบัติเลิกทำความเพียร ๒) ทุกขเวทนาที่มีกำลังมากในช่วงกลาง (ปฏิปทาญาณทัศนวิสุทธิ) อาจจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีทุกขเวทนาซ้ำแล้วซ้ำอีก จนผู้ปฏิบัติเกิดความท้อแท้และเบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติ และ ๓) ทุกขเวทนาที่มีกำลังมากที่สุดในช่วงสุดท้ายที่ต้องอาศัยการกำหนดรู้อย่างมีกำลังจดจ่อ จนทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงความบริสุทธิ์ของจิตขั้นสุดท้าย (ญาณทัศนวิสุทธิ) ซึ่งอริยบาลทั้งหลายไม่อาจจะปิดบังลักษณะที่เป็นทุกข์ได้ต่อไป ความเพียรพยายามในการกำหนดรู้ในสภาวะทุกข์ทั้งหมดอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดความบริสุทธิ์ของจิตตามลำดับขั้น (วิสุทธิตั้ง ๗ ประการ) จนสามารถเพิกถอนสุขวิปลาสที่สำคัญผิดว่ารูปนามทั้งหลาย เป็นสุขได้ แล้วถ่ายถอนอุปาทานชั้นหยาบ และต้นเหตุทั้งหลาย แล้วสามารถสละพระนิพพานเป็นอารมณ์จากการกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นได้

Thesis Title : A Study of how Dukkavedanā (Painful Feeling) Effects on The Insight Meditation Practice

Researcher : Phra Chakkaphong Piyadhammo (Maipetch)

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Thesis Supervisory Committee

: Phrakru Komutsittthikan (Phithak Waiwongwit), B.A., M.A., Ph.D. (Buddhist Educational Administration)

: Dr. Charoon Wonnakasinanont, Pali VII, B.A., M.A., Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : 10/March/2016

Abstract

This thesis has three objectives: to study Dukkavedanā (Painful Feeling) in Theravāda Buddhist Scriptures, to study the Insight Meditation practice in Theravāda Buddhist Scriptures, and to study how Dukkavedanā effects on the Insight Meditation practice. The thesis uses documentary research method. The following are the research findings.

Dukkavedanā in Theravāda Buddhism is the suffering as part of the Three Characteristics, the Noble Truth of Suffering, and suffering in the Dependent Origination. The appearance of suffering is mostly in the Noble Truth of Suffering.

The Insight Meditation practice in Theravāda Buddhist Scriptures is the practice based on The Four Foundations of Mindfulness by attaining and maintaining moment-to-moment mindfulness. When Khaṇika-Samādhi (Momentary Concentration) becomes strongly developed and the mind becomes more purified, then, the series of Vipassanā Ñāṇa (Insight Knowledge) will arise. Although the bodily movements can dissimulate the state of suffering, but the continuity of mindfulness will develop insight wisdom that realize the ultimate reality.

Dukkavedanā effects on the Insight Meditation practice as follows: 1) Dukkavedanā that is strongly at the beginning stage (Kaṅkhāvitarāṇa Visuddhi: Purity of Transcending Doubts), if practitioners are lack of proper attention and advices from

virtuous teachers or friends, they may exit from the practice, 2) Dukkavedanā that is strongly at the middle stage (Patipadāñānadassana Visuddhi: Purity of The Knowledge and Vision of the Way), practitioners may have painful feelings repeatedly that make them feel discourage and get tired of practice, and 3) Dukkavedanā that is strongly at the final stage. This stage requires the continuity of mindfulness until reaching the last stage of purification (Ñānadassana: Purity of Knowledge and Vision), which the bodily movements are no longer dissimulate the state of suffering. The diligent observing of all sufferings continuity will purify the mind gradually seven stages (Visuddhi 7), and be able to abandon the distortion in happiness, as well as eliminate craving, then, attaining Nibbāna from the perception of painful feelings.

กิตติกรรมประกาศ

เกล้า ๆ ขอประทานโอกาส กราบขอบพระคุณ สมเด็จพระพุทธิชนวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ร.) รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เจ้าคณะใหญ่หนกลาง กรรมการและเจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการาม เป็นอย่างสูงยิ่ง ที่ได้เปิดหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากรรมฐาน โอกาสในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ส่งผลให้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแพร่หลาย และขออนุโมทนาคุณ หลวงสำหรับพระสงฆ์ไทย ฯลฯ สำหรับความเกื้อกูลแก่โครงการฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์ของครูสอนปริยัติธรรม ๒๕๕๓ อันเป็นจุดเริ่มต้นของการเข้ามาเรียนศึกษาสาขาวิชานี้

ขอกราบขอบพระคุณพระวิปัสสนาจารย์ ท่านสยาดอกัททันตะ เตชินทาสมมหาเถระ เจ้าอาวาสวัดปะเต็ง กอ อบรมสังสอนวิปัสสนาภาวนา เมื่อครั้งปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา และพระครูวิโรจนะ รวมทั้งท่านแม่และแม่ชีเกษร เมฆวดี ที่อนุเคราะห์แนะนำการเจริญวิปัสสนาภาวนา เมื่อครั้งปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม กัมมัญฐาน ตำบลปงถุน อำเภอท่าซำเหล็ก สหภาพเมียนมาร์

ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาสุรชัย วราสโม, ดร., พระภิกษุไพศาลเมธี วิ. (พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี) พระครูสุเมธ, เจ้าอาวาสวัดโกมุกพุทธรังสี ถนนพุทธมณฑลสาย ๓, พระศรีวินยาภรณ์, ดร., วัดอาวุธวิกสิตาราม, พระครูพิพิธวรกิจ ขอขอบคุณ ดร.วิโรจน์ คุ้มครอง, ดร.จรรณู วรณกสิณานนท์ ซึ่งได้เมตตาช่วยเหลือและคำแนะนำในการแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณพระครูสุเทพโชติคุณ เจ้าคณะตำบลหลังสวน เจ้าอาวาสวัดเทพวงศ์วราราม อำเภอหลังสวน ขอขอบคุณครอบครัวใหม่เพชร โยมยีนยง โยมปราณี อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ซึ่งได้อนุเคราะห์ทุนการศึกษาและค่าใช้จ่าย

ขอขอบคุณพระมหานិวัตร กลยาณวฑฒโน พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธมฺมโสภโณ และนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาปฏิบัติธรรม รุ่นที่ ๘ และรุ่นที่ ๑๑ พร้อมทั้งขอขอบคุณโยมอรุณรัตน์ จุมจตุรัส เจ้าหน้าที่ห้องสมุดและผู้เกี่ยวข้องทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้ ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์นี้ ผู้ศึกษาขอน้อมถวายบูชาคุณพระรัตนตรัย และขอมอบถวายเป็นธรรมบรรณาการแต่บิดามารดา คุณอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทคุณงามความดีและความรู้ ตลอดถึงท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ขอผลานิสงส์แห่งคุณความดีนี้และโอกาสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตลอดทั้งคุณประโยชน์แห่งวิทยานิพนธ์เล่มนี้ จงเป็นผลสำเร็จ ต่อการบรรลุธรรมทุกคนๆ ด้วยเทอญ

พระจักรพงษ์ ปิยธมโม (ใหม่เพชร)

วันที่ ๑๐ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๒)
กิตติกรรมประกาศ	(๔)
สารบัญ	(๕)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๘)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๑
บทที่ ๒ ทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๒
๒.๑ ความหมายของทุกขเวทนา	๑๒
๒.๑.๑ ความหมายของทุกขเวทนา	๑๒
๒.๑.๒ ความหมายของเวทนา	๑๘
๒.๒ ลักษณะที่จัดทุกขของทุกขเวทนา	๑๙
๒.๓ ประเภทของทุกขเวทนา	๒๐
๒.๔ ทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๒๒
๒.๔.๑ ทุกขเวทนาในพระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถา	๒๒
๒.๔.๒ ทุกขเวทนาที่ปรากฏในปรณวิเสสวิสุทธิมรรค	๒๔
๒.๕ ทุกขเวทนาในหมวดธรรมต่างๆ	๒๔
๒.๕.๑ ทุกขเวทนาในชั้น ๕	๒๕
๒.๕.๒ ทุกขเวทนาในไตรลักษณ์	๒๖

เรื่อง	หน้า
๒.๕.๓ ทุกขเวทนาในอริยสัจ ๔	๓๑
๒.๕.๔ ทุกขเวทนาในปฏิจสมุปบาท	๓๘
๒.๕.๕ ทุกขเวทนาในสติปัฏฐาน ๔	๔๐
๒.๖ การกำหนดรู้ทุกขเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๔๑
๒.๖.๑ การกำหนดรู้ทุกขเวทนาในพระสูตรทั่วไป	๔๒
๒.๖.๒ การกำหนดรู้ทุกขเวทนาในมหาสติปัฏฐานสูตร	๔๔
๒.๗ ทุกขเวทนากับการบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๔๖
๒.๘ อุปมาของทุกขเวทนา	๕๑
๒.๙ สิ่งทีปิดบังทุกขเวทนา	๕๓
๒.๑๐ สรุปท้ายบท	๕๔
บทที่ ๓ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๕๕
๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา	๕๕
๓.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนา	๔๕
๓.๑.๒ ความหมายของภาวนา	๔๙
๓.๒ ประเภทของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๖๒
๓.๒.๑ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบสมถยานิก	๖๔
๓.๒.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบวิปัสสนายานิก	๖๘
๓.๓ หลักธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๗๕
๓.๓.๑ สติปัฏฐาน ๔	๗๕
๓.๓.๒ สัมมปปธาน ๔	๗๖
๓.๓.๓ อิทธิบาท ๔	๗๗
๓.๓.๔ อินทรีย์ ๕	๗๘
๓.๓.๕ พละ ๕	๘๒
๓.๓.๖ โภขมงค์ ๗	๘๓
๓.๓.๗ อริยมรรค ๘	๘๖
๓.๓.๘ ธรรมที่เกิดร่วมกับสติ ๓	๘๗
๓.๔ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๙๓
๓.๔.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔	๙๓

เรื่อง	หน้า
๓.๔.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๙๘
๓.๕ สรุปรายบท	๑๑๔
บทที่ ๔ ทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๑๑๖
๔.๑ ลักษณะการเสวยทุกขเวทนา	๑๑๖
๔.๒ ทุกขเวทนาตามลำดับญาณในวิสุทธิ ๗	๑๒๐
๔.๒.๑ ทิณฐีวิสุทธิ	๑๒๔
๔.๒.๒ กังขาวิตรณวิสุทธิ	๑๒๖
๔.๒.๓ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ	๑๒๘
๔.๒.๔ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ	๑๓๕
๔.๒.๕ มุญจितุกัมยตาญาณและปฏิสังขยาญาณ	๑๔๕
๔.๒.๖ สังขารุเปกขาญาณ	๑๕๐
๔.๓ สรุปรายบท	๑๕๕
บทที่ ๕ สรุปรผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๕๖
๕.๑ สรุปรผลการวิจัย	๑๕๗
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๕๘
บรรณานุกรม	๑๕๙
ประวัติผู้วิจัย	๑๖๒

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยเลือกใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ ซึ่งมีหลักการใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎก โดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖. หมายถึง พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม ๑๑ ข้อ ๓๐๕ หน้า ๒๖๖

การอธิบายอักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงในวิทยานิพนธ์เท่านั้น ดังนี้

การอธิบายอักษรย่อพระวินัยปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์		
๔-๕	วิ.ม.	(ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่อพระสุตตันตปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์			
๑๐	ที.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.มู.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลป็นณาสก (ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มชฌิมป็นณาสก (ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริป็นณาสก (ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค (ภาษาไทย)
๑๖	ส.นิ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค (ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค (ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหายนวรรค (ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค (ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปญจก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.ฉก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๔	อง.ทสก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.อิตติ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิตติวุตตะกะ (ภาษาไทย)
	ขุ.สุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต (ภาษาไทย)
๒๖	ขุ.เถร.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา (ภาษาไทย)
๒๙	ขุ.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส (ภาษาไทย)
๓๐	ขุ.จู.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิทเทส (ภาษาไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๓๑	ขุ.ป. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค (ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่อพระอภิธรรมปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๓๔	อภิ.วิ. (ไทย) =	อภิธรรมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)
๓๕	อภิ.ธ. (ไทย) =	อภิธรรมปิฎก ธาตุกถา (ภาษาไทย)
๓๗	อภิ.ก. (ไทย) =	อภิธรรมปิฎก กถาวัตถุ (ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับชื่อคัมภีร์ชั้นรองจากพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้คัมภีร์ชั้นรองจากพระไตรปิฎก ได้แก่ พระอรรถกถาฎีกา และคัมภีร์ปกรณ์วิเสส โดยใช้ อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัย ๙๑ เล่ม มีหลักการใช้คำย่อ โดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- วิ.มหา.อ. (ไทย) ๔/๑๐/๒๐ หมายถึง วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา ฉบับภาษาไทย เล่ม ๔ ข้อ ๑๐ หน้า ๒๐

การอธิบายอักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงในวิทยานิพนธ์นี้ เท่านั้น ดังนี้

การอธิบายอักษรย่ออรรถกถาพระสุตตันตปิฎก (ไทย)

อรรถกถาพระวินัยปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัย

เล่มที่	เล่ม	ภาค	ตอน	คำย่อ	ชื่ออรรถกถา
๒	๑	๒	-	วิ.มหา.อ. (ไทย)	สมันตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา
๓	๑	๓	-	วิ.มหา.อ. (ไทย)	สมันตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา
๔	๒	-	-	วิ.มหา.อ. (ไทย)	สมันตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัย

เล่มที่	เล่ม	ภาค	ตอน	คำย่อ	ชื่ออรรถกถา
๑๔	๒	๒	-	ที.ม.อ. (ไทย)	สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา
๑๘	๑	๒	-	ม.ม.อ. (ไทย)	ปัญจสุทนี มูลปณณาสกอรรถกถา
๒๓	๓	๒	-	ม.อ.อ. (ไทย)	ปัญจสุทนี อุปริปณณาสกอรรถกถา
๒๖	๒	-	-	ส.นิ.อ. (ไทย)	สารัตถปกาสินี นิตานวรรคอรรถกถา
๒๘	๔	๑	-	ส.สพ.อ. (ไทย)	สารัตถปกาสินี สหายตนวรรคอรรถกถา
๓๓	๑	๒	-	อง.เอกก.อ. (ไทย)	มโนรณปุรณี เอกกนิบาตอรรถกถา

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย

เล่มที่	เล่ม	ภาค	ตอน	คำย่อ	ชื่ออรรถกถา
๖๘	๗	๑	-	ขุ.ป.อ. (ไทย)	สัทธัมมปัชโชติกา ปฏิสัมภิตามรรคอรอรรรถกถา
๖๙	๗	๒	-	ขุ.ป.อ. (ไทย)	สัทธัมมปัชโชติกา ปฏิสัมภิตามรรคอรอรรรถกถา
๗๕	๑	๑	-	อภิ.สง.อ. (ไทย)	ธัมมสังคณี อัญญาสาลินีอรรถกถา

ค. คำย่อเกี่ยวกับหนังสือที่ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์หรือสถานที่พิมพ์

วิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้คำย่อเกี่ยวกับหนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ ที่ได้จัดพิมพ์โดย
ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์ หรือสถานที่พิมพ์ ดังนี้

ม.ป.ป. = ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์

ม.ป.ท. = ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คำสอนในพระพุทธศาสนามุ่งหมายให้พุทธบริษัทสามารถแก้ปัญหาทั้งหลายด้วยปัญญา เพื่อให้สามารถเข้าใจสภาพที่แท้จริงของทุกๆ ปัญหาได้ พระพุทธองค์ทรงแสดงไตรลักษณ์ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท เป็นต้น และใจความที่ว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา”^๑ ก็เป็นหลักพุทธธรรมที่อธิบายความจริงที่ทำให้เกิดพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนาขึ้น เพราะแสดงให้เห็นความเป็นเหตุเป็นปัจจัยกันของสิ่งทั้งหลายอย่างเป็นระบบ^๒ เมื่อได้เข้าใจถึงความ เป็นเหตุเป็นผลกันของธรรมชาติได้อย่าง ท่องแท้ ก็จะทำให้การแก้ปัญหาทั้งหลายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ในชีวิตทุกคนย่อมกระทบกับความรู้สึกที่เป็นความสุขอันสมปรารถนา ความทุกข์ที่ต้อง อดทนฝ่าฟัน ซึ่งทุกคนย่อมปรารถนาความสุขที่น่าพอใจ นำปรารถนาเป็นหลัก ความรู้สึกดังกล่าวนี้ เรียกกันในทางพระพุทธศาสนาว่า “เวทนา” ซึ่งอาจแตกต่างจากความหมายของสังคัมทั่วไปที่สื่อ ความหมายของเวทนาว่าความรู้สึกสงสารหรือเห็นใจ ในทางพระพุทธศาสนานั้นโดยส่วนใหญ่ กล่าวถึงเวทนาแยกออกเป็นเวทนาทางกายและเวทนาทางใจ เช่น ความทุกข์ทางกายจากโรค ประจำตัว ความทุกข์ทางใจจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อย่างไรก็ตามในการปฏิบัติธรรม นั้นผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่กล่าวถึงเวทนาว่า หมายถึงอาการความรู้สึกเจ็บปวดในเวลาปฏิบัติธรรม คือ ถ้าในการปฏิบัติช่วงใด ตอนใด มีความรู้สึกเจ็บปวดเกิดขึ้น เรียกว่ามีเวทนา ถ้าการปฏิบัติช่วงใด ตอนใดไม่มีความรู้สึกเจ็บปวดเกิดขึ้น ส่วนใหญ่จะเข้าใจหรือเรียกกันว่าไม่มีเวทนา ซึ่งผิดจาก ความหมายที่แท้จริงของเวทนาในทางพระพุทธศาสนา เพราะหมายถึงความรู้สึกเสวยอารมณ์ที่ เกิดขึ้นทุกอารมณ์ หรือหมายถึงความรู้สึกขั้นพื้นฐาน ๓ ประการ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และ อทุกขมสุขเวทนา^๓ ความรู้สึกใดๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติธรรมก็นับเป็นเวทนาทั้งหมด เรียก ได้ว่าทุกๆ คนย่อมมีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งมาตั้งแต่เริ่มต้นชีวิต นอกจากนี้เวทนายังมีหลาย ประเภทด้วยกัน เช่น เวทนานุปัสสนาที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร หมายถึงเวทนา ๙ ประการ^๔

^๑ วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๐/๗๔.

^๒ ดร.จรรณ วรณกสิณานนท์, พุทธธรรมบุญแห่งพุทธอาณาจักรไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พุทธลีลา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐.

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๗๗/๒๐๔.

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙.

ปัจจุบันการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเกิดขึ้นโดยแพร่หลาย การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาขยายออกไปมากยิ่งขึ้น มิได้จำกัดเฉพาะหมู่บรรพชิตผู้แสวงหาความหลุดพ้นเท่านั้น แม้ในกลุ่มคฤหัสถ์ก็มีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วย วิปัสสนาจารย์ผู้มีความรู้ความสามารถตรวจสอบสถานะจากการปฏิบัติก็ยิ่งปรากฏแม้ในฝ่ายคฤหัสถ์ รวมความแล้วผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ก็ปรากฏเป็นจำนวนมากขึ้น ผู้ปฏิบัติทั้งหลายก็มีโอกาสได้พบกับเวทนาหลายรูปแบบ ทั้งที่เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา เป็นต้น และในบรรดาเวทนาทั้งหลายเหล่านั้น ทุกขเวทนาย่อมมีความเด่นชัดยิ่งกว่าเวทนาทั้งหลาย เพราะทุกขเวทนามีอาการโดยประการต่างๆ เป็นที่จดจำได้ดีของผู้ปฏิบัติ เช่น ความเจ็บปวดเมื่อยไปทั่วร่างกาย หรือมีอาการคล้ายจะป่วยไข้ได้รับทุกข์อย่างมากมา^๕ ผู้ปฏิบัติบางท่านก็ปรากฏทุกขเวทนาน้อย บางท่านก็ปรากฏทุกขเวทนาบางครั้งทุกขเวทนาจึงอาจมีความเกี่ยวเนื่องมาจากโรคประจำตัวของผู้ปฏิบัติเอง^๖ บางครั้งทุกขเวทนามีความแปรปรวนรุนแรงจนผู้ปฏิบัติเองไม่สามารถกำหนดรู้ได้อย่างถูกต้อง หรืออาจส่งผลให้ทุกขเวทนาที่ไม่ได้กำหนดรู้ได้อย่างถูกต้องกลายเป็นสาเหตุหนึ่งในโรคประจำตัวของผู้ปฏิบัติในเวลาต่อมา

อย่างไรก็ตามการกำหนดรู้ทุกขเวทนาด้วยความอดทนจนเต็มกำลังความสามารถ อาจจะทำให้โรคประจำตัวที่เคยบั่นทอนสุขภาพของผู้ปฏิบัติ มีอาการทุเลาเบาบางลงไปได้หรือในกรณีบางรายอาจหายขาดไปได้ บางครั้งทุกขเวทนาที่แม้จะเคยกำหนดรู้จนหายไปแล้วก็ยังอาจกลับมาปรากฏในภายหลังและอาจกำหนดรู้ได้ยากยิ่งขึ้น ด้วยประการต่างๆ ดังกล่าวไม่ว่าทุกขเวทนาในรูปแบบใด ก็ไม่มีผู้ใดปรารถนาจะประสบกับทุกขเวทนาแม้แต่น้อย ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จึงประสบปัญหาในการกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่มีความยากลำบาก เมื่อปรากฏว่าทุกขเวทนานั้นมีความรุนแรงเกินกว่ากำหนดรู้ได้ ผู้ปฏิบัติบางท่านจึงขยับตัว หรือเปลี่ยนอิริยาบถเล็กน้อยเพื่อให้ทุกขเวทนาคลายลงจนสามารถปฏิบัติต่อไปได้ หรือเพื่อให้สมาธิดีขึ้น^๗ และผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ที่พบกับทุกขเวทนาจึงเข้าใจผิดคิดว่า ทุกขเวทนาเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมจนทำให้ไม่มีศรัทธาในการปฏิบัติต่อไป และถือเอาทุกขเวทนามาตัดสินโอกาสที่ดีในการปฏิบัติ มีทัศนคติที่ไม่ดี ผู้ปฏิบัติรู้สึกว่ทุกขเวทนาเป็นเสี้ยนหนาม เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติหรือเข้าใจผิดว่าความอดทนที่จะกำหนดรู้ทุกขเวทนาเป็นการกระทำที่ลำบากและเป็นการทรมานตน^๘

ทุกขเวทนาเป็นเพียงอาการอย่างหนึ่งของรูปนาม ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนารูปนามก็มีสภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปตามลักษณะแห่งพระไตรลักษณ์ การเกิดขึ้นของทุกขเวทนาจึงน่าจะ

^๕ พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, ๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๕.

^๖ ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๙/๓๐๑.

^๗ พระภิกษุญาณจริยะ พระปณิธาภิวัตน์, *รู้แจ้งในชาตินี้*, แปลโดย พระครูปลัดประจาก สิริวัฒน์ และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๖๘.

^๘ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร*, แปลโดย พระคันธสาราภิวัตน์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๖๖.

เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นได้ และเป็นธรรมดาจากการปฏิบัติวิปัสสนาโดยทั่วไปคงไม่มีผู้ปฏิบัติท่านใดที่ไม่เคยพบกับทุกขเวทนาอันแรงกล้า แม้ว่าผู้ปฏิบัติจะมีประสบการณ์ในการปฏิบัติมาบ้างแล้ว ทุกขเวทนามก็ปรากฏให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายต้องอดทนกำหนดรู้อย่างเต็มกำลังความสามารถจนกว่าจะผ่านพ้นไปได้ อย่างไรก็ตาม แม้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาอาจจะไม่สามารถกำหนดรู้ทุกขเวทนาให้ดับลงได้อย่างรวดเร็วในช่วงต้นๆ แต่ถ้ายังคงอดทนกำหนดรู้ต่อไปจนสามารถพัฒนาศรัทธาให้เข้มแข็ง เข้าใจหลักเหตุและผลตามธรรมชาติตลอดจนสรรพสิ่งทั้งหลายได้ ผู้ปฏิบัติก็สามารถกำหนดรู้ทุกขเวทนาให้ดับลงได้ทันที^๙ หรือมีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ในที่สุด ซึ่งอาจจะหมายถึงวิปัสสนาญาณที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องจนมีความก้าวหน้า เกิดปัญญาญาณในสภาวะธรรมทั้งหลาย เป็นปัญญาหยั่งรู้ตามความเป็นจริง^{๑๐} ซึ่งความหลากหลายของทุกขเวทนาอาจจะเป็นการแสดงถึงเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งความสามารถในการกำหนดรู้ทุกขเวทนาอย่างเต็มกำลังความสามารถและมีความต่อเนื่องอาจจะเป็นเหตุปัจจัยทำให้บรรลุธรรมได้ดังที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถา^{๑๑}

ทุกขเวทนาที่มีความชัดเจนและมีความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง น่าจะได้พบซึ่งถึงกำลังสติและสมาธิในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตลอดถึงความก้าวหน้าตามระยะเวลาที่ผ่านมาแล้วได้หรือไม่ จึงเป็นที่น่าสนใจว่าทุกขเวทนาจะมีผลใดๆ ต่อการปฏิบัติอย่างมีเหตุปัจจัยต่างๆ มาเกี่ยวข้อง ในการศึกษาถึงความ เป็นไป ในอาการทุกขเวทนาอย่างถ่องแท้ ก็จะทำให้เข้าใจถึงรูปนามทั้งหลายตามความเป็นจริงได้ การเข้าใจถึงรูปนามตามความเป็นจริงอาจจะเข้าใจถึงสภาพธรรมทั้งหมด และน่าจะเกื้อกูลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในโอกาสต่อไป ทั้งนี้ความเข้าใจในทุกขเวทนาที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องอาจจะมีผลต่อการสอบแก้ธรรมให้มีความชัดเจน ถูกต้องทั้งฝ่ายวิปัสสนาจารย์เองและตัวผู้ปฏิบัติ ทั้งยังจะเป็นการส่งเสริมความก้าวหน้า และผลแห่งการกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้น เมื่อออกจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากลับไปใช้ชีวิตประจำวันแล้ว การที่จะต้องประสบกับทุกขเวทนา หรือประสบกับความทุกข์ใดๆ ทั้งโดยตรงและโดยอ้อมในการดำเนินชีวิต ด้วยผลการปฏิบัติที่เคยผ่านการกำหนดรู้ทุกขเวทนาเช่นนี้ก็จะเป็นการส่งเสริมให้เกิดสติปัญญาเข้าใจสภาพปัญหาชีวิตตามความเป็นจริง จนสามารถแก้ปัญหาทั้งหลายให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนยังเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อสังคมสืบต่อไปได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการวิจัยเรื่องศึกษาทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อไขความเคลือบแคลงสงสัยให้กระจ่างชัด อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่เป็นข้อมูลในเชิงวิชาการ และสามารถนำไปเป็นบทฐานสำคัญในการศึกษาค้นคว้า ตลอดทั้งยังส่งเสริมศรัทธาปสาทะที่เกื้อกูลต่อความเข้าใจใหม่ๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของบุคคลผู้สนใจสืบต่อไป

^๙ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๓๑๕.

^{๑๐} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๘๑-๘๒/๗๐.

^{๑๑} ตูรายละเอียดยใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๒๖๗.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ ทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ ทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็นสองส่วน คือ ขอบเขตด้านเนื้อหา เพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอบเขตด้านการศึกษา เพื่อกำหนดขอบเขตเนื้อหาในประเด็นหัวข้อต่างๆ ที่จะศึกษา มีรายละเอียดดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์วิเสสวิเสสสุทธิมรรค โดยผู้วิจัยเลือกใช้คัมภีร์ต่อไปนี้

๑) พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในการจัดงานฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี พุทธศักราช ๒๕๔๙

๒) พระไตรปิฎกภาษาไทย และอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และพุทธศักราช ๒๕๕๖

๓) ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ฉบับแปลโดยสมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาจสภมหาเถระ) และฉบับแปลโดยอาจารย์สิริ เพ็ชรไชย และปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ผู้วิจัยใช้เอกสาร หนังสือ ตำรา บทความ และของพระเถระ นักปราชญ์ ผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตด้านการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในที่นี้คือ สุทรวิปัสสนาหรือวิปัสสนายานิกเท่านั้น และจะศึกษาในลำดับญาณ

เฉพาะญาณที่ ๑ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ จนถึงญาณที่ ๑๒ คือ อนุโลมญาณเท่านั้น ดังนั้น จึงศึกษาในข้อธรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับทุกขเวทนา เช่น ในมหาสติปัฏฐานสูตร ในสติปัฏฐานสูตร และในพระสูตรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

- ๑.๕.๑ **เวทนา** หมายถึง ความเสวยอารมณ์, ความรู้สึกในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๑.๕.๒ **ทุกขเวทนา** หมายถึง ความรู้สึกลำบาก, ความรู้สึกเจ็บปวด, ความรู้สึกเป็นทุกข์ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๑.๕.๓ **การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา** หมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนาแบบสุทธวิปัสสนา หรือวิปัสสนายานิก
- ๑.๕.๔ **มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา** หมายถึง ผลที่ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนามีวิปัสสนาญาณอันก้าวหน้าจนนำไปสู่การบรรลุธรรมในที่สุด

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเอกสารออกเป็นสองส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ประกอบด้วยคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน ผู้วิจัยได้ทบทวนรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งเผยแพร่ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ เป็นต้นมา มีรายละเอียดดังนี้

๑.๖.๑ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ที่เกี่ยวข้อง

๑) คัมภีร์พระไตรปิฎกขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค ว่าด้วยอุทฺทยัพฺพญาณนิตฺเทศ มีเนื้อความกล่าวถึงเวทนาตอนหนึ่งว่า “พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้นธก็ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ คือ พระโยคาวจรรยอมเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้นธโดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า เพราะอวิชาเกิด ...เพราะตัณหาเกิด ...เพราะกรรมเกิด ...เพราะผัสสะเกิด เวทนาจึงเกิด และแม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความบังเกิดก็ย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้นธ เมื่อเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้นธก็ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ คือ พระโยคาวจรรยอมเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้นธโดยความดับแห่งปัจจัยว่า เพราะอวิชาดับ ...เพราะตัณหาดับ ...เพราะกรรมดับ ...เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ และแม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความแปรผันก็ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้นธ เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมแห่งเวทนาชั้นธก็ย่อมเห็นลักษณะ ๑๐ ประการนี้”^{๑๒}

^{๑๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๙/๗๙-๘๐.

๒) คัมภีร์อรรถกถาว่าด้วยอรรถกถาอุทฺตยพพยญาณนิเทศ มีเนื้อความกล่าวถึงเวทนาตอนหนึ่งว่า “ผู้เจริญวิปัสสนา เมื่อใส่ใจถึงความเกิดและความเสื่อมโดยความเป็นปัจจัยก่อนในขณะวิปัสสนา ...กำหนดเวทนาชั้นนี้เป็นอารมณ์ที่มีความเกิดและความเสื่อมนั้น จึงเห็นความเกิดและความเสื่อมของเวทนาชั้นนั้น เมื่อเห็นความเกิดและความเสื่อมโดยพิสดารและโดยลักษณะว่าความเกิดขึ้นแห่งเวทนา, ความเสื่อมอย่างนี้, เวทนาเกิดขึ้นอย่างนี้เสื่อมไปอย่างนี้ ญาณรู้นัยว่าธรรมเหล่านี้ไม่มีแล้วมี มีแล้วเสื่อมด้วยสภาวะดังนี้ ...พระโยคาวจรนั้นย่อมเห็นความเกิดขึ้นทั้งหลาย ...ความดับแห่งชั้นทั้งหลาย ...นี่เป็นการเห็นความเกิดและความดับโดยปัจจัย”^{๑๓}

๓) คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค มีเนื้อความกล่าวถึงเวทนาตอนหนึ่งว่า “ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้นโดยหมายความว่าจะเกิดขึ้นเพราะปัจจัย คือ เพราะอวิชชาเกิด เวทนาจึงเกิด เห็นความเกิดขึ้นของเวทนาชั้น โดยความหมายว่า เกิดขึ้นเพราะปัจจัย คือ เพราะตัณหาเกิดขึ้น เพราะกรรมเกิดขึ้น เพราะผัสสะเกิดขึ้น ...เวทนาจึงเกิดขึ้น ทั้งเมื่อเห็นลักษณะแห่งความเกิดขึ้น ก็เห็นความเกิดขึ้นของเวทนาชั้น เห็นความดับของเวทนาชั้นโดยความหมายว่าดับไปเพราะปัจจัย คือ ...เพราะอวิชชาดับ ตัณหาดับ กรรมดับ ผัสสะดับ เวทนาจึงดับไป ทั้งเมื่อเห็นลักษณะของความแปรผัน ก็เห็นความดับเวทนาชั้นด้วย”^{๑๔}

๑.๖.๒ เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ที่เกี่ยวข้อง

๑) สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒมหาเถระ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “สัมมาทิฏฐิ ตามพระเถราธิบายของท่านพระสารีบุตรเถระ” มีใจความกล่าวถึงทุกขเวทนา พอสรุปได้ว่า “การรู้จักทุกขเวทนา ก็คือ รู้จักเวทนา ๖ อัน ได้แก่ จักขุสัมผัสสชาเวทนา เวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัส กายสัมผัสสชาเวทนา ...สัมผัสทางกาย มโนสัมผัสสชาเวทนา ...สัมผัสทางใจ รู้จักเหตุเกิดเวทนา ก็คือรู้จักว่าสัมผัสเป็นเหตุเกิดเวทนา รู้จักความดับเวทนา ก็คือรู้จักว่าเวทนาดับเพราะดับสัมผัส รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับเวทนา ก็คือรู้จักมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น”^{๑๕}

๒) สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า” มีใจความกล่าวถึงความเกิดดับของรูปนาม พอสรุปได้ว่า “ผู้ที่ไม่รู้จักความเกิดดับของรูปนามโดยประจักษ์ย่อมไม่สำคัญว่ารูปนามน่ากลัวต่อเมื่อได้รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามว่ามีได้ตั้งอยู่เพียงชั่วพริบตาเดียวย่อมเข้าใจว่ารูปนามน่ากลัว

^{๑๓} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑๐๗/๔๗๔.

^{๑๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๕๗.

^{๑๕} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), สัมมาทิฏฐิ ตามพระเถราธิบายของท่านพระสารีบุตรเถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (เชียงใหม่: นันทพันธ์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๘-๑๑๙.

เพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป หรือเข้าใจว่ารูปนามเป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นโดยความเกิดดับ”^{๑๖}

๓) **พระพรหมคุณาภรณ์** (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย ภาคมัชฌิมนธรรมเทศนา ” มีใจความกล่าวถึงทุกข์เวทนา พอสรุปได้ว่า “ทุกข์เวทนา เป็นทุกข์ที่มีความหมายแคบที่สุด เพราะเป็นอาการสืบเนื่องมาจากทุกข์ในไตรลักษณ์ ซึ่งทุกข์ในไตรลักษณ์นั้นมีความหมายกว้างที่สุด โดยกว้างกว่าทุกข์ในอริยสัจ เพราะทุกข์เวทนาเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในบุคคล เนื่องมาจากทุกข์ในไตรลักษณ์นั้น ความรู้สึกบีบคั้นกดดันข้อขัดข้องของบุคคล เมื่อความบีบคั้นที่เป็นสภาพสามัญของสิ่งทั้งหลายเป็นไปในระดับหนึ่ง โดยสัมพันธ์กับสภาพกายและสภาพจิต ทุกข์เวทนานี้ก็เป็นทุกข์ตามความหมายในไตรลักษณ์ด้วย”^{๑๗}

๔) **พระธรรมธีรราชฆานูณี** (โชดก ญาณสิทธิ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน ” มีใจความกล่าวถึงทุกข์เวทนา พอสรุปได้ว่า “เมื่อเรานั่งวิปัสสนาอยู่ ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บปวด เมื่อย คั้น เป็นต้น ให้ปล่อยท้องพองท้องยุบก่อน แล้วเอาสติไปกำหนดที่สภาวะเจ็บปวด เมื่อย คั้น เป็นต้นนั้น พร้อมกับภาวนาว่า “เจ็บหนอๆ” หรือว่า “ปวดหนอๆ” สุดแต่ว่าเวทนาอย่างใด จะเกิดขึ้นเมื่อเวทนาหายแล้ว ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้องและกำหนดอาการพองยุบต่อไปอีกจนกว่าจะครบกำหนดเวลา”^{๑๘}

๕) **พระโสภณมหาเถระ** (มหาสิสยาตอ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ปฏิจจนสมุปปาท เหตุผลแห่งวิภูสงสาร” มีใจความกล่าวถึงเวทนา พอสรุปได้ว่า “กระบวนการของความเป็นเหตุเป็นผลกันของธรรมทั้งหลาย ไม่มีอัตตาตัวตน พระเจ้าบันดาลให้เกิดขึ้น และไม่ได้บังเกิดขึ้นเอง ธรรมารมณหมายถึง อารมณ ๕ มีรูปารมณ เป็นต้น ที่พบเห็นหรือได้ยินและอารมณที่นึกคิดทางใจล้วนๆ โดยที่อารมณเหล่านั้นมาปรากฏได้ทางมโนทวาร มโนทวารจึงมีอารมณ ๖ ซึ่งหมายถึง สิ่งซึ่งได้เห็น สิ่งที่ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส กระทบสัมผัส และสิ่งนี้นึกคิด อารมณทุกอย่างเป็นเหตุให้เกิดผัสสะ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดเวทนา”^{๑๙}

๖) **พระธรรมวิสุทธิกวี** (พิจิตร จิตตวณฺโณ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาภาวนา” มีใจความกล่าวถึงความเกิดดับของรูปนาม พอสรุปได้ว่า “เมื่ออุปติสสะได้ฟังธรรมก็สำเร็จเป็นพระโสดาบัน ท่านสำเร็จได้อย่างไร สำเร็จด้วยท่านเห็นว่า เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้ก็เกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้ก็ดับ เห็นเช่นนี้แล้วก็ปล่อยวางสิ่งทั้งปวงลง ด้วยอำนาจโสดาปัตติมรรค เพราะธรรมทั้งหลายมี

^{๑๖} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), **อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๘), หน้า ๗๗.

^{๑๘} พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ), **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๗-๙.

^{๑๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **ปฏิจจนสมุปปาท เหตุผลแห่งวิภูสงสาร**, แปลโดยพระคันธสาราภิงค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๐๔.

เหตุผลเกี่ยวโยงกันทั้งสิ้น”^{๒๐}

๗) ธนิต อยู่โพธิ์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “วิปัสสนา นิยม” มีใจความกล่าวถึงทุกขเวทนา พอสรุปได้ว่า “การกำหนดรู้ทุกขเวทนานี้ แสดงว่า ผู้ปฏิบัติได้พบเห็นพระไตรลักษณ์ อันเป็นลักษณะของสัมมสนญาณชัดแจ้งแล้ว ข้อสำคัญไม่พึงถ้อยในทุขเวทนาอย่างแรงกล้า ที่ต้องประสบดังกล่าวนั้น ควรอดทนกำหนดต่อไป เพราะทางที่จะผ่านพ้นทุกขเวทนาแรงกล้าเหล่านั้นไปได้ก็มีอยู่ คือ โยคีผู้นั้นต้องปฏิบัติจนสามารถผ่านขึ้นไปสู่ญาณเบื้องสูงในอันดับต่อไป ก็จะพ้นทุกขเวทนานั้นไปเอง”^{๒๑}

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) พระครูสมุห์เกิด ปุณณกาโม (दानขุนทด) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔” จากการศึกษาพบว่า “การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกล่าวโดยการปฏิบัติ คือ มีสติระลึกรู้ เผ่าสังเกตุพิจารณาความรู้สึกภายในกายและใจที่เป็นสุข เป็นทุกข์ และไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ตามที่ปรากฏจริงโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา เพื่อให้เห็นว่าเวทณาก็สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายตามความจริงที่ปรากฏ ย่อมสามารถถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งที่ชื่นชอบและไม่ชอบใจได้”^{๒๒}

๒) พระมหาบุญธรรม ปุณณโม (ธูปจันทร์) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาการบรรลุนิพพานด้วยการกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” จากการศึกษาพบว่า “เวทนา คือการรับรู้ที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของทุกสรรพสิ่งที่มีชีวิต มีกระบวนการที่เกิดมาจากอายตนะภายใน ๖, อายตนะภายนอก ๖, วิญญาณ ๖ และผัสสะ ๖ มาประชุมกัน เกิดเป็นเวทนาว่าโดยปรมาตมธรรมเป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง ในการเจริญวิปัสสนา บุคคลกำหนดเวทนาใช้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเครื่องมือที่ทำให้เกิดสติสัมปชัญญะเกิดปัญญาจนเห็นพระไตรลักษณ์ ละการยึดถือว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตนได้ การกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มี ๒ ลักษณะคือ การกำหนดรู้เวทนาโดยอ้อม และการกำหนดรู้เวทนาโดยตรง ตามแนวทางแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อีกทั้งผลของการกำหนดรู้เวทนานั้น ทำให้บรรเทาความฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติมีใจเข้มแข็งไม่มีความอาลัยในชีวิต จน

^{๒๐} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณโณ), วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓๙.

^{๒๑} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนา นิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๓๔-๑๓๕.

^{๒๒} พระครูสมุห์เกิด ปุณณกาโม (दानขุนทด), “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้าบทคัดย่อ.

ได้รับผลขั้นสูงสุด”^{๒๓}

๓) **พระสมพร สจจณาโณ** (ไชยยะ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาทุกขสังขจะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” จากการศึกษาพบว่า “ทุกขสังขจะที่ปรากฏในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในสติปัฏฐาน ๔ เป็นสภาวะที่ควรกำหนดรู้ ด้วยการระลึกรู้ตามเท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏ เป็นการเจริญวิปัสสนาที่อาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทฐานประกอบด้วย ทิฏฐิวิสุทธิ สภาวะที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ต้องเป็นสิ่งที่มียุติจริง และการเข้าไปมีอุปาทานชั้น ๕ ด้วยความไม่รู้ คือ อวิชชา ทำให้มนุษย์มีทุกข์ ซึ่งเป็นสภาวะที่ควรกำหนดรู้ การกำหนดรู้ทุกขสังขจะตามความเป็นจริง นั้น มิได้ด้วยการระลึกรู้ ตามรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏในการเจริญวิปัสสนาภาวนา อริยสัง ๔ อย่าง คือ ทุกขอริยสัง ได้แก่ อุปาทานชั้นทั้ง ๕ ทุกขสมุทยสัง ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์คือ ตัณหา ทุกขนิโรธอริยสัง ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง หนทางที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์”^{๒๔}

๔) **พระอธิการจิววัฒน์ จกกวโร** (ปิ่นสุวรรณภูนิธิ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาทุกขในไตรลักษณ์และทุกขในอริยสัง ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา” จากการศึกษาพบว่า “ทุกขในการเจริญวิปัสสนาภาวนา หมายถึง ทุกขอริยสัง คือ สภาวะธรรมที่เป็นทุกขในไตรลักษณ์ แต่จำกัดขอบเขตเฉพาะเท่าที่จะเกิดเป็นปัญหาแก่มนุษย์ซึ่งเกี่ยวข้องกับต่อชีวิต ซึ่งหมายเอาเฉพาะเรื่องเบญจขันธ์ หรืออุปาทานชั้น เพื่ออบรมพัฒนาสติปัญญาให้รู้แจ้งชัดในสภาวะธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง ในสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติปราศจากการกระทำขึ้น หรือการปรุงแต่ง เพื่อเข้าถึงการดับทุกข์อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการเจริญวิปัสสนาภาวนา”^{๒๕}

๕) **พระอนุชา อนุชาโต** (นามจันทร) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” จากการศึกษาพบว่า “เวทนานุปัสสนาตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎกมีหลายลักษณะ และในพระสูตรต่างๆ เช่น เวทนาในชั้น ๕ เป็นต้น ความหมายเวทนาในอรรถกถา คือการมีสติรู้เท่าทันเวทนา เท่าทันขณะเกิดขึ้นบ้าง เท่าทันขณะที่กำลังแปรปรวนอยู่บ้าง หรือขณะดับไปบ้าง ดังนั้นเวทนาจึงเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์มากระทบจิต ความสำคัญของเวทนานุปัสสนา คือ การใช้สติเข้าไปรู้เห็นเวทนาทั้งหลายอย่างต่อเนื่อง ประเภทของเวทนานุปัสสนาจำแนกการเสวยอารมณ์ ๓ ทาง คือ (๑) ความรู้สึกสุข (๒) ความรู้สึก

^{๒๓} พระมหาบุญธรรม ปุณณธมโม (ธูปจันทร), “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้าบทคัดย่อ.

^{๒๔} พระสมพร สจจณาโณ (ไชยยะ), “ศึกษาทุกขสังขจะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้าบทคัดย่อ และหน้า ๑๒๕.

^{๒๕} พระอธิการจิววัฒน์ จกกวโร (ปิ่นสุวรรณภูนิธิ), “ศึกษาทุกขในไตรลักษณ์และทุกขในอริยสัง ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้าบทคัดย่อ.

ทุกข์ และ (๓) ความรู้สึกไม่ใช่อสุข ไม่ใช่ทุกข์ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดรู้ตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น กายจัดเป็น “รูป” ส่วน เวทนา จิต ธรรมจัดเป็น “นาม” ที่มีความเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไป”^{๒๖}

๖) พระอุทิศ จารุธมโม (ชินชม) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาสัมปชัญญะในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” จากการศึกษาพบว่า “สัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการก้าวไป การถอยกลับ การคู้เข้า การเหยียดออก ซึ่งประกอบด้วย การมีสติและสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างสมบูรณ์ทั้ง ๔ ลักษณะ เวทนานุปัสสนาเป็นการปฏิบัติโดยกำหนดรู้อารมณ์ของการส่ายเวทนาอย่างมีสติ ซึ่งมีอยู่ ๙ ประการ แล้วจึงนำเอาอารมณ์ของการส่ายเวทนามาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่า อารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คือ มีการเกิดขึ้นแล้วก็ตั้งอยู่ แล้วมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะไม่เที่ยงในอารมณ์ต่าง ๆ”^{๒๗}

๗) นางสาววิภารัตน์ บุญเฉลียว ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” จากการศึกษาพบว่า “วิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นลักษณะที่มีการสัมผัสถูกต้องกับอารมณ์ที่ไม่ดี ซึ่งเป็นกระบวนการที่ใช้สติสมาธิตามรู้ความจริงของรูปนาม ทำให้เกิดปัญญาโดยใช้หลักปริยญา ๓ คือ (๑) ญาตปริยญา คือปัญญาขั้นกำหนดรู้ขั้นรู้จักทุกข์ว่าเป็นรูปนาม (๒) ตีรณปริยญา คือปัญญาขั้นกำหนดพิจารณาทุกข์พิจารณารูปนามให้เห็นตามความเป็นจริงในกฎไตรลักษณ์ (๓) ปหานปริยญา คือปัญญาขั้นกำหนดละทุกข์ละอุปาทานในขั้น ๕ ด้วยประหานกิเลส ๕ ระดับ”^{๒๘}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า เอกสารงานวิจัยมีการศึกษาทุกขเวทนาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้หลายข้อธรรม แต่มีการศึกษาวิจัยเฉพาะประเด็นที่สอดคล้องและใกล้เคียงกัน ทั้งนี้ยังไม่มีปรากฏงานการศึกษาวิจัยในเชิงเอกสารที่ศึกษาทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างครอบคลุมประเด็นเนื้อหาทั้งหมด มีเพียงสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาเพื่อให้มีความชัดเจนเกี่ยวกับทุกขเวทนาเพิ่มขึ้นเท่านั้น และยังไม่เคยปรากฏงานวิจัยที่กล่าวถึงทุกขเวทนาอย่างชัดเจนเกี่ยวกับผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อเพิ่มเติมใน

^{๒๖} พระอนุชา อานุชาโต (นามจันทร์), “การเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้าบทคัดย่อ.

^{๒๗} พระอุทิศ จารุธมโม (ชินชม), “ศึกษาสัมปชัญญะในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕). หน้าบทคัดย่อ.

^{๒๘} นางสาววิภารัตน์ บุญเฉลียว, “ศึกษาวิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗). หน้าบทคัดย่อ.

รายละเอียดเกี่ยวกับทุกขเวทนา อันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจในการศึกษา เป็นพื้นฐานในสำคัญการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้มีความก้าวหน้าเพื่อดำเนินสู่ทางมรรค ผล นิพพานสืบต่อไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary source) ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค และข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) ได้แก่ หนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ นำมาเรียบเรียงข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือ ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญ จากแหล่งที่มาที่สัมพันธ์กับคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑.๗.๓ ขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิและคณาจารย์ผู้มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เพื่อกำหนดประเด็นเพิ่มเติมหรือรายละเอียดอื่นๆ ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๔ วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลที่ได้ตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิและคณาจารย์ผู้มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านและสรุปให้ตอบปัญหาการวิจัยที่ตั้งไว้

๑.๗.๕ ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญเป็นระยะๆ

๑.๗.๖ แก้ไข ปรับปรุง นำเสนอผลงานในเชิงวิชาการ

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ ทำให้ทราบทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

บทที่ ๒

ทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนา คือการสอนเรื่องทุกข์ และความดับทุกข์ ด้วยคำสอนในพระพุทธศาสนามีความสุขุม ลึกซึ้ง เป็นการยากต่อความเข้าใจของมนุษย์ที่มีศรัทธาโดยทั่วไป การที่ชี้ให้เห็นความทุกข์นี้เพื่อให้ง่ายต่อการเข้าใจความจริงของสรรพสิ่ง แล้วอาศัยความเข้าใจนั้นเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการศึกษารวมข้ออื่นที่มีความลึกซึ้งยิ่งกว่า สำหรับทุกขเวทณาก็เป็นส่วนหนึ่งของทุกข์ที่แสดงถึงความรู้สึกที่ปรากฏทั้งทางกายและทางจิตใจ และเป็นเรื่องของทุกข์ที่จำกัดเฉพาะตัวลงไปโดยเฉพาะเจาะจงถึงอาการหรือสภาพของทุกข์โดยตรง ทุกขเวทนาเป็นเพียงอาการของทุกข์ในสังขะ ๔ ทุกข์ในปฏิจสุมุปบาท และทุกข์ในไตรลักษณ์ที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ทั้งยังแสดงความชัดเจนในอาการจนเป็นความโดดเด่นที่ทุกคนพยายามจะหลีกเลี่ยง ที่สำคัญทุกขเวทนาไม่ได้จำกัดเฉพาะในเวลาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามความเข้าใจที่ผู้ปฏิบัติธรรมเท่านั้น หากแต่เกิดขึ้นอยู่ในชีวิตประจำวันตลอดเวลา แต่ไม่สามารถที่จะเข้าใจทุกขเวทนาในชีวิตประจำวันอย่างครบถ้วนได้ จำเป็นต้องศึกษาจากหลักฐานในพระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสส ตลอดจนเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และศึกษาถึงรายละเอียดเพิ่มเติมของทุกขเวทนาเพื่อให้สามารถเป็นบาทฐานสำคัญต่อการศึกษาทุกขเวทนากับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่ามีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันอย่างไร ดังนั้น ต่อไปนี้จึงเป็นการศึกษาหลักสำคัญของทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการศึกษาทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป ซึ่งจะได้แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับทุกขเวทนาเป็นลำดับไปดังนี้

- ๒.๑ ความหมายของทุกขเวทนา
- ๒.๒ ลักษณะที่จิตตะของทุกขเวทนา
- ๒.๓ ประเภทของทุกขเวทนา
- ๒.๔ ทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๕ ทุกขเวทนาในหมวดธรรมต่างๆ
- ๒.๖ การกำหนดรู้ทุกขเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๗ ทุกขเวทนากับการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๘ อุปมาของทุกขเวทนา
- ๒.๙ สิ่งที่ปิดบังทุกขเวทนา
- ๒.๑๐ สรุปท้ายบท

๒.๑ ความหมายของทุกขเวทนา

๒.๑.๑ ความหมายของทุกขเวทนา

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกแสดงความหมายของทุกขเวทนา โดยแสดงนัยของ “ทุกข์” ไว้หลายเป็นส่วนมาก บางครั้งก็แสดงความหมายโดยนัยของ “ทุกขเวทนา”^๑ จึงจะได้แสดงความหมายเป็นลำดับดังนี้

ความหมายของทุกข์

๑) ความหมายของทุกข์ตามหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎก พระอรรถกถาและในปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค

ในพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ปราภุใจความที่แสดงความหมายของทุกข์ไว้ว่า ทุกข์ คือ ความรู้สึกทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดจากกายสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ อันเกิดจากกายสัมผัส ความทุกข์ใจหรือโทมนัส คือ ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดจากมโนสัมผัส อันเกิดจากเจตสัมผัสกิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ^๒ ในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต แสดงใจความที่แสดงความหมายของทุกขเวทนาไว้ว่า ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกทุกข์^๓

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ปราภุใจความที่แสดงความหมายของทุกขเวทนาไว้ว่า ทุกขเวทนา^๔ คือ เวทนาที่เป็นอกุศลวิบาก ซึ่งเวทนาทั้งหลายอันเกิดจากอาพาธต่างๆชนิดเหล่านั้น

ในพระคัมภีร์อรรถกถาของหมวดสังคีติสูตร แสดงความหมายของทุกขเวทนาไว้มีใจความว่า ทุกขทุกขตา หมายถึงทุกข์เพราะเป็นทุกข์. เป็นชื่อของทุกขเวทนา ความเป็นทุกข์เพราะสังขารนั้นมีความเกิดขึ้น แต่เสื่อมไป ถูกความแตกดับบีบคั้น เพราะเป็นสภาพที่ถูกปรุงแต่ง เพราะฉะนั้น ความเป็นทุกข์เพราะสังขาร โดยเว้นจากสภาวะแห่งทุกข์อื่น. วิปริณามทุกขตา หมายถึงทุกข์เพราะแปรปรวนไป. เป็นชื่อของสุขเวทนาแท้จริง เพราะสุขแปรปรวนไปทุกข์จึงเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น เรียกสุขว่า " ทุกข์เพราะแปรปรวน "^๕

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๒/๗๐.

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๓-๓๙๔/๓๒๖.

^๓ อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๔.

^๔ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๕๒.

^๕ ที.ปา.อ. (ไทย) ๑๖/๓๖๓/๓๐๐.

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.ปรากฏความหมายของทุกขเวทนา ดังนี้ ทุกขเวทนา คือ ทุกข์เพราะทนไต่ยาก หรือ ทุกขทุกข์ เพราะเป็นทุกข์โดยสภาวะและโดยชื่อ^๖

๒) ความหมายของทุกข์ตามที่ปรากฏในเอกสารทางวิชาการ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายความหมายของทุกข์ไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม” ปรากฏใจความที่แสดงความหมายของทุกขเวทนาไว้ว่า

“ทุกข์มีความหมายแคบที่สุด เป็นอาการสืบเนื่อง เรียกว่าทุกขเวทนา หรือความรู้สึกทุกข์ ได้แก่ ความรู้สึกบีบคั้นกดดันข้องขัด เกิดขึ้นเมื่อความบีบคั้นกดดันขัดแย้งโดยสัมพันธ์กับสภาพกายและสภาพจิต

นอกจากนี้ท่านยังแสดงลักษณะเฉพาะของทุกขเวทนาว่าเป็นทุกข์ตามความหมายในไตรลักษณ์ เช่นเดียวกับเวทนาอื่นๆ ล้วนเป็นทุกข์ในความหมายที่เป็นลักษณะสามัญหรือตามความหมายในไตรลักษณ์ด้วยกันทั้งสิ้น”

และท่านยังได้ อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า ทุกข์ คือความทุกข์ หมายถึง

๑. สภาพที่ทนไต่ยาก, สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง เป็นข้อที่ ๒ แห่งพระไตรลักษณ์

๒. อาการแห่งทุกข์ที่ปรากฏขึ้นหรืออาจปรากฏขึ้นได้แก่คน ปรากฏขึ้นได้ใน ทุกขสังขะหรือทุกขอริยสังขัจ ซึ่งก็คือเป็นข้อที่ ๑ ในอริยสัง ๔

๓. สภาพที่ทนไต่ยาก, ความรู้สึกไม่สบายได้แก่ ทุกขเวทนา, ถ้าปรากฏประกอบกับโทมนัส ในเวทนา ๕ ทุกข์ ในที่นี้หมายถึง ความไม่สบายกาย คือทุกข์กาย หากปรากฏโดยทั่วไปหรือ เวทนา ๓ คือทุกขเวทนา หมายถึง ความไม่สบายกายไม่สบายใจ คือทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ^๗

พระมหาสมปอง มุทิโต ได้อธิบายความหมายทุกข์ไว้ในหนังสือ “คัมภีร์อภิธานวรรณนา” ปรากฏใจความว่า^๘

^๖ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕. หน้า ๑๘๙.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๘), หน้า ๗๗.

^๘ พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๔๒.

“ทุกข์ มาจาก ทุ+ขม นตฺย+กฺวิ หมายถึง ความทุกข์, ความยากลำบาก, ยาก ในขณะที่อดทนได้ชื่อว่าทุกข์ขะ มาจากช้อนก, ลบ ม ที่สุดธาตุและ กฺวิ หมายถึงความสุขที่ถูกรังเกียจ

ปัญญา ใช้บางยาง ได้อธิบายความหมายของทุกข์ไว้ในหนังสือ ธรรมาธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก ปรากฏใจความว่า “ทุกข์ เพราะอรรถว่า ถูกบีบคั้น คือ เมื่อวิปัสสนาญาณเห็นความเสื่อมสลายของสังขารทั้งหลายว่าไม่เที่ยง ก็ย่อมเห็นสังขารทั้งหลายโดยความเป็นทุกข์ ด้วยถูกบีบคั้น คือ สภาพที่ทนอยู่อย่างเดิมไม่ได้ต้องเปลี่ยนแปลง แม้จะต้องการอยู่อย่างเดิมไม่ได้”^๙

พระสัทธัมมโชติกะ ได้แสดงความหมายของทุกข์ในปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ อธิบายการแสดงประเภทแห่งทุกข์เวทนา มีใจความ ทุกขว่ามี ๒ นัย คือ

นัยที่ ๑ แสดงโดย อารัมมณานุภวนลักษณะนัย อันเป็นอาการเป็นไปแห่งการเสวยอารมณ์ของสัตว์ทั้งหลาย คือ ในขณะที่เสวยอารมณ์อยู่นั้น บางทีก็รู้สึกไม่สบาย เรียกว่า ทุกขเวทนา

นัยที่ ๒ แสดงโดยอินทริยเภทนัย ซึ่งแบ่งเป็น สองประการคือ

๑. การเสวยอารมณ์ของสัตว์ทั้งหลายนี้ เกี่ยวด้วยกายและใจ ความรู้สึกไม่สบายที่เกี่ยวข้องด้วยกายนั้น เวทนาเจตสิกที่อยู่ใน ทุกขสหคตกายวิญญาณจิตเป็นใหญ่ เป็นผู้ปกครอง เรียกว่า ทุกขเวทนา

๒. ความรู้สึกไม่สบายที่เกี่ยวข้องด้วยใจนั้น เวทนาเจตสิกที่อยู่ใน โทสมูลจิตเป็นใหญ่ เป็นผู้ปกครอง เรียกว่า โทมนัสเวทนา^{๑๐}

ดร.จรรุญ วรณกสิณานนท์ ได้ให้ความหมายของทุกข์ไว้ในหนังสือพุทธธรรมานุญแห่งพุทธอาณาจักรไทยว่า ทุกข์ หมายถึง ภาระหนักของชีวิตที่ต้องแสวงหาปัจจัยมาพุงให้แต่ละขั้นที่ประกอบกันขึ้นเป็นชีวิตดำรงอยู่ได้ในชาติหนึ่งๆ และต้องทนทุกข์เช่นนี้ไปจนกว่าจะได้เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน^{๑๑}

พระมหากฤษณะ ตรุโณ (บุชากุล) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ทุกข์ในพระพุทธานุศาสนานุกรณเปรียบเทียบกับปรัชญาเอกซิสเตนเซียลิสต์ของฌอง-ปอล ซาทร์” จากการศึกษาพบว่า “คำว่าทุกข์ มาจาก ทุ บทหน้าซึ่งแปลว่าชั่ว, ยาก ขม ฐาตุในความอดทนลงกวิปัจจัย ลบ ที่สุดธาตุ ช้อน ก เข้าไป สำเร็จรูปเป็นทุกข์ ธรรมชาติใด อันบุคคลหรือสัตว์ ทนได้

^๙ ปัญญา ใช้บางยาง, ธรรมาธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๓๖.

^{๑๐} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗ หลักสูตร จุฬาทิอรรถมิกะโท, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๕๐), หน้า ๔.

^{๑๑} ดร.จรรุญ วรณกสิณานนท์, พุทธธรรมานุญแห่งพุทธอาณาจักรไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พุทธลีลา, ๒๕๕๐), หน้า ๓

โดยยาก ธรรมชาตินั้น ชื่อว่าทุกข์ คือสิ่งอันบุคคลทนได้โดยยาก ทุกข์ แปลว่า ธรรมชาติใด อันบุคคล พึงทนได้โดยยาก ธรรมชาตินั้นชื่อว่าทุกข์ คือสิ่งอันบุคคลทนได้โดยยาก”^{๑๒}

ในวารสารธรรมจักษุ ของมหาหมกุฎราชวิทยาลัยได้อธิบายความหมายของทุกข์ไว้ในหนังสือไว้ว่า ทุกข์ ในขณะที่อดทนได้ยาก ชื่อว่า ทุกขะ มาจาก ทุกฺกริ ขมนเมตถาติ ทุกฺขิ คำว่า ทุกข์ นี้เป็นคำรวมๆ ใช้ได้หลายความหมาย ซึ่งแล้วแต่ว่าจะใช้ในความหมายใด ดังนี้

ทุกข์ในความหมายที่ประกอบรวมกับกับเวทนา ได้คำว่า ทุกขเวทนา แปลว่า การเสวยอารมณ์ที่ทนได้ยากคือทุกข์ คำว่า เวทนา คือการเสวยอารมณ์ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งคือความรู้สึก สุขทุกข์ แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ก็มี แบ่งออกเป็น ๕ ประเภทก็มี

เมื่อแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ก็จะได้

๑. สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสบาย มีความหมายถึงการทนได้ง่าย
๒. ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกไม่สบาย มีความหมายถึงการทนได้ยาก
๓. อทุกขมสุขเวทนา คือ ความรู้สึกไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข คือ ความรู้สึกเฉยๆ

แต่เมื่อแยกออกเป็น ๕ ประเภท ก็จะได้

๑. สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสบายทางกาย
๒. โสมนัสเวทนา คือความรู้สึกสบายทางใจ
๓. ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกไม่สบายทางกาย
๔. โทมนัสเวทนา คือความรู้สึกไม่สบายทางใจ
๕. อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเฉยๆ ทางใจ หรือความรู้สึกเป็นกลางทางใจ

เวทนา ๕ นี้ เมื่อประกอบกับคำว่า อินทรีย์ เช่น สุขินทรีย์ เป็นต้น ก็จะได้ความหมายของเวทนา ๕ อีกประเภทหนึ่ง นี่เป็นความหมายอย่างหนึ่งของทุกข์ คือทุกขเวทนา ซึ่งสามารถสรุปความได้ว่า ทุกขเวทนา หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายทางกาย

ทุกข์อันเป็นส่วนธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิต ซึ่งเรียกว่า เจตสิก หรือเป็นทุกข์ ส่วนที่เป็นสภาพหรือสภาวะ เรียกว่าเป็นเจตสิกธรรม อันเป็นทุกข์ของสังขารคือสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายท่านแบ่งออกเป็น ๑๐ อย่าง คือ^{๑๓}

๑. สภาวะทุกข์ หรือทุกข์ประจำสังขาร คือ เกิด แก่ เจ็บ และตาย
๒. ปกิณณกทุกข์ หรือทุกข์จร คือ โสกะ ความโศก ปริเทวะ ความคร่ำครวญ

^{๑๒} อ่างใน พระมหากุฎราชคุณะ ตรุโณ (บุชากุล), การศึกษาวิเคราะห์ทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เปรียบเทียบกับปรัชญาเอกซิสเตนเซียลิสต์ของฌอง-ปอล ซาทร์, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๗.

^{๑๓} มูลนิธิมหาหมกุฎราชวิทยาลัย, **ธรรมจักษุ**, ปีที่ ๙๙ ฉบับที่ ๑๐ (กรกฎาคม ๒๕๕๘): ๓๙.

รัฐจวนใจ ปั่นป่วนใจ ทุกชะ ความไม่สบายกาย โทมนัส ความไม่สบายใจ อุบายาส ความแห้งผาก
แห้งใจ รวมไปถึงทุกข์ที่เกิดเพราะประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ เป็นความอึดอัด
ความขี้ใจเลียด ความเกลียดชัง

๓. นิพัตถทุกข์ คือทุกข์อันเนื่องนิത്യ คือ ความหนาว ร้อน หิว กระจาย ปวด
อุจจาระ ปัสสาวะ

๔. พยาธิทุกข์ คือทุกข์เพราะโรคต่างๆ ความเจ็บไข้ร่างกาย เมื่อเกิดความผิดปกติ
ในการทำงานต่างๆ ของอวัยวะ มีธาตุๆ แปรปรวนไป

๕. สันตปาทุกข์ คือ ความรุ่มร้อน ความทุกข์ร้อน ความกระวนกระวายใจ เพราะ
ถูกไฟอันเกิดจากกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ ผัดเผา

๖. วิปากทุกข์ คือ ทุกข์เกิดจากกรรมเก่าตามมาให้ผล อันเป็นวิปาก เป็นทุกข์ที่
เกิดจากผลแห่งกรรมชั่วทั้งหลาย มีการถูกลงโทษ ลงทัณฑ์ ถูกกักขังเข็ญตี ได้รับความทุกข์ได้ยาก
ตกอบายต่างๆ

๗. สหคตทุกข์ (วิปริณามทุกข์) คือทุกข์เกิดจากโลกธรรม ๘ ทุกข์ไปด้วยกันหรือ
ทุกข์กำกับกันได้แก่ ทุกข์ที่แฝงมากับสิ่งที่เราชอบใจพอใจ เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อธิบายได้ว่า
เมื่อได้สิ่งใดๆ ที่เรียกกันว่าลาภ เช่น ทรัพย์สินเงินทอง สิ่งที่ดีติดมาด้วยก็คือความเสื่อมลาภนั่นเอง
เมื่อทรัพย์สินเงินทองมีเหตุต้องวิบัติไป ก็จะทำให้เกิดทุกข์ หรือเป็นทุกข์เพราะต้องระวังรักษา กลัว
ว่าจะสูญเสีย ถูกขโมยไป การได้ยศ ก็ต้องรักษาหน้าตาให้เหมาะสมกับฐานะ ดำรงตนใช้จ่ายตาม
ยศที่ตนมี ทำให้เกิดทุกข์ได้เช่นกัน แม้ความสรรเสริญหรือสุขก็เช่นกัน เมื่อหมดสิ้นไปก็ทำให้เป็น
ทุกข์ได้ เพราะต้องดิ้นรนชวนขวายพยายามรักษาไว้ให้ดำรงอยู่ต่อไป ก็ยังนับว่าเป็นความทุกข์ที่
เรียกว่าสหคตทุกข์ด้วยเช่นกัน

๘. อาหารปริเยฎฐิทุกข์ คือทุกข์เกิดจากการแสวงหาอาหาร ทำการเลี้ยงชีพ แหย่ง
ชิงดีนรรต่างๆ

๙. วิวาทมูลกทุกข์ คือทุกข์ที่มีการทะเลาะวิวาทเป็นมูลเหตุ มีการทำร้ายร่างกาย
กัน หรือฟ้องร้องเป็นคดีความกัน หรือการบริภาษด่าว่ากัน

๑๐. ทุกขขันธ ทุกข์รวบยอด คือความมันในขันธ ๕ ความประมุขในขันธห้า อัน
ประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเมื่อบุคคลเข้าไปยึดถือแล้ว ย่อมทำให้เกิดทุกข์
การกล่าวว่าเป็นทุกข์รวบยอดก็คือ การกล่าวถึงทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะอุปาทานในขันธห้า เพราะทุกข์
ทั้งหมดต้องเกี่ยวข้องกับขันธห้าทั้งสิ้น^{๑๔}

จากการศึกษาสรุปความได้ว่า ทุกข์ไม่ว่าจะได้อะไรในรูปแบบใดล้วนสื่อความหมายว่า
สภาพที่ทนได้ยาก หรือสภาพไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ และนำไปสู่การแสวงหาความพ้นไปจาก

^{๑๔} มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย, **ธรรมจักขุ** ปีที่ ๙๙ ฉบับที่ ๑๐ (กรกฎาคม ๒๕๕๘): ๔๐.

ทุกข์นั้นด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๒.๑.๒ ความหมายของเวทนา

๑) ความหมายของเวทนาตามหลักฐานในพระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณวิเสส

ในพระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค ปราภุใจความที่แสดงความหมายของเวทนา ไว้ว่า เพราะเสวยจึงเรียกว่า เวทนา เสวยอารมณ์สุข เสวยอารมณ์ทุกข์ เสวยอารมณ์ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์บ้าง เพราะเสวยอารมณ์จึงเรียกว่า “เวทนา”^{๑๕}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ปราภุใจความที่แสดงความหมายของเวทนา ไว้ว่า ธรรมชาติที่มีการเสวยอารมณ์เป็นลักษณะ ก็คือเวทนานั่นเอง^{๑๖} โดยอ้างคำกล่าวของพระสารีบุตรเถระ เพราะสภาวะเสวยอารมณ์ เหตุนั้น จึงเรียกว่า เวทนา สภาวะเสวยอารมณ์คือ เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ทุกขมสุขบ้าง เหตุนั้น สภาวะเสวยอารมณ์จึงเรียกว่า เวทนา

๒) ความหมายของเวทนาตามเอกสารทางวิชาการ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายความหมายของเวทนาไว้ในหนังสือ “พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม”ไว้ว่า “ทุกขเวทนา ปราภุในเวทนา ๓ ว่าทุกขเวทนาหมายถึง ความรู้สึกทุกข์ไม่สบาย ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม”^{๑๗}

พระมหาสมปอง มุทิโต อธิบายความหมายของทุกข์ไว้ในหนังสือ “คัมภีร์อภิธานวรรณนา” ไว้ว่า “เวทนา มาจาก วิท อนุภวเน+ยุ+อาวูทอิ อิ เป็น เอ, อาทศ ยุ เป็น อน, ลบสระหน้าสำเร็จรูปเป็น เวทนา มีรูปวิเคราะห์ว่า เวทยตีติ เวทนา สุขและทุกข์เป็นต้นที่บุคคลเสวย ชื่อว่า เวทนา แปลว่า การเสวยอารมณ์”^{๑๘}

สรุปจากการศึกษาความหมายของทุกขเวทนาโดยนัยต่างๆ ทุกขเวทนา จึงหมายถึง โดยรวมความรู้สึกไม่สบายกายและไม่สบายใจ

^{๑๕} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๗๙/๑๒๑.

^{๑๖} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๗๖๘.

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๒.

^{๑๘} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวงค์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๒.

๒.๒ ลักษณะที่จิตตะของทุกขเวทนา

ลักษณะที่จิตตะไว้ แปลว่า ธรรมที่มีองค์ ๔ หรือเรียกว่า วิเสสลักษณะ

วิเสสลักษณะนี้ หมายถึง ลักษณะพิเศษเฉพาะตัวของปรมัตถธรรมแต่ละอย่างซึ่งแตกต่างกัน มี ๔ ประการ คือ ลักษณะ รสะ ปัจจุปฏฐาน และปทัฏฐาน

๑. ลักษณะคือ คุณภาพหรือเครื่องแสดง หรือสภาพโดยเฉพาะที่มีประจำตัวของธรรมนั้นๆ

๒. รสะ คือ กิจการงาน หรือหน้าที่ของธรรมนั้นๆ

๓. ปัจจุปฏฐานคือ ผลของรสะ หรืออาการปรากฏของธรรมนั้นๆ

๔. ปทัฏฐานคือ เหตุใกล้ที่ทำให้ธรรมนั้นๆ เกิดขึ้น^{๑๙}

ทุกขเวทนามีการรู้สึกอารมณ์เป็นลักษณะ มีการเสวยอารมณ์เป็นรส มีความแตกต่างจากสัมปยุตตธรรมอื่น เช่น ผัสสะ สัญญา เจตนา วิญญาณ ที่จะยอมเสวยอารมณ์เพียงบางส่วนคือ ผัสสะก็เพียงกระทบอารมณ์เท่านั้น สัญญามีเพียงจำอารมณ์เท่านั้น เจตนามีเพียงความตั้งใจเท่านั้น วิญญาณมีการรู้แจ้งอารมณ์เท่านั้น แต่เวทนาทั้งหลาย รวมทั้งทุกขเวทนาด้วย ย่อมเสวยรสแห่งอารมณ์โดยส่วนเดียว เพราะความเป็นเจ้าของโดยความเป็นใหญ่ เป็นผู้สมควร^{๒๐} ทุกขเวทนา ย่อมเสวยรสแห่งอารมณ์ โดยความเป็นเจ้าของ เพราะความเป็นใหญ่ เป็นผู้สมควร เพราะฉะนั้นทุกขเวทนามีการเสวยอารมณ์เป็นรส

ลักษณะที่จิตตะของทุกขเวทนา เมื่อแยกตามประเภทแห่งความเป็นใหญ่ในการรู้สึก ๒ อย่างดังนี้ ๑). ทุกขเวทนาเจตสิก ๒). โทมนัสเวทนาเจตสิก แต่ละประเภทมีลักษณะที่จิตตะ ดังนี้

๑) ทุกขเวทนาเจตสิก คือ ความทุกข์ยากลำบากกาย มีลักษณะที่จิตตะ ดังนี้

อนิภูชโผฏฐพพานุภวนลกฺขณา มีการเสวยโผฏฐัพพารมณ์ที่ไม่ดี เป็นลักษณะ

สมปยุตตานํ มิลาปนรสา มีการยังสัมปยุตตธรรมให้เศร้าหมองเป็นกิจ

กายิกาพาธปจฺจุปฏฺฐานา มีอาพาธทางกาย เป็นผล

กายินทฺริยปฏฺฐานา มีกายปสาทะ เป็นเหตุใกล้

๒). โทมนัสเวทนาเจตสิก คือ ความทุกข์ใจ มีลักษณะที่จิตตะ ดังนี้

อนิภูจฺจารมณานุภวนลกฺขณา มีการเสวยอารมณ์ที่ไม่ดี เป็นลักษณะ

อนิภูจฺจการสมโภครสา มีการตามเสวยอารมณ์ด้วยอาการที่ไม่พอใจเป็นกิจ

เจตสิกกาพาธปจฺจุปฏฺฐานา มีความอาพาธทางใจ เป็นผล

หทยวตฺถุปฏฺฐานา มีหทยวตฺถุ เป็นเหตุใกล้^{๒๑}

^{๑๙} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **คู่มือการฟังอภิธรรม เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒.

^{๒๐} อภ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๑/๓๑๑.

^{๒๑} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **คู่มือการฟังอภิธรรม เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗๘-๗๙.

ดังนั้น ทุกขเวทนา จึงมีความหมายว่าอาการเจ็บป่วย หรืออาหารทั้งทางกาย คือ ทุกขเวทนาโดยทั่วไป และอาหารทั้งทางกายทางใจ คือ โทมนัสเวทนา ความสำคัญอยู่ที่การอาหาร เป็นผลสำคัญ

๒.๓ ประเภทของทุกขเวทนา

เวทนา ๒ ประการก็มี เวทนา ๓ ประการก็มี เวทนา ๕ ประการก็มี เวทนา ๖ ประการ ก็มี เวทนา ๑๘ ประการก็มี เวทนา ๓๖ ประการ ก็มี เวทนา ๑๐๘ ประการก็มี ดังนี้^{๒๒}

เวทนา ๒ ประการ คือ

๑. เวทนาทางกาย ๒. เวทนาทางใจ

ดังนั้น ทุกขเวทนาในเวทนา ๒ ประการ คือ

๑. ทุกขเวทนาทางกาย ๒. ทุกขเวทนาทางใจ

เวทนา ๓ ประการ คือ

๑. สุขเวทนา ๒. ทุกขเวทนา ๓. อทุกขมสุขเวทนา

ดังนั้น ทุกขเวทนา จึงเป็นเวทนาประการหนึ่งในเวทนา ๓ ประการ

เวทนา ๕ ประการ คือ

๑. สุขินทรีย์ เพราะอินทรีย์ คือ สุขเวทนา
๒. ทุกขินทรีย์ เพราะอินทรีย์ คือ ทุกขเวทนา
๓. โสมนัสสินทรีย์ เพราะอินทรีย์ คือ โสมนัสสเวทนา
๔. โทมนัสสินทรีย์ เพราะอินทรีย์ คือ โทมนัสสเวทนา
๕. อุเบกขินทรีย์ เพราะอินทรีย์ คือ อุเบกขาเวทนา

ดังนั้น ทุกขเวทนาในเวทนา ๕ ประการ คือ

๑. ทุกขินทรีย์ เพราะเป็นทุกขเวทนา เพราะเป็นทุกขเวทนาทางกาย^{๒๓}
๒. โทมนัสสินทรีย์ คือ โทมนัสสเวทนา เพราะเป็นทุกขเวทนาทางใจ

เวทนา ๖ ประการ คือ

๑. เวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัส คือ จักขุสัมผัสสชาเวทนา หรือ เวทนาที่เกิดขึ้นจากสัมผัสทางตา

๒. โสตสัมผัสสชาเวทนา หรือ เวทนาที่เกิดขึ้นจากสัมผัสทางหู
๓. ฆานสัมผัสสชาเวทนา หรือ เวทนาที่เกิดขึ้นจากสัมผัสทางจมูก
๔. ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา หรือ เวทนาที่เกิดขึ้นจากสัมผัสทางลิ้น

^{๒๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒.

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๖). หน้า ๑๐๒.

๕. กายสัมผัสสชาเวทนา หรือ เวทนาที่เกิดขึ้นจากสัมผัสทางกาย

๖. มโนสัมผัสสชาเวทนา หรือ เวทนาที่เกิดขึ้นจากสัมผัสทางใจ

ดังนั้น ทุกขเวทนาในเวทนา ๖ ประการ คือ ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจากสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

เวทนา ๑๘ ประการ คือ

๑. เวทนาที่เกิดร่วมกับโสมนัส ๖ ประการ

๒. เวทนาที่เกิดร่วมกับโทมนัส ๖ ประการ

๓. เวทนาที่เกิดร่วมกับอุเบกขา ๖ ประการ

ดังนั้น ทุกขเวทนาในเวทนา ๑๘ ประการ คือ เวทนาที่เกิดร่วมกับโทมนัส ๖ ประการ เพราะเป็นทุกขเวทนาทางใจ

เวทนา ๓๖ ประการ คือ

๑. เคหสิตโสมนัส โสมนัสอิงเรือน ๖ ประการ

๒. เนกขัมมสิตโสมนัส โสมนัสอิงเนกขัมมะ ๖ ประการ

๓. เคหสิตโทมนัส โทมนัสอิงเรือน ๖ ประการ

๔. เนกขัมมสิตโทมนัส โทมนัสอิงเนกขัมมะ ๖ ประการ

๕. เคหสิตอุเบกขา อุเบกขาอิงเรือน ๖ ประการ

๖. เนกขัมมสิตอุเบกขา อุเบกขาอิงเนกขัมมะ ๖ ประการ

ดังนั้น ทุกขเวทนาในเวทนา ๓๖ ประการ คือ

๑. เคหสิตโทมนัส โทมนัสอิงเรือน ๖ ประการ เพราะเป็นทุกขเวทนาทางใจ

๒. เนกขัมมสิตโทมนัส โทมนัสอิงเนกขัมมะ ๖ ประการ เพราะเป็นทุกขเวทนาทางใจ

เวทนา ๑๐๘ ประการ คือ

๑. เวทนาที่เป็นอดีต ๓๖ ประการ

๒. เวทนาที่เป็นอนาคต ๓๖ ประการ

๓. เวทนาที่เป็นปัจจุบัน ๓๖ ประการ^{๒๔}

ดังนั้น ทุกขเวทนาในเวทนา ๑๐๘ ประการ คือ ทุกขเวทนาที่เป็นอดีต อนาคต และ ปัจจุบัน

^{๒๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๑/๓๐๔.

๒.๔ ทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ความทุกข์มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์อย่างแนบสนิทในทุกยุคทุกสมัย หรือเป็นปัญหาที่มนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ความทุกข์ที่แสดงไว้ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทมีรายละเอียดดังจะกล่าวต่อไปนี้

๒.๔.๑ ทุกขเวทนาในพระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถา

ในพระไตรปิฎกแสดงความหมายของทุกขเวทนาไว้ เป็นใจความว่า ความรู้สึกเสวยอารมณ์เกี่ยวกับความทุกข์ ดังนี้

ทุกขเวทนา หรือความรู้สึกทุกข์ คือการเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ถูกความไม่ยินดีกระทบ น่าเสียใจ ความรู้สึกไม่สบาย ทุกข์ที่เกิดจากทุกขเวทนา ความไม่น่ายินดี ความไม่น่าพอใจ^{๒๕} และทุกขินทรีย์และโทมนัสสินทรีย์ ก็เป็นทุกขเวทนา^{๒๖}

ความเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ไม่สำราญ ซึ่งเป็นไปในกายหรือเป็นไปในจิตนี้เป็นทุกขเวทนา สุขเวทนาเรียกว่าขั้นสูง ทุกขเวทนาเรียกว่าขั้นต่ำ^{๒๗}

ทุกขเวทนาเกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัยก็เป็นทุกข์ ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งนั้นเป็นทุกข์ เพราะความที่สังขารทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง ความที่สังขารทั้งหลายนั้นมีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความแตก มีความดับไปเป็นธรรมดา และความที่สังขารทั้งหลายนั้นมีความแปรผันเป็นธรรมดา^{๒๘}

ทุกขเวทนาเป็นคู่เปรียบของสุขเวทนา สุขเวทนาเป็นส่วนสุดด้านหนึ่ง ทุกขเวทนาเป็นส่วนสุดอีกด้านหนึ่ง^{๒๙}

การเกิดขึ้นของทุกขเวทนา

ทุกขเวทนาเกิดขึ้น เพราะมีผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งทุกขเวทนา^{๓๐} รูปที่ไม่น่าพอใจ และจักขุวิญญาณมีอยู่ เพราะอาศัยผัสสะซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งทุกขเวทนา ทุกขเวทนาจึงเกิด เห็นสุขเวทนาโดยความเป็นทุกข์ เห็นทุกขเวทนาโดยความเป็นลูกศร เรียกว่า มีความเห็นชอบ ตัดตัณหาได้ เพิกถอนสังโยชน์แล้ว ได้ทำที่สุดแห่งทุกข์

^{๒๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖.

^{๒๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๐๘/๓๑๕-๓๑๖.

^{๒๗} ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๒๔/๑๓๗.

^{๒๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๙/๒๘๕.

^{๒๙} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓/๖๒.

^{๓๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๕๕/๔๐๘.

ทุกขเวทนาย่อมเกิดขึ้นเพราะอาศัยมโนวิญญาณ และผัสสะ อันเป็นที่ตั้งแห่งทุกขเวทนา^{๓๑} ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ย่อมปรากฏตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง มโนวิญญาณย่อมปรากฏตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง มโนสัมผัสย่อมปรากฏตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ย่อมปรากฏตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เมื่อเจริญสมาธิเพราะมีจิตตั้งมั่นแล้ว สิ่งทั้งปวงย่อมปรากฏตามความเป็นจริง^{๓๒}

ผัสสะเป็นปัจจัยแห่งทุกขเวทนา จึงเกิดทุกขเวทนาขึ้น เพราะผัสสะอันเป็นปัจจัยแห่งทุกขเวทนานั้นดับไป ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยผัสสะอันเป็นปัจจัยแห่งทุกขเวทนานั้น จึงดับจึงสงบไป^{๓๓}

ทุกขเวทนาเกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย เมื่อเป้าหมายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้วย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้ เป็นปฏิปทาอันเป็นสัพปายะแก่นิพพาน^{๓๔}

ทุกขเวทนา เพราะผัสสะเกิด ทุกขเวทนาจึงเกิด เพราะผัสสะดับ ทุกขเวทนาจึงดับ อริยมรรคมีองค์ ๘ คือปฏิบัติเพื่อกำหนดรู้ทุกขเวทนา เป็นปฏิบัติที่ให้ถึงความดับแห่งทุกขเวทนา สภาพที่เวทนาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา นี่เป็นโทษแห่งเวทนา ธรรมเป็นที่กำจัดฉันทราคะ เป็นต้น ธรรมเป็นที่ละฉันทราคะในเวทนานี้เป็นเครื่องสลัดออกจากทุกขเวทนา ตัณหาเป็นปฏิบัติที่ให้ถึงความเกิดแห่งทุกขเวทนา ธรรมเป็นที่กำจัดฉันทราคะ ธรรมเป็นที่ละฉันทราคะในเวทนานี้เป็นเครื่องสลัดออกจากทุกขเวทนา ผู้รู้ชัดความเกิด ความดับ คุณโทษ และเครื่องสลัดออกจากทุกขเวทนาตามความเป็นจริง ย่อมเป็นสมณะในหมู่สมณะ และเป็นพรหมณ์ในหมู่พรหมณ์ ก็ทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์ของความเป็นสมณะและประโยชน์ของความเป็นพรหมณ์ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน^{๓๕}

การที่ผัสสะเป็นที่ตั้งของทุกขเวทนา ทุกขเวทนาจึงเกิดเพราะผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกขเวทนานั้นดับ ทุกขเวทนาที่เกิดเพราะอาศัยผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกขเวทนาที่เสวยอยู่อันเกิดจากผัสสะนั้นก็ดับคือสงบไป เพราะไม้ ๒ อันเสียดสีกัน จึงเกิดความร้อน ไฟลุกขึ้น เพราะแยกไม้ทั้งสองนั้นออกจากกัน ความร้อนที่เกิดจากการเสียดสีนั้นจึงดับ ระวังไปแม้ฉันททุกขเวทนานี้ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน มีผัสสะเป็นมูล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย เพราะอาศัยผัสสะที่เกิดแต่ปัจจัยนั้น ทุกขเวทนาที่เกิดแต่อาศัยผัสสะนั้นจึงเกิด เพราะผัสสะที่เกิดแต่ปัจจัยนั้นดับ ทุกขเวทนาที่เกิดแต่ผัสสะนั้นจึงดับ

^{๓๑} ส.สพ.อ. (ไทย) ๒๘/๒๐๒/๒๔๒.

^{๓๒} ส.สพ.อ. (ไทย) ๒๘/๒๕๐/๒๔๗.

^{๓๓} ส.นิ.อ. (ไทย) ๒๖/๒๓๘/๓๐๒.

^{๓๔} ส.สพ.อ. (ไทย) ๒๘/๒๓๕/๒๘๑.

^{๓๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๕/๓๐๗.

พระสาวกของพระพุทธเจ้ามีจิตตั้งมั่น มีสติสัมปชัญญะ ย่อมรู้ชัดทุกขเวทนา เหตุเกิดแห่งทุกขเวทนา นิพพานอันเป็นที่ดับแห่งทุกขเวทนา และทางดำเนินให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกขเวทนาทั้งหลายเหล่านั้น เพราะสิ้นทุกขเวทนา จึงเป็นผู้หมดความทิว ปรินิพพานแล้ว^{๓๖}

ดังนั้น ทุกขเวทนาในพระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถา จึงหมายถึง ความเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ โดยอาศัยมโนวิญญูณและผัสสะเป็นที่เกิด เมื่อผัสสะดับทุกขเวทนาจึงดับไปด้วย ถ้ารู้ถึงความเกิดความดับของทุกขเวทนาแล้วย่อมเป็นเหตุแห่งการเข้าถึงความดับสิ้นไปของรูปนามนั้นได้

๒.๔.๒ ทุกขเวทนาที่ปรากฏในปรณวิเสสวิสุทธิมรรค

ในปรณวิเสสวิสุทธิมรรค กล่าวถึงเวทนาว่า เมื่อแยกตามสภาวะมี ๕ คือ สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส ซึ่งมีทุกข์และโทมนัสที่เป็นทุกขเวทนาและเป็นทุกข์สัมปยุตด้วยกายวิญญูณที่เป็นอกุศลวิบาก

ทุกข์มีการเสวยโณฏฐัพพะที่ไม่น่าปรารถนาเป็นลักษณะ มีลดสัมปยุตธรรมทั้งหลายลงเป็นกิจ มีความไม่สบายทางกายเป็นผล มีกายินทรีย์เป็นเหตุใกล้

โทมนัสมีการเสวยอิฏฐารมณเป็นลักษณะ มีการเสวยทุกข์ด้วยอาการไม่พอใจอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นกิจ มีความไม่สบายใจเป็นผล มีหทัยวัตถุเป็นเหตุใกล้โดยส่วนเดียวเท่านั้น^{๓๗} เรียกว่าทุกขเวทนา^{๓๘}

ดังนั้นทุกขเวทนาในคัมภีร์ปรณวิเสสวิสุทธิมรรคจึงหมายถึง ความเสวยอาการไม่สบายทางกายและทางใจ

๒.๕ ทุกขเวทนาในหมวดธรรมต่างๆ

ทุกข์ในเวทนา เป็นทุกข์ที่มีความหมายแคบที่สุด เรียกว่า ทุกขเวทนา เพราะโดยความรู้สึกรู้ว่าเป็นทุกข์ จัดเป็น เวทนาชั้น ๑ ในชั้น ๕

ทุกขเวทนาที่มีความหมายกว้างที่สุดครอบคลุมทั้งหมด คือ ทุกขเวทนาในไตรลักษณ์ หรือทุกข์ลักษณะ หรือทุกข์ตา ได้แก่ ภาวะที่ไม่คงตัว คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เพราะมีความบีบคั้นกดดัน ขัดแย้ง ที่เกิดจากความเกิดขึ้น และความเสื่อมสลาย ซึ่งเป็นลักษณะของสังขารทั้งปวง คือ ความไม่เที่ยง คือ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้นก็เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร

^{๓๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๙/๒๗๐.

^{๓๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๗๖๙.

^{๓๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๑/๕.

และวิญญาณ แต่ละชั้นเป็นทุกข์

ชีวิตมีเพียงทุกข์เท่านั้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรดับ ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น และทุกข์เท่านั้นที่ดับไป^{๓๙} คำว่า ทุกข์ ปราภฏในหมวดธรรมสำคัญ ๓ หมวด^{๔๐} คือ ในเวทนา เรียกเต็มว่า ทุกขเวทนาในไตรลักษณ์ เรียกเต็มว่า ทุกขลักษณะ และในอริยสัจ ^{๔๑} เรียกเต็มว่า ทุกขอริยสัจ ทุกข์ในหมวดธรรมทั้ง ๓ นั้น มีความหมายเกี่ยวโยงเนื่องอยู่ด้วยกัน แต่มีขอบเขตกว้างแคบกว่ากัน บางส่วน หรือเป็นผลสืบต่อกัน

๒.๕.๑ ทุกขเวทนาในชั้น ๕

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มองเห็นสรรพสิ่งทั้งหลาย เป็นผลมาจากการรวมของ ส่วนประกอบต่างๆ ตัวตนแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มี เช่นเดียวกับชั้น ๕ มีองค์ประกอบอยู่ด้วยกัน ๕ อย่าง รวมเข้าเป็นชีวิต ชั้น ๕ ประกอบไปด้วย

๑. รูปชั้น คือ กองแห่งรูป เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะผันแปรเปลี่ยนแปลงสลายไป การแตกดับ เสื่อมสลายไป เมื่อกระทบกับความเย็น ความร้อน ลม แดด ของแข็งเป็นต้น รูปในชั้นมีจำนวน ๒๘ รูป ได้แก่ มหาภูตรูป ๔ มี ดิน น้ำ ไฟ ลม และอุปาหารรูป ๒๔ คือ รูปที่อิงอาศัยมหาภูตรูป ๔ เช่น สี เสียง กลิ่น รส โภฏฐัพพารมณ์ รูปชั้นจึงเป็นธรรมชาติที่เป็นส่วนประกอบทางรูปธรรม ดังนั้น รูปชั้นจึงสงเคราะห์ลงในฝ่ายรูป

๒. เวทนาชั้น คือ กองเวทนา เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะเสวยอารมณ์ เกิดร่วมกับวิญญาณชั้น การเสวยอารมณ์ คือ ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้เป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ อุเบกขา โสมนัส ความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นได้จากการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สิ่งที่มาถูกต้องตามกาย และการได้รู้เรื่องทางใจ เวทนาชั้นจึงเป็นส่วนประกอบชีวิตทางนามธรรม ดังนั้น เวทนาชั้นสงเคราะห์ลงในฝ่ายนาม

๓. สัญญาชั้น คือ กองสัญญา เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะจำอารมณ์ จำได้หมายรู้ เกิดร่วมกับวิญญาณชั้น จำอารมณ์ที่วิญญาณกำลังรับรู้อยู่ เพื่อจำไว้ในอนาคต ได้แก่ จำรูป เสียงกลิ่น รส สัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง และสัญญาจำอารมณ์ทางใจ สัญญาชั้นจึงเป็นส่วนประกอบของชีวิตทางนามธรรม สัญญาชั้น จึงสงเคราะห์ลงในฝ่ายนาม

๔. สังขารชั้น คือ กองสังขาร เป็นนามธรรมที่เกิดร่วมกับวิญญาณชั้น ในขณะที่กำลังรับรู้อารมณ์ สังขารชั้น จะปรุงแต่งวิญญาณให้เป็นไปตามตน ซึ่งมีทั้งฝ่ายดี และฝ่ายไม่ดี ได้แก่

^{๓๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๕๔/๑๙.

^{๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **ไตรลักษณ์**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๓๑-๓๓.

^{๔๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๒/๔.

โลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ สังขารชั้นนี้ เป็นฝ่ายอกุศล ส่วนฝ่ายกุศล ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ศรัทธา สติ ปัญญา อโลภะ อโทสะ อโมหะ เป็นต้น สังขารชั้นนี้จึงเป็นส่วนประกอบของชีวิตทางนามธรรม สังขารชั้นนี้ จึงสงเคราะห์ลงในฝ่ายนาม

๕. วิญญาณชั้นนี้ คือ กองวิญญาณ ได้แก่จิต เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์วิญญาณหรือจิตมี ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสทวิญาณ ฆนวิญาณ ชิวหาวิญาณ กายวิญาณ และมนวิญาณ สงเคราะห์ลงในฝ่ายนาม^{๔๒}

ชั้นนี้ ๕ ที่บัญญัติเรียกว่า “สัตว์” “บุคคล” ออกเป็นส่วนประกอบต่างๆ ๕ ประเภท หรือ ๕ หมวด เรียกทางธรรมว่า เบญจชั้นนี้ คือ รูปนาม ชั้นนี้ ๕ รูปนั้น ชื่อว่า ทุกขัง เพราะสิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกขัง เพราะรูปนามชั้นนี้ ๕ ถูกเบียดเบียนบีบคั้นอยู่เนื่องๆ โดยความเกิดและความดับอาการถูกเบียดเบียนบีบคั้นอยู่เนื่องๆ ชื่อว่า ทุกขลักษณะ

รูปชั้นนี้ คือ รูปในส่วน ๔ ชั้นนี้ เวทนาชั้นนี้ สัญญาชั้นนี้ สังขารชั้นนี้ วิญญาณชั้นนี้ เป็นนาม ชั้นนี้ ๕ โดยย่อ เหลือ ๒ ได้แก่ รูป กับ นาม^{๔๓} ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ใช้คำว่านามรูป หรือรูปนาม หมายถึง ชั้นนี้ ทุกขลักษณะกับชั้นนี้ ๕ พระพุทธเจ้าตรัสว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ แต่ละชั้นนี้เป็นทุกข^{๔๔}

ชั้นนี้ ๕ อันประกอบด้วยรูปนาม ล้วนเป็นที่ตั้งของกองทุกข^{๔๕} คือ สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกขัง ไม่ใช่ตัวตน เมื่อรู้โดยแท้จริงแล้ว จะเกิดความรู้ชนิดที่จิตใจจะไม่อยากได้อะไร ไม่อยากเป็นอะไรด้วยความยึดถือ แต่ถ้าต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดๆ ที่เรียกกันว่า “ความมี ความเป็น” เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ถ้าความเกี่ยวข้องนั้นประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ โดยอำนาจของปัญญา ก็ย่อมเป็นอิสระปราศจากอำนาจของตัณหาได้

ดังนั้น ทุกขเวทนาในชั้นนี้ ๕ จึงหมายถึงรูปนามทั้งหมดในชั้นนี้ ๕ เพราะมีความเป็นไตรลักษณ์ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย

๒.๕.๒ ทุกขเวทนาในไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ ๓ ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นลักษณะที่เป็นสากลของสิ่งทั้งหลาย เพราะสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่เป็นรูปธรรมนามธรรม เรียกโดยรวมว่า ชั้นนี้ ๕ ย่อมประกอบด้วย

^{๔๒} อ่างใน พระทองศักรดี ปภาโต (ปิยะสุข), “ศึกษารูปนามตามที่ปรากฏในไตรลักษณ์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๖๑-๖๒.

^{๔๓} พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๙๘๑-๙๘๒.

^{๔๔} คู่มือละเอียดใน อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘-๕๑๒.

^{๔๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓.

ลักษณะทั้ง ๓ ประการ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ลักษณะทั้ง ๓ ประการ เป็นลักษณะของสังฆตธรรม แต่แต่ละลักษณะจะมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์ต่อกัน เมื่อรู้ลักษณะใด ลักษณะหนึ่งสามารถที่จะเชื่อมโยงไปยังลักษณะอื่นได้อีก แม้ว่าคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ เป็นคำสอนสากล แต่พระพุทธองค์ทรงเน้นสอนไตรลักษณ์ ที่เป็นลักษณะเกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์ ที่ประกอบด้วยรูปธรรม นามธรรม ซึ่งเรียกว่าขั้น ๕ คำสอนของพระพุทธองค์ เป็นสัจธรรม ของชีวิตที่สอนให้มนุษย์ รู้ชีวิตตามความเป็นจริง ดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความจริง เพื่อนำชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์

ทุกข์ในไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ก็คือสามัญลักษณะ ๓ ประการคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คำว่าทุกข์ในไตรลักษณ์ก็หมายถึงทุกข์ ในไตรลักษณ์หรือที่เรียกว่าทุกข์ลักษณะนั่นเอง ซึ่งหมายถึงการที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ยกเว้นนิพพาน^{๔๖} ล้วนอยู่ในสถานะที่ถูกเหตุถูกปัจจัยทั้งหลาย บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป ซึ่งเป็นลักษณะที่เสมอกันหรือทั่วไปแห่งสิ่งทั้งหลายทั้งปวง จะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม ต้องมีลักษณะทั้ง ๓ อยู่ครบทั้งสิ้น ทุกข์ในสามัญลักษณะนี้ เป็นการกล่าวถึงสภาพที่บีบคั้นเบียดเบียน โดยความเป็นของบีบคั้นเบียดเบียนเนื่องๆ โดยความเป็นของทนๆ ได้ยาก โดยเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ และโดยตรงกันข้ามกับความสุข^{๔๗}

ทุกข์ข้อนี้มีขอบข่ายกว้างขวางครอบคลุมทุกข์ทั้งหมดเข้าไว้ด้วยตามทรรศนะของพุทธศาสนา ทุกข์เป็นสิ่งที่มิได้อยู่ประจำในธรรมชาติประการหนึ่งและมีภาวะขนานไปกับความสุข ฉะนั้นมนุษย์เราจึงประสบทุกข์บ้างสุขบ้าง ปนกันไปตลอดชีวิต คนบางคนสามารถหาความสุขได้มาก มีทุกข์น้อยในชีวิต แต่บางคนประสบทุกข์มากกว่าสุข ข้อนี้พุทธศาสนาถือว่าขึ้นอยู่กับวิธีการในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ผู้ที่ดำรงชีวิตตามหลักธรรมในพุทธศาสนาย่อมแสวงหาความสุขได้มากกว่าแน่นอน นอกจากนั้นพุทธศาสนายังแสดงว่าความดับทุกข์ให้หมดสิ้นไปย่อมมีได้ด้วยการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์เต็มที่^{๔๘} และนี่เป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ได้จริง เมื่อปฏิบัติได้ตามหลักการนี้สมบูรณ์แล้ว ผู้นั้นย่อมถึงความบริสุทธิ์จากกิเลสอาสวะที่เข้ามาแทนทุกข์ คือความสุขสมบูรณ์ไม่มีทุกข์เจือปน^{๔๙}

ทุกข์ในไตรลักษณ์นี้เป็นลักษณะอันเป็นสามัญ คือเป็นเรื่องธรรมดาของสังฆตธรรมทั้งหลายที่จะต้องเป็นไปอย่างนั้น เป็นกฎอันเป็นพื้นฐานของธรรมชาติ เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ล้วนเป็นเพียงผลของเหตุของปัจจัยเท่านั้นเอง ไม่มีสิ่งใดเลยที่มีอำนาจเหนือตน トラบโดที่ยังไม่เข้าสู่สภาวะแห่งนิพพานแล้ว ก็จะต้องเผชิญกับทุกข์ในไตรลักษณ์นี้ด้วยกันทั้งสิ้น

^{๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๘), หน้า ๖๕.

^{๔๗} มูลนิธิมหาจุฬาราชวิทยาลัย, **ธรรมจักขุ**, ปีที่ ๙๙ ฉบับที่ ๑๐ (กรกฎาคม ๒๕๕๘): ๔๐.

^{๔๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๗/๙๒.

^{๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๘), หน้า ๗๗.

ทุกข์ในไตรลักษณ์ ถือเป็นหลักความจริงที่พระพุทธเจ้าตรัสในรูปของกฎธรรมชาติ มีสถานะเป็นผล โดยมีความเป็นอนิจจัง และความเป็นอนัตตา เป็นสาเหตุร่วม เป็นสภาวะที่บีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดคั้น ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้น เปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความสมอยากแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้ยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยอุปาทาน^{๕๐} จนกลายเป็นอุปาทานขันธ ๕ คือทุกข์ในอริยสัจ ๔

ทุกข์ตา และทุกข์ลักษณะ

คำว่า ทุกข์นี้ยังมีอีกสองคำมีความหมายใกล้เคียง และดูเหมือนจะใช้แทนกันได้ดี แต่ทั้งสองคำนี้ก็มีความแตกต่างกันบ้าง ดังจะได้นำมาแสดง ดังนี้

ทุกข์ตา คือ ความเป็นทุกข์^{๕๑}, ภาวะแห่งทุกข์, สภาพทุกข์, ความเป็นสภาพที่ทนได้ยาก หรือคงอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้^{๕๒}

๑. ทุกขทุกข์ตา หรือ ทุกขทุกข์ ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ หมายถึง สภาพทุกข์คือทุกข์ หรือความเป็นทุกข์เพราะทุกข์ ได้แก่ ความทุกข์ทางกายก็ตาม และความทุกข์ทางใจก็ตาม ซึ่งเป็นทุกข์อย่างที่เข้าใจสามัญ ตรงตามชื่อ ตามสภาพ เช่น ความเจ็บปวด ไม่สบาย เมื่อยขบ เป็นต้น หมายถึง ทุกขเวทนานั้นเอง

๒. วิปริณามทุกข์ตา หรือ วิปริณามทุกข์ ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกข์ที่แฝงอยู่ในความแปรปรวน หมายถึง ความเป็นทุกข์เพราะความแปรปรวน ได้แก่ความรู้สึกสุขหรือสุขเวทนา ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เมื่อต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่น ซึ่งเมื่อว่าโดยสภาวะที่แท้จริงก็เป็นเพียงทุกข์ในระดับหนึ่ง หรือในอัตราส่วนหนึ่ง สุขเวทนานั้น จึงเท่ากับเป็นทุกข์แฝง หรือมีทุกข์ตามแฝงอยู่ด้วยตลอดเวลา ซึ่งจะกลายเป็นความรู้สึกทุกข์ หรือก่อให้เกิดทุกข์ขึ้นได้ในทันทีที่เมื่อใดก็ตามสุขเวทนานั้นแปรปรวนไป พูดอีกอย่างหนึ่งว่า สุขเวทนานั้น ก่อให้เกิดทุกข์เพราะความไม่จริงจึงไม่คงเส้นคงวาของมันเอง สามารถอธิบายอีกนัยหนึ่งว่า สุขเวทนา ก็คือ ทุกข์ที่ผันแปรไปในระดับหนึ่ง หรืออัตราส่วนหนึ่ง

๓. สังขารทุกข์ตา หรือ สังขารทุกข์ ทุกข์ตามสภาพสังขาร หมายถึง ความเป็นทุกข์เพราะเป็นสังขาร ได้แก่ตัวสภาวะของสังขารคือสิ่งทั้งปวงซึ่งเกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ที่ถูกบีบคั้น

^{๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๘), หน้า ๘๔.

^{๕๑} ธรรมสภา, **ธรรมอธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก**, เรียบเรียงโดย ปัญญา ใช้บางยาง, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘). หน้า ๓๕.

^{๕๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๕/๙๖.

ด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ทำให้คงสภาพอยู่ไม่ได้ และให้เกิดทุกข์แก่ผู้ยึดถือด้วยอุปทาน คือ สภาวะของสังขารทุกอย่างหรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากเหตุปัจจัย ได้แก่ชั้น ๕ ทั้งหมด เป็นทุกข์ คือ เป็นสภาพที่ถูกบีบคั้น กดดันด้วยการเกิดขึ้น และการเสื่อมสลายของปัจจัยต่างๆ ที่ขัดแย้ง ทำให้คงอยู่ในสภาพเดิมมิได้ ไม่คงตัว ทุกข์ข้อที่สามนี้คลุมความของทุกข์ในไตรลักษณ์^{๕๓}

ทุกข์ลักษณะ คำว่า “ลักษณะ” หมายถึง สิ่งสำหรับกำหนดรู้ เครื่องกำหนดรู้ อากาโร สำหรับหมายรู้ เครื่องแสดงสิ่งหนึ่งให้เห็นว่าต่างจากอีกสิ่งหนึ่ง ประเภทลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑) มีความไม่เที่ยง เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่น จากเด็ก ก็เปลี่ยนเป็นผู้ใหญ่ จากผู้ใหญ่ก็กลายเป็นคนแก่ จากแก่ก็ตาย เป็นต้น

๒) เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

๓) เป็นของไม่มีตัวตน^{๕๔} เพราะไม่ตกอยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด

ทุกข์ลักษณะ (ทุกข์ตา, ทุกขลกขณิ) หมายถึง เครื่องกำหนดชั้น ๕ ทั้งหมดซึ่งเป็นตัวทุกข์ ทุกข์ลักษณะ เป็นสภาวะ หรือเป็นลักษณะ ที่ทนอยู่ไม่ได้ จำต้องแตกดับ เสื่อมสลายความเป็นอยู่ คือ สิ้นไปดับไปอยู่เรื่อยๆ ติดต่อกัน ของสังขตธรรมที่ไม่เที่ยงชื่อว่า อนิจจตา หรือ เป็นเครื่องหมายให้รู้จำได้ว่า อนิจจลักษณะ

ทุกข์ มีใช้กันมาก เพราะมักใช้แทนคำว่าทุกขเวทนากันตามความหมายในภาษาไทย และบางครั้งก็ยังใช้แทนคำว่าทุกขตาและคำว่าทุกขลักษณะอีกด้วย เช่น เขียนว่า ทุกขตา เป็นต้น ซึ่งที่จริงแล้วใช้แทนกันไม่ได้ เพราะทุกขตาหมายถึงทุกขลักษณะ แต่ทุกข์หมายถึงชั้น ๕ ที่มีทุกขลักษณะนั้น

เครื่องหมายของสังขตธรรมที่เป็นทุกข์ ชื่อว่า ทุกข์ลักษณะ ได้แก่ ความทนอยู่ไม่ได้ ต้องดับไป เป็นทุกข์ โดยอรรถว่า เป็นภัยที่น่ากลัว ความอยู่ไม่ได้ ต้องดับไปอยู่เรื่อยๆ ติดต่อกันของสังขตธรรม ชื่อว่า ทุกขตา หรือความทนอยู่ไม่ได้ ต้องมีการดับไปอยู่เรื่อยๆ ติดต่อกันของสังขตธรรม ที่เป็นทุกข์ เป็นเครื่องหมายให้รู้จำได้ ได้ชื่อว่า ทุกข์ลักษณะ

ลักษณะเป็นเครื่องหมายของสังขารธรรม ดังนั้นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่ปรากฏมีอยู่ในโลกไม่ว่าจะเป็น รูปนาม สิ่งที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิตทั้งภายใน และภายนอกนั้นถ้าได้พิจารณาเห็นสิ่งเหล่านี้มีเครื่องหมายทั้ง ๓ คือ อนิจจตา ทุกขตา อนตตตา ครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว ก็จะตัดสินใจได้ทันทีว่าสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสังขารธรรมทั้งสิ้น คือ ธรรมที่ปรากฏขึ้นโดยมีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง

^{๕๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖.

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๕๐.

การที่สิ่งทั้งหลายถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้น การเจริญ และการสลายตัว ทำให้เกิดความขัดแย้ง และการที่จะทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ภาวะนี้แสดงว่าสิ่งทั้งหลายมีความบกพร่อง มีความไม่สมบูรณ์อยู่ในตัวเมื่อความขัดแย้งดำเนินต่อไป เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงจึงเกิดทุกข์^{๕๕} เมื่อความบีบคั้นกดตันนั้นผ่อนคลายหายไป หรือคนปลดปล่อยจากทุกข์นั้น ก็เรียกว่ามีความสุข หรือรู้สึกสุข ยิ่งทำให้เกิดทุกข์ คือบีบคั้นกดตัน ในเวลาที่ทำให้ผ่อนคลายหายไปปลดปล่อยจากทุกข์ หรือความบีบคั้นนั้น ก็ยิ่งรู้สึกสุขมากขึ้นเท่านั้น เหมือนคนที่ถูกทำให้ร้อนมาก

เมื่อได้รับความทุกข์ก็จะรู้สึกทุกข์เขเวทนารุนแรงมากด้วย แม้แต่ทุกข์เพียงเล็กน้อยก็ตามปกติจะไม่รู้สึกทุกข์ ก็อาจจะรู้สึกทุกข์ได้มาก เหมือนอยู่ในที่ที่เย็นสบายมาก พอออกไปสู่ที่ร้อนก็จะรู้สึกร้อนมาก เมื่อได้รับความเป็นสุขเขเวทนา แท้จริงก็ไม่ใช่ปลดปล่อย หรือหายทุกข์ แต่เป็นเพียงระดับหนึ่ง หรือขีดขึ้นหนึ่งของทุกข์เท่านั้น กล่าวคือ ความบีบคั้นกดตันขัดแย้งที่ผ่อนคลาย หรือเพิ่มถึงระดับหนึ่ง หรือในอัตราหนึ่งเราเรียกว่า เป็นสุขเพราะทำให้เกิดความรู้สึกสุข แต่ถ้าเกินกว่านั้นไป ก็กลายเป็นต้องทน หรือเหลือทน เรียกว่าเป็นทุกข์ คือทุกข์เขเวทนา ว่าที่แท้จริงก็มีแต่ทุกข์ คือ แรงบีบคั้นกดตันขัดแย้งเท่านั้นที่เพิ่มขึ้น หรือลดลง เหมือนกับเรื่องความร้อน และความเย็นว่าที่จริง ความเย็นไม่มี มีแต่ความรู้สึกเย็น สภาวะที่เป็นพื้นก็คือ ความร้อนที่เพิ่มขึ้น หรือลดลงจนถึงไม่มีความร้อน ที่คนเราพูดว่าเย็นสบายนั้น ก็เป็นเพียงความรู้สึก ซึ่งที่แท้แล้วเป็นความร้อนในระดับหนึ่งเท่านั้น ถ้าร้อนน้อย หรือมากเกินกว่าระดับนั้นแล้ว ก็หาความรู้สึกสบายไม่ โดยนัยนี้ ความสุข หรือพูดให้เต็มว่าความรู้สึกสุข คือสุขเขเวทนาจึงเป็นทุกข์ ทั้งในความหมายว่าเป็นทุกข์ในระดับหนึ่ง มีสภาวะเพียงความรู้สึก และในความหมายว่าเป็นสิ่งที่ขึ้นต่อความบีบคั้นกดตัน ขัดแย้ง จะต้องกลายเป็นต้องผันแปร จะต้องหมดไป เหมือนกับว่าทุกข์ที่เป็นตัวสภาวะนั้น ไม่ยอมให้สุขเย็นยังคงอยู่ได้ยั่งยืนตลอดไป

ดังนั้น ทุกขเวทนา จึงมีความหมายโดยรวมถึงความรู้สึกบีบคั้น ทนได้ยากที่ขยายความมาจากคำว่าทุกข์ ซึ่งทุกข์กับทุกข์ลักษณะ^{๕๖} เป็นคนละอย่างกัน ทุกขลักษณะทำให้เราทราบได้ว่า ชั้น ๕ เป็นทุกข์ บีบคั้น น่ากลัวมาก ซึ่งได้แก่ อาการความบีบคั้นบังคับให้เปลี่ยนแปลงไปอยู่เป็นเนืองนิจของชั้น ๕ เช่น อาการที่ชั้น ๕ บีบบังคับตนจากที่เคยเกิดขึ้น ก็ต้องเสื่อมสิ้นไปเป็นชั้น ๕ อันใหม่, อาการที่ชั้น ๕ จากที่เคยมีขึ้น ก็ต้องกลับไปเป็นไม่มีอีกครั้ง เป็นต้น

เมื่อพิจารณาเห็นด้วยวิปัสสนาปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เมื่อนั้น ย่อมหน่ายในทุกข์ นั่นเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ เมื่อพิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ เมื่อนั้นย่อมหน่ายในทุกข์ นั่นเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์^{๕๗}

^{๕๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๑/๙๒-๙๓.

^{๕๖} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๘/๑๑๘.

^{๕๗} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๗-๒๗๘/๑๑๘.

“ทุกข์” ปรากฏในหมวดธรรมสำคัญ ๓ หมวด คือ ในเวทนา เรียกเต็มว่า ทุกขเวทนา, ในไตรลักษณ์ เรียกเต็มว่า ทุกขลักษณะ, และในอริยสัจ ๔ เรียกเต็มว่า ทุกขอริยสัจ, ทุกข์ในหมวดธรรมทั้งสามนั้นมีความหมายเกี่ยวโยงเนื่องอยู่ด้วยกัน แต่มีขอบเขตกว้างแคบกว่ากัน เป็นบางแง่ บางส่วนหรือเป็นผลสืบต่อกัน ดังนี้

ทุกข์ในความหมายนี้ จึงเป็นทุกข์ทั่วไป ทั้งแก่สิ่งมีชีวิตวิญญูณครอง และไม่มีวิญญูณครอง เรียกทุกข์ชนิดนี้ว่า วิปริณามทุกข์ตา คือเป็นทุกข์ที่เนื่องด้วยความแปรผัน ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นทุกข์ หมายความว่าเวทนาแต่ละชนิดล้วนเป็นทุกขลักษณะในไตรลักษณ์ พระผู้มีพระภาคตรัสพระดำรัสที่ว่า ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นทุกข์ ดังนี้ ทรงหมายถึง หมายเอาความที่สังขารทั้งหลาย เพราะสังขารธรรม คือสิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง สิ่งที่แปรปรวนไปเพราะเหตุปัจจัย ได้แก่สิ่งทั้งปวง ไม่เพียง ก็คำนี้ว่า ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นทุกข์ ดังนี้ เรากล่าวหมายเอาความที่สังขารทั้งหลายนั้นแหละมีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป ดับไป แปรปรวนไปเป็นธรรมดา^{๕๘}

สรุปก็คือ ทุกข์ หรือทุกขลักษณะ หรือทุกข์ในไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะที่มีความไม่เที่ยง มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป ดับไป แปรปรวนไปเป็นธรรมดานั่นเอง

๒.๕.๓ ทุกขเวทนาในอริยสัจ ๔

ทุกข์ในอริยสัจ หรือ ทุกขอริยสัจ ก็คือ สภาวะที่เป็นทุกข์ในไตรลักษณ์ แต่จำกัดขอบเขตเฉพาะเท่าที่จะเกิดเป็นปัญหาแก่มนุษย์ ซึ่งเกี่ยวข้องกระทบต่อชีวิต ขยายความว่า สังขารทั้งหลายถูกบีบคั้นตามธรรมดาของมัน โดยเป็นทุกข์ในไตรลักษณ์ และสังขารเหล่านั้น ก็ก่อความบีบคั้นขึ้นแก่คน โดยเป็นทุกข์ในอริยสัจ ทุกขอริยสัจ หมายเฉพาะเรื่องของเบญจขันธ์หรืออุปาทานขันธ์เรียกเป็นศัพท์ว่า ได้แก่ทุกข์เฉพาะส่วนที่เป็นอินทริยัพพัตถ์ คือ เนื่องด้วยอินทริยไม่รวมถึงทุกข์ที่เป็นอนินทริยัพพัตถ์ ซึ่งเป็นทุกข์ในไตรลักษณ์ แต่ไม่จัดเป็นทุกข์ในอริยสัจ ทุกขอริยสัจเป็นทุกข์ในไตรลักษณ์ด้วย สมุทัยและมรรค ก็เป็นทุกข์ในไตรลักษณ์ด้วย แต่ไม่เป็นทุกขอริยสัจ^{๕๙}

ทุกขอริยสัจ แปลว่า อริยสัจหรือความจริงอันทำให้บุคคลให้เป็นอริยะ หรือมีอริยปฏิคุณอันเป็นธรรมเครื่องนำออกเพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ^{๖๐} คือทุกข์ในความหมายนี้มุ่งถึงตัวอริยสัจคือทุกข์ ความทุกข์นั้น ทุกๆ คนย่อมรู้ประจักษ์แก่ใจของตนเองอยู่แล้ว แต่ยังไม่เป็นอริยสัจ คือไม่เป็นการรู้ที่ทำให้เป็นอริยะ เพราะการรู้ที่จะทำให้เป็นอริยะได้นั้น เป็นการรู้ที่เข้าไปประจักษ์ชัดความจริงที่เป็นไปอยู่โดยไม่ต้องเดือดร้อนใจ เป็นการรู้ที่ปล่อยวาง ไม่เข้าไปยึดมั่น เห็นเป็นสภาวะที่เป็นธรรมดา เป็นสภาพบีบคั้น มีปัจจัยปรุงแต่ง ผุดผ่าวให้เราร้อนกระวนกระวาย มีความแปรปรวน

^{๕๘} สี่ สฬา (ไทย) ๑๘/๒๕๙/๓๕๑.

^{๕๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๔๑. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๘), หน้า ๘๔.

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๑/๘๘.

เปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป เห็นเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง ทนอยู่อย่างเดิมไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป เห็นว่าเป็นทุกข์เพราะบีบคั้นอยู่เนื่องๆ ทนได้ยาก เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ เห็นว่าไม่เป็นไปในอำนาจ เป็นของสูญเปล่า ไม่มีเจ้าของ ไม่มีความเป็นตัวตน เมื่อรู้เห็นเข้าใจอย่างนี้ ทุกข์นี้จึงเป็นทุกข์ขอรียสัจ^{๖๑}

ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ก็อยู่ในสภาวะทุกข์ในไตรลักษณ์ด้วย นอกจากนี้สุขเวทนาและอุเบกขาเวทณาก็ยังไม่พ้นจากทุกข์ในไตรลักษณ์ เพราะทั้งสุขและอุเบกขาก็ล้วนถูกเหตุปัจจัยต่างๆ บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน สภาวะทุกข์ในไตรลักษณ์ที่จำกัดขอบเขตเฉพาะ ที่จะ เป็นปัญหาแก่มนุษย์ ก็คือ ทุกข์ขอรียสัจ โดยเฉพาะเรื่อง อุปาทานขันธ^{๖๒}

ทุกข์ในอริยสัจ ๔ นั้น ทัวไปสำหรับสัตว์ที่มีวิญญูญาณครอง หรือมีความรู้สึกนึกคิด ใน คัมภีร์จึงพรรณนาทุกข์ชนิดนี้ไว้ว่าคือ ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพราก จากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็น ทุกข์^{๖๓} เรียกทุกข์ชนิดนี้ว่า ทุกขทุกขตา คือ ทุกข์ที่เป็นความรู้สึก หรือทุกข์เวทนา เป็นความทุกข์ที่ เกิดขึ้นเมื่อประสบกับอนิฏฐารมณ์

ทุกข์ที่แสดงในอริยสัจ ๔ เน้นที่ที่ผลปรากฏ หรือมุ่งแสดงผลที่บุคคลประจักษ์ในแต่ละ ขณะๆ เป็นความทุกข์เชิงประจักษ์ ซึ่งจะต้องหาทางแก้ไข หรือกำจัดออกไปจากวงจรของชีวิต กิจ ที่ต้องปฏิบัติต่อทุกข์ในหลักการของอริยสัจจึงต้องเริ่มต้นที่ “ควรกำหนดรู้”^{๖๔} เพราะมีต้นเหตุ ๓ ประการ คือ กามตัณหา ภวตัณหาวิภวตัณหา เป็นเหตุ คือทุกข์เวทนาหรือความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ซึ่ง ก็คือความทุกข์ในความหมายของคนทั่วไปนั่นเอง ทุกขเวทนามี ๒ ทางคือ ทุกข์ทางกาย กับทุกข์ ทางใจ

ทุกข์ทางกาย หมายถึงทุกข์ที่มีกายเป็นเหตุ ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากความหนาว ความ ร้อน ความป่วยไข้ ความบาดเจ็บ ความหิวกระหาย ความเสื่อมสภาพของร่างกาย ทุกข์ที่เกิดจาก การที่ต้องคอยดูบำรุงรักษาทำความสะอาดร่างกาย และความทุกข์อื่นๆ อันมีกายเป็นต้นเหตุอีก เป็นจำนวนมาก ทุกข์ทางกายเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดมาคู่กับร่างกาย เป็นสิ่งที่เลี่ยงได้ยาก ตราบดีที่ยัง มีร่างกายอยู่ก็ต้องทนกับทุกข์ทางกายนี้เรื่อยไปไม่มีวันพ้นไปได้ แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ เจ้าซึ่งเป็นผู้ที่สร้างสมบุญบารมีมาอย่างมากมาย มากกว่ามนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ก็ยังต้องทน ทุกข์ทางกายนี้จนกระทั่งถึงวันปรินิพพาน สมกับคำที่ว่า การเกิดทุกข์คราวเป็นทุกข์รำไป

^{๖๑} มุลินิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย, **ธรรมจักร**, ปีที่ ๙๙ ฉบับที่ ๑๐ (กรกฎาคม ๒๕๕๘): ๔๐.

^{๖๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔.

^{๖๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๙/๓๒๘.

^{๖๔} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๒.

ทุกข์ทางใจ หมายถึงทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของใจ ทุกข์ทางใจนี้ส่วนหนึ่งมีทุกข์ทางกายเป็นสิ่งเร้าให้เกิด เช่น เมื่อได้รับบาดเจ็บหรือป่วยไข้ขึ้นมาทำให้เกิดทุกข์ทางกายขึ้นแล้ว ต่อมาก็เกิดความกังวลใจ ความหวาดกลัวขึ้นมาอีกว่าอาจจะรักษาไม่หาย อาจจะต้องสูญเสียอวัยวะไป หรืออาจจะต้องถึงตาย ซึ่งความกังวลความหวาดกลัวเหล่านี้จะก่อให้เกิดทุกข์ทางใจขึ้นมา ทุกข์ทางใจอีกส่วนหนึ่งเกิดขึ้นโดยไม่มีทุกข์ทางกายเป็นต้นเหตุ เช่น ความทุกข์จากการประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ทุกข์จากการไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา ทุกข์จากความโกรธความขัดเคืองใจ ทุกข์จากความกลัว ทุกข์จากความกังวลใจ ความคับแค้นใจ ทุกข์จากความกลัวว่าความสุขที่มีอยู่จะต้องหมดไป ทุกข์จากความกลัวความทุกข์ยากลำบากที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ทุกข์จากการกลัวความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ เสื่อมสรรเสริญ และทุกข์ทางใจอื่นๆ อีกนับไม่ถ้วน^{๖๕}

ทุกข์ทางใจทั้งหมดล้วนมีต้นเหตุมาจากความโลภ ความโกรธ และความยึดมั่นถือมั่น ดังนี้^{๖๖}

๑) ทุกข์จากความโลภ ตามหลักอภิธรรมแล้ว ความโลภจะไม่ประกอบด้วยความทุกข์ เพราะความโลภจะเกิดขึ้นพร้อมกับความดีใจ หรือเกิดพร้อมกับความรู้สึกอุเบกขา เท่านั้น ที่กล่าวว่าความทุกข์ที่มีต้นเหตุมาจากความโลภในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าความทุกข์นั้นเกิดพร้อมกับความโลภ แต่เป็นความทุกข์อันมีความโลภเป็นเบื้องต้น และมีความทุกข์เป็นเบื้องปลาย อันได้แก่ความทุกข์ที่เกิดจากความกลัวจะไม่ได้ในสิ่งที่ตนอยากได้ ทุกข์จากการที่ต้องดิ้นรนขวนขวายเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนอยากได้ เป็นต้น

๒) ทุกข์จากความโกรธ ความโกรธนั้นไม่ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็นำทุกข์มาให้เมื่อนั้น เพราะความโกรธจะทำให้จิตใจต้องเร่าร้อนดิ้นรน เกิดความกระทบกระทั่งภายในใจ ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ความโลภนั้นในเบื้องต้นยังพอจะนำความสุขมาให้ได้บ้าง (ในขณะที่เกิดความเพลิดเพลินยินดี) แต่ความโกรธนั้นนำมาแต่ความทุกข์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ตัวอย่างของความทุกข์จากความโกรธเช่น ทุกข์จากความไม่พอใจ ขัดเคืองใจ คับแค้นใจ กังวลใจ ความกลัว ความหวาดระแวง ความมองโลกในแง่ร้าย ความไม่สบายใจ ความอิจฉาริษยา ความพยายาบาทอาฆาตแค้น เป็นต้น

๓) ทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นฝ่ายรูปธรรมหรือนามธรรม ไม่ว่าจะเป็ฝ่ายวัตถุหรือฝ่ายจิตใจก็ตาม ถ้าเราไปยึดมั่นถือมั่นเข้าแล้วก็ล้วนนำทุกข์มาให้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะยึดว่าเป็นเรา เป็นของของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา ยึดว่าเป็นเขา เป็นของของเขา ยึดว่าเป็นสิ่งที่เราชอบใจ เป็นสิ่งที่เราไม่ชอบใจ ยึดว่าเป็นคนที่เคยทำร้ายเรา เคยด่าเรา ยึดว่าเป็นญาติพี่น้อง เป็นศัตรู เป็นครูอาจารย์ เป็นผู้ที่เราเคารพนับถือ ยึดว่าเป็นนาย เป็นบ่าว เป็นเพื่อน เป็นหน้าที่การงาน ไม่มีสิ่งใดเลยที่ยึดมั่นถือมั่นแล้วจะไม่นำทุกข์มาให้ แม้แต่ยึดในบุญกุศล

^{๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๓-๓๙๔-๓๒๖.

^{๖๖} ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๒/๕๑.

ความดี มรรค ผล นิพพาน ก็ตามที่ พระอรหันต์คนนั้นไม่ยึดในรูปนามทั้งหลาย ไม่ยินดีในการเกิดก็จริง แต่ก็ได้ยึดมั่นในมรรค ผล นิพพานด้วย

เพราะการยึดถือในสิ่งที่เราไม่ชอบใจก็ย่อมจะทำให้เกิดความขัดเคืองใจ โกรธ ไม่พอใจ คับแค้นใจ กลัว กล่าวนั่นเป็นต้นเหตุของความทุกข์จากความโกรธนั่นเอง ส่วนการยึดถือ ในสิ่งที่เราชอบใจก็จะทำให้เกิดทุกข์อันมีต้นเหตุมาจากความโลภ นอกจากนี้ยังจะทำให้เกิดทุกข์จากความกลัวการพลัดพรากสูญเสียสิ่งเหล่านั้นไป ทุกข์จากการต้องคอยทะนุถนอม บำรุงรักษา เก็บรักษาไว้ ต้องคอยปกป้อง ห่วงใย ต้องคอยดูแลเอาใจใส่ไม่เป็นอิสระ และถ้าต้องสูญเสียสิ่งเหล่านั้นไปก็จะเป็นทุกข์ขึ้นไปอีกมากมายนัก ส่วนการยึดในบุญนั้นก็ต้องเป็นทุกข์จากการรอคอยว่าเมื่อไรผลบุญถึงจะตอบสนอง ยึดในบาปก็เป็นทุกข์กลัวกรรมจะตามสนอง

ทุกข์ในอริยสัจทุกข์ถือเป็นความจริงอันประเสริฐข้อที่ ๑ ในอริยสัจ ๔ จึงเรียกว่าทุกข์สัจมี ๑๑ อย่าง ได้แก่^{๖๗}

๑. ชาติ หมายถึง ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งชั้นันต์ ความได้อายตนะครบ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

๒. ชรา หมายถึง ความแก่ ภาวะของความแก่ พินหลุด ผมหงอก หน้ย่นเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

๓. มรณะ หมายถึง ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลายแห่งชั้นันต์ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

๔. โสกะ หมายถึง ความแห่งใจ กิริยาที่แห่งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห่งใจ ความผาก ณ ภายใน ความแห่งผาก ณ ภายใน ของบุคคลผู้ประกอบด้วย ความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกระดมคือ ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง กระทบแล้ว

๕. ปริเทวะ หมายถึง ความคร่ำครวญ ความร่ำไรร่ำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่ร่ำไรร่ำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้ร่ำไรร่ำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วย ความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกระดมคือทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว

๖. ทุกข์ หมายถึง ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่ กายสัมผัส

๗. โทมนัส หมายถึง ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่ มโนสัมผัส

๘. อุปายาส หมายถึง ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบด้วย ความพิบัติ อย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกระดมคือ ทุกข์ อย่าง

^{๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔.

ใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว^{๖๘}

๙. ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก หมายถึง ความประสบ ความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โภภะ (ความรู้สึกทางกาย) อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือด้วย บุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุก ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะ (กิเลส) ซึ่งมีแก่ผู้นั้น

๑๐. ความพลัดพรากจากสิ่งรัก หมายถึง ความไม่ประสบ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โภภะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะ คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร หรือ ญาติสาโลหิต ซึ่งมีแก่ผู้นั้น

๑๑. ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น หมายถึง ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่ สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีโสภณพิเศษ ทุกขโทมนัส อุปายาสเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่เพียงมีความเกิดเป็นธรรมดา ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมีความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่อย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมีความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมีความตายเป็นธรรมดา ขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมีโสภณพิเศษ ทุกขโทมนัสอุปายาส เป็นธรรมดา ขอโสภณพิเศษ ทุกขโทมนัส อุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย สัตว์ไม่เพียงได้สมความปรารถนา^{๖๙}

ชั้น ๕ ทั้งหมดเป็นทุกขสังข เป็นโทษ เป็นภัยที่สุด บางครั้งมีการใช้ความหมายของทุกขควบคู่ไปกับทุกขเวทนา จนทำให้เข้าใจกันว่า ทุกขหมายถึงความทุกข์เจ็บปวด แต่หากพิจารณาตามข้อความที่ยกมานี้ จะพบว่า ใน ๑๑ ข้อนี้ มีถึง ๖ ข้อด้วยกัน ที่ไม่ได้หมายถึงเพียงทุกขเวทนาเท่านั้น แต่หมายถึงองค์รวมในชั้นทั้งหมด ๖ ข้อนี้ ได้แก่ชาติ, ชรา, มรณะ, ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งรัก ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น

เมื่อว่ากันทั่วไปตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว ในขณะที่เกิด และขณะที่ตายของสรรพสัตว์นั้น ไม่ว่าจะเกิดและตายอย่างพิสดารเพียงใด ช่วงระยะเวลาที่เกิดและตายนั้น จะไม่มีใครเกิดและตายอย่างมีทุกขเวทนา เพราะการเกิดขึ้น ความแก่ และความตายของชั้น ๕ ก็ไม่ได้มีเฉพาะทุกขเวทนาเท่านั้นด้วย แต่ปรากฏในลักษณะชั้น ๕ ทั้งหมด

ส่วนความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก, ความพลัดพรากจากสิ่งรัก, ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั้นเมื่อว่าโดยตรงแล้วค้นหาจะไม่มีทุกขเวทนาเด็ดขาด และความประจวบ ความพลัดพรากนั้น ก็มีกับชั้นทั้งหมด

^{๖๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๕/๓๒๖.

^{๖๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๐/๑๑๘.

ส่วนความปรารถนาแล้วไม่ได้มันเมื่อว่าโดยตรงแล้ว ก็ไม่เกิดกับทุกขเวทนาเช่นกัน และเมื่อกล่าวโดยรวมแล้วก็ยังจัดได้ว่ามีกับชั้น ๕ ทั้งหมดด้วยเช่นกัน

ฉะนั้น ทุกข์จึงไม่ใช่แต่เพียงทุกขเวทนาเท่านั้น แต่หมายถึงชั้น ๕ ทั้งหมด ดังนั้นในพระสูตรทั่วไป เช่น จุฬเวททีลสูตร เป็นต้น รวมถึงอรรถกถาต่างๆ เช่น อรรถกถาสติปัฏฐานสูตร เป็นต้น ท่านจึงได้อธิบายถึงสุขเวทนาและอุเบกขาเวทนาว่าเป็นทุกข์ด้วย เพราะเป็นสิ่งที่แปรเปลี่ยนไปและเป็นสังขารธรรม นั่นเอง

นอกจากนี้ยังอาจแบ่งทุกข์ในอริยสัจ ๔ ได้เป็น ๒ กลุ่มคือ^{๗๐}

๑. สภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ประจำ ทุกข์ที่มีอยู่ด้วยกันทุกคน ไม่มียกเว้น ได้แก่ ความเกิดความแก่ ความตาย

๒. ปกิณณกทุกข์ คือ ทุกข์จร ทุกข์ที่จรมาเป็นครั้งคราว ได้แก่ ความเศร้าโศก ความพร่ำเพื่อรำพัน ความไม่สบายใจ ความน้อยใจ ความคับแค้นใจ ความประสพกับสิ่งที่ไม่ชอบ ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ ความผิดหวังไม่ได้ตามที่ต้องการ

ความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจทั้ง ๒ ประการนี้ จัดเป็นความทุกข์ขั้นพื้นฐานที่เกิดขึ้นประจำวัน ซึ่งทุกคนต่างก็รู้จักดีและเคยประสบกันมาแล้ว แต่ความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบในทุกข์อริยสัจนั้น ยังมีความหมายกว้างกว่าและครอบคลุมไปถึงอุปาทานชั้น ๕^{๗๑} ซึ่งหมายถึงลักษณะไม่คงที่ มีความแปรปรวนในสิ่งที่ตั้งปวงด้วย

๑. สภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ประจำสภาวะ หมายถึง ความทุกข์ที่มีประจำอยู่ในสภาพร่างกายของเรา เริ่มตั้งแต่เกิดมามีชีวิตจนถึงตาย ซึ่งมีอยู่ ๓ อย่าง ดังนี้ คือ

๑) ขาดทุกข์ แปลว่า “ความเกิดเป็นทุกข์” หมายถึง การทนทุกข์ทรมานตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงคลอด ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การเกิดมามีชีวิตได้นั้น ต้องผ่านอันตรายมาได้โดยยากจึงจัดว่าเป็นทุกข์เพราะการเกิด

๒) ชราทุกข์ แปลว่า “ความแก่ชราเป็นทุกข์” หมายถึง สภาพร่างกายแก่ชรา คร่ำครวญทรุดโทรม แม้จะนั่งจะนอน จะเดินไปมาก็ลำบากจึงจัดว่าเป็นความทุกข์ เพราะความแก่ ชรา

๓) มรณทุกข์ แปลว่า “ทุกข์คือความตาย” หมายถึง ความตายนั่นเป็นสิ่งที่มาทำลายชีวิตหรือตัดรอนชีวิตของเราให้สิ้นไป จึงจัดเป็นความทุกข์เพราะความตาย^{๗๒}

^{๗๐} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป. ๓. ๙ ราชบัณฑิต, พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด, วัดราชโอรสาราม (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๓๒๕.

^{๗๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔.

^{๗๒} วคิน อินทสระ, อริยสัจ ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๔), หน้า ๔๕.

๒. ปกิณณกทุกข์ แปลว่า “ทุกข์เล็กๆ น้อยๆ” หมายถึง ความทุกข์ที่จรมมาจากที่อื่นโดยเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ตามเหตุการณ์ และสิ่งแวดล้อมของชีวิต มีน้อยบ้างมากบ้าง ผลัดเปลี่ยนกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งมีอยู่ถึง ๘ อย่าง คือ

- ๑) โสกะ ความเศร้าใจ ความเสียใจ
- ๒) ปริเทวะ ความรำพึง
- ๓) ทุกขะ ความไม่สบายกาย เพราะเจ็บป่วย
- ๔) โทมนัสสะ ความน้อยใจ ความไม่สบายใจ
- ๕) อุปายาสะ ความคับใจ ความตรอมใจ
- ๖) อับปิยสัมปโยคะ ประสบสิ่งไม่เป็นที่รักแล้วไม่ชอบใจ
- ๗) ปิยวิปปโยคะ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก
- ๘) อิจจตาลาภะ ความผิดหวังไม่ได้สิ่งที่ตนอยากได้

นอกจากนั้น ทุกขสัจจะยังหมายถึง ความทุกข์ สภาพที่ทนได้ยากสภาวะที่บีบคั้นขัดแย้งบกพร่อง ขาดแก่นสาระความไม่เที่ยง ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริงได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวังกล่าวโดยย่อว่า อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์

อาการทั้งหมดนี้จัดเป็นทุกข์ ความเดือดร้อน ซึ่งเกิดขึ้นแก่ทุกคนไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ ะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทุกโอกาส การที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ชาวพุทธได้รู้จักกับตัวความทุกข์เหล่านั้น มิได้หมายความว่าพระองค์ทรงสอนให้เรามองโลกในแง่ร้าย แต่ ทรงสั่งสอนให้มองโลกตามความเป็นจริง คือ ให้รู้จักกับความเป็นจริงของโลก เพื่อประสงค์จะให้ชาวพุทธไม่ประมาทพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความเป็นจริงนั้น

การมองว่าทุกข์นั้นไม่ใช่ตัวเราของเราตั้งแต่ตอนแรกจะทำให้เราไม่คิดจะสืบหาสาเหตุแห่งทุกข์นั้นต่อไป เพราะไป “คิด” ว่าทุกข์ไม่ใช่เรา ความโกรธไม่ใช่เรา โดยที่กิเลสนั้นยังไม่ได้ถูกทำให้แสดงตัวและชำระให้สิ้น นั่นหมายความว่า การกดข่มจะทำให้ไม่สามารถเข้าถึงประโยชน์สูงสุดของการเกิดทุกข์ได้

ดังนั้น ทุกขเวทนา ซึ่งเป็นทุกข์ในทุกข์ขอรียสัจ จึงเป็นความทุกข์ ที่มักสื่อไปถึงทุกข์ทางกาย หรือที่เรียกว่า ทุกข์ ส่วนทุกข์ทางใจได้แก่ โทมนัส

๒.๕.๔ ทุกขเวทนาในปฏิจจสมุปบาท

ทุกข์ในปฏิจจสมุปบาท แสดงอยู่ในรูปของกระแส ไม่ใช่ในฐานะเป็นเหตุ หรือฐานะเป็นผลอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่อยู่ในฐานะเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันไปเป็นรูปวงเวียน ไม่มีต้น ไม่มีปลาย

ทุกข์ประเภทนี้ เรียกชื่อว่า สังขารทุกขตา คือทุกข์ตามสภาพสังขาร เป็นภาพที่ถูกบีบคั้นด้วยปัจจัยที่ขัดแย้ง ไม่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง อยู่ในรูปของกระแสแห่งเหตุปัจจัย ทุกข์แม้จะไม่ใช่องค์ประกอบหลัก แต่ก็ใช้องค์ประกอบที่ผสม เกิดแก่ผู้มีอาสวะกิเลสเมื่อมีขรามรณะแล้ว เป็นตัวการของอาสวะซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชาหมุนเป็นวงจรต่อไปอีก^{๗๓}

ที่เกิดของเวทนา

องค์ธรรมของปฏิจจสมุปบาทข้อที่ ๖ ว่า “ ผัสสปัจจัยา เวทนา ” เป็นเครื่องรับรองได้ว่า เวทนาเกิดเพราะผัสสะเป็นปัจจัย ดูเหมือนจะเป็นเช่นนั้น แต่ถ้าพิจารณาให้ละเอียดแล้ว ผัสสะก็เป็นเพียงกระบวนการหนึ่งในปฏิจจสมุปบาท ผัสสะ หรือสัมผัส แปลตามรูปศัพท์ว่าการกระทบ แต่มีความหมายทางธรรมว่า การประจวบหรือบรรจบพร้อมกันแห่งอายตนะอารมณ์ และวิญญาณ พุดอย่างเข้าใจกันง่าย ๆ ผัสสะก็คือ การรับรู้นั่นเอง ผัสสะ หรือสัมผัส หรือการรับรู้ มีชื่อเรียกแยกเป็นอย่างไร ๆ ไปตามทางรับรู้คืออายตนะนั้น ๆ ครบจำนวน ๖ คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส ผัสสะเป็นขั้นตอนสำคัญในกระบวนการรับรู้ เมื่อผัสสะเกิดขึ้นแล้ว กระบวนการก็ดำเนินต่อไป เริ่มแต่ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้น ปฏิกริยาอย่างอื่นของจิตใจ การจำหมาย การนำอารมณ์นั้นไปคิดปรุงแต่งตลอดจนการแสดงออกต่าง ๆ ที่สืบเนื่องไปตามลำดับ^{๗๔}

ผัสสะนั้นเป็นที่ตั้งที่เกิดของเวทนา เวทนา ๓ ประการนี้เกิดจากผัสสะ มีผัสสะเป็นมูล มีผัสสะเป็นเหตุ มีผัสสะเป็นปัจจัย เพราะอาศัยผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนา สุขเวทนาจึงเกิด เพราะผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนานั้นนั้นดับ สุขเวทนาที่เกิดเพราะอาศัยผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนาที่เสวยอยู่อันเกิดจากผัสสะนั้นก็ดับคือสงบไป เพราะอาศัยผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกขเวทนา เพราะอาศัยผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งอทุกขมสุขเวทนา^{๗๕}

แม้ผัสสะจะเป็นที่ตั้งที่เกิดของเวทนานั้นก็จริง ถึงกระนั้นก็ตาม ผัสสะต้องมีการประกอบกับธรรมอื่น ๆ อีก เพราะอาศัยจักขุและรูป จักขุวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด ผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่าย แม้ในจักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุวิญญาณ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุ

^{๗๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๗๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๔๑. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๘), หน้า ๓๑.

^{๗๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๘/๒๘๒.

สัมผัส ย่อมเปื้อน่ายแม่ในเวทนา เมื่อเปื้อน่าย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จิตย่อมหลุดพ้น เพราะหลุดพ้นจึงรู้ชัดว่า เพราะอาศัยมโนและธรรมารมณฺ์ มโนวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยทุกขเวทนาจึงเกิด^{๗๖}

ดังนั้น เพื่อที่จะทราบกระบวนการเกิดของเวทนาอย่างแท้จริง จึงควรเข้าใจความเป็นไปเกี่ยวเนื่องและหน้าที่ของผัสสะซึ่งเป็นเหมือนผู้ให้กำเนิดเวทนา ผัสสะนี้แม้เป็นรูปธรรม ก็ย่อมเป็นไปในอารมณ์ ด้วยอาการเหมือนถูกต้องเอา จึงว่ามีการถูกต้องเอาเป็นลักษณะหนึ่ง ผัสสะนั้น แม้ไม่ติดอยู่ก็ยังจิตและอารมณ์ให้กระทบกันได้ ดังรูปกระทบตาและเสียงกระทบหูฉะนั้น จึงว่ามีการทำให้กระทบกันเป็นรส ชื่อว่ามีความร่วมกันเข้าเป็นปัจจุภูมฺฐาน เพราะปรากฏด้วยอำนาจเหตุของตน กล่าวคือ ติกสันนิบาต ซึ่งเป็นความร่วมมือกันเข้าแห่งธรรม ๓ คืออายตนะภายใน - อายตนะภายนอกและวิญญาณ ชื่อว่ามีอารมณ์ที่เข้าถึงคล่องเป็นปทัฏฐฐาน เพราะเกิดขึ้นในอารมณ์ที่เป็นการประมวลความคิด อันควรแก่ผัสสะนั้น และอินทรีย์ด้วย แต่งให้ โดยไม่มีระหว่างที่เดียว แต่ว่าโดยความเป็นที่ตั้งแห่งเวทนา ผัสสะนี้ บัณฑิตพึงเห็นเป็นดังแม่โคไม่มีหนังหุ้ม^{๗๗}

ผัสสะเป็นขั้นตอนสำคัญในกระบวนการรับรู้ เมื่อผัสสะเกิดขึ้นแล้ว ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้น ปฏิกริยาอย่างอื่นของจิตใจ การจำหมาย การนำอารมณ์นั้นไปคิดปรุงแต่ง ตลอดจนการแสดงออกต่างๆ ที่สืบเนื่องไปตามลำดับ สิ่งที่ควรสนใจคือ ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามา ซึ่งเกิดขึ้นในลำดับถัดจากผัสสะนั่นเอง ความรู้สึกนี้เรียกว่า “เวทนา” หรือ ทุกขเวทนาด้วย

การรับรู้อารมณ์เป็นสิ่งจำเป็นซึ่งช่วยให้มนุษย์มีความสามารถในการเกี่ยวข้องกับโลก ทำให้ชีวิตอยู่รอดและดำเนินไปด้วยดี เวทนามีเป็นส่วนประกอบสำคัญอย่างหนึ่งโดยทำหน้าที่เป็นเครื่องชี้บอกให้ทราบว่า อะไรเป็นอันตรายแก่ชีวิต ควรหลีกเลี่ยง อะไรเกื้อกูลแก่ชีวิต ควรถือเอาประโยชน์ได้ แต่สำหรับมนุษย์ปุถุชน เวทนายังหมายถึงการที่โลกที่อะไรอย่างหนึ่งเป็นผลตอบแทนหรือรางวัลแก่มนุษย์ในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับโลกด้วย^{๗๘}

ในกรณีที่กระบวนการรับรู้ดำเนินมาตามลำดับจนถึงเวทนา ถ้ามนุษย์หันเข้าจับเวทนาไว้ตามความหมายในแง่นี้ มนุษย์ก็จะหันเหออกไปจากกระบวนการรับรู้ ทำให้กระบวนการธรรมอีกอย่างหนึ่งได้โอกาสเข้ามารับช่วงเล่นต่อไปแทนที่ โดยเวทนาจะกลายเป็นปัจจัยหลักที่จะก่อให้เกิดผลสืบเนื่องต่อไป พร้อมกันนั้น กระบวนการรับรู้ ซึ่งกลายเป็นส่วนประกอบและเดินควบไปด้วย ก็จะถูกกำลังจากกระบวนการใหม่นี้บีบคั้นให้บิดเบือนและเอนเอียงไปจากความเป็นจริง คือ เมื่อรับรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว เกิดความรู้สึกสุขสบายชื่นใจ (สุขเวทนา) ก็อยากได้ (ตัณหา) เมื่ออยากได้ ก็ติดใจพัวพันจนถึงขั้นยึดติดถือมั่น (อุปาทาน) ค้างใจอยู่ ไม่อาจวางลงได้ ทั้งที่ตาม

^{๗๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๖๐/๔๙.

^{๗๗} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๗๗๒.

^{๗๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๖/๗๑.

ความเป็นจริงไม่อาจถือเอาไว้ได้ เพราะสิ่งนั้นๆ ล่วงเลยผ่านพ้นหมดไปแล้ว จากนั้น ก็เกิดความคิดสร้างสรรค์ภาพต่างๆ ที่จะให้ตนอยู่ในภาวะครอบครองอารมณ์อันให้เกิดสุขเวทนานั้น พร้อมทั้งคิดปรุงแต่งสร้างวิธีการที่จะให้ได้อารมณ์และสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์นั้น แล้วลงมือกระทำการต่างๆ ทางกายบ้าง วาจาบ้าง เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ต้องการเพื่อจะได้เวทนาที่ชอบใจนั้นยิ่งๆ ขึ้นไปอีก

ในทางตรงกันข้าม ถ้ารับรู้อารมณ์ใดแล้ว เกิดความรู้สึกทุกข์ เจ็บปวด เป็นทุกข์เวทนาที่ไม่ชอบใจ ชัดเคือง อยากรจะพ้นไป หรือให้สูญสิ้นไป อยากรทำลายด้วยอำนาจของตัณหา ผูกใจปักใจกับสิ่งนั้นเกิดเป็นอุปาทาน ที่จะชิงชังเกลียดกลัว หลีหนี ให้ยิ่งยึดมั่น หมายถึงให้ได้พบปรารถนาจนบังเกิดเป็นสุขทุกข์แบบซับซ้อนแรงสูง ที่เป็นผลของมนุษย์เอง แล้วหมั่นเวียนเข้าวงจรที่เริ่มจากเวทนาใหม่อีก กลายเป็นสังสารวัฏวนอยู่อย่างนั้น ไม่สามารถก้าวต่อไปสู่ผลเลิศอย่างอื่นที่ชีวิตนี้ยังสามารถเข้าถึงได้ยิ่งกว่านั้นขึ้นไป^{๗๙}

ดังนั้น ทุกขเวทนาในปฏิจจนุปบาท เป็นอาการของทุกข์ในรูปแบบของกระแสมีความสัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นปัจจัยสืบต่อกัน และมีลักษณะเป็นพระไตรลักษณ์ด้วย

๒.๕.๕ ทุกขเวทนาในสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน คือ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ นี้เรียกว่า การเจริญสติปัฏฐาน^{๘๐}

หลักสติปัฏฐาน ๔ ประการ สำหรับบุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติในธรรมวินัยของพระพุทธศาสนาเป็นหลักและวิธีการวิปัสสนาเพื่อเข้าถึงนิพพาน หมวดการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาในทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้ มีดังต่อไปนี้ คือ

๑. เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ตนเสวยทุกขเวทนา
๒. เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ตนเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส
๓. เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ตนเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๘๑}

ดังนั้น พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือมี

^{๗๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๘) หน้า ๓๒.

^{๘๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๖/๒๖๓.

^{๘๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

สติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหา และทิวฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ในเรื่องเวทนานุปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ ตามที่ได้กล่าวมานี้ พระพุทธองค์ยังทรงตรัสให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นทุกขเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นทุกขเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นทุกขเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลาย หรือมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิวฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย^{๘๒} ผู้มีจิตตั้งมั่น มีสติสัมปชัญญะ ย่อมรู้ชัดเวทนา เหตุเกิดแห่งเวทนา และเข้าถึงพระนิพพานอันเป็นที่ดับแห่งทุกขเวทนาและทางดำเนินให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกขเวทนาเหล่านั้น เพราะสิ้นทุกขเวทนา จึงเป็นผู้หมดความทิว ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นทุกข์ ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอกมีอยู่ รู้ว่าทุกขเวทนานี้เป็นทุกข์ มีความแตกสลายเป็นธรรมดา มีความถูกต้องสัมผัสความเสื่อมอยู่ ย่อมคลายความยึดมั่นในเวทนาเหล่านั้นด้วยประการอย่างนี้”^{๘๓}

เมื่อพิจารณาทุกขเวทนาต่างๆ ที่ปรากฏในหมวดธรรมทั้งหลายดังที่กล่าวแล้ว พอดีสรุปได้ว่า

๑. ทุกขเวทนา คือ ทุกขเวทนาที่แสดงในประเภทของขันธ ๕
๒. ทุกขเวทนา คือ ทุกขเวทนาที่แสดงโดยเกิดกับรูปธรรมและนามธรรม
๓. ทุกขเวทนา คือ ทุกขเวทนาที่แสดงโดยอาการเป็นไปแห่งการเสวยอารมณ์ของสัตว์ทั้งหลาย เป็นทุกขเวทนาที่แสดงเกี่ยวกับไตรลักษณ์
๔. ทุกขเวทนา คือ ทุกขเวทนาที่แสดงโดยความต่างแห่งอินทรีย์ เป็นทุกขเวทนาที่แสดงเกี่ยวกับปรมัตถธรรมจิตและเจตสิก
๕. ทุกขเวทนา คือ ทุกขเวทนาที่แสดงโดยที่เกิดโดยมากแสดงไว้ในปฏิจจนุปบาท

๒.๖ การกำหนดรู้ทุกขเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การกำหนดรู้ทุกขเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนี้ เป็นการกำหนดรู้ทุกขเวทนาโดยตรง ซึ่งปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ในพระสูตรนี้จะอธิบายหลักการปฏิบัติวิปัสสนาโดยตรง เป็นการใช้สติกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นพระสูตรที่พระวิปัสสนาจารย์ทั้งหลายนำมาสอนและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกันอย่างแพร่หลายพระสูตรหนึ่งแต่อย่างไรก็ตาม ในขณะที่บุคคลนั้นๆ ฟังธรรมเทศนาก็จัดว่าเป็นการเจริญวิปัสสนา เพราะว่า ไม่มี

^{๘๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔.

^{๘๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๙-๒๕๐/๒๗๐.

ใครบรรลุลหรรณโดยไม่เจริญสติปัญญา ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง ทุกคนต้องบรรลุลหรรณด้วยการเจริญสติปัญญา เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต ตามที่สรุปไว้ในตอนท้ายของหนังสือ “อริยวงศ์ปฏิบัติ ปฏิบัติอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า” ว่า

“ความจริงแล้ว การเจริญวิปัสสนาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการบรรลุลหรรณ เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้ หากไม่มีการกำหนดรู้สภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔ อย่าง คือ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม”^{๘๔}

๒.๖.๑ การกำหนดรู้ทุกขเวทนาในพระสูตรทั่วไป

๑) การกำหนดรู้ทุกขเวทนาในสัลลสูตร

ในพระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงเรื่องเวทนาแก่ภิกษุทั้งหลาย ทรงเปรียบเทียบเวทนาเหมือนลูกศรที่นายขมังธนูยิง^{๘๕} ใจความว่า ความแตกต่างระหว่างปุถุชนผู้ไม่ได้สติ และพระอริยบุคคลผู้ได้สติ ปุถุชนผู้ไม่สตินั้นเสวยทุกขเวทนาแล้ว ย่อมเศร้าโศก ร่ำไร ร่ำพัน ทูบอก คร่ำครวญ ย่อมถึงความมมกาย เขาย่อมเสวยเวทนา ๒ อย่าง คือเวทนาทางกายและเวทนาทางใจ เปรียบเหมือนบุรุษถูกนายขมังธนูยิงด้วยลูกศร แล้วโดนยิงซ้ำด้วยลูกศรดอกที่ ๒ ปุถุชนนั้นเสวยทุกขเวทนาแล้วย่อมขัดเคือง จึงเกิดปฏิฆานุสัยเพราะทุกขเวทนานั้น เขาเสวยทุกขเวทนาแล้วยังเพลิดเพลินในกามสุขอยู่ เพราะเขาไม่รู้อุบายเครื่องสลัดออกจากทุกขเวทนา และยังเพลิดเพลินในกามสุขอยู่ เมื่อไม่รู้เหตุเกิด ความดับ, คุณ, โทษ และอุบายเป็นเครื่องสลัดออกแห่งเวทนาเหล่านั้นตามความเป็นจริง ในปุถุชนผู้ไม่ได้สตินี้ จึงเรียกว่า เป็นผู้ประกอบด้วยชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์โทมนัสและอุปายาส พระพุทธองค์กล่าวว่าเป็นผู้ประกอบด้วยทุกข์

ส่วนพระอริยบุคคลผู้ได้สติแล้วนี้ เสวยทุกขเวทนาแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ร่ำไร ไม่ร่ำพัน ไม่ทูบอก ไม่คร่ำครวญ ไม่ถึงความมมกาย ท่านย่อมเสวยทุกขเวทนาทางกายอย่างเดียว ไม่เสวยทุกขเวทนาทางใจหรือโทมนัส เปรียบเหมือนบุรุษถูกนายขมังธนูยิงด้วยลูกศร แล้วไม่โดนยิงซ้ำด้วยลูกศรดอกที่ ๒ พระอริยบุคคลนี้เสวยทุกขเวทนาแล้วย่อมไม่ขัดเคือง ปฏิฆานุสัย เพราะทุกขเวทนานั้นจึงไม่เกิดขึ้น ท่านเสวยทุกขเวทนาแล้วแต่ไม่เพลิดเพลินในกามสุข เพราะท่านรู้อุบายเครื่องสลัดออกจากทุกขเวทนานอกจากกามสุข จึงไม่เพลิดเพลินในกามสุข ราคานุสัยเพราะสุขเวทนานั้นจึงไม่เกิดแก่ท่าน เพราะท่านรู้เหตุเกิด, ความดับ, คุณ, โทษ และอุบายเป็นเครื่องสลัดออกแห่งเวทนาเหล่านั้นตามความเป็นจริง อวิชขานุสัยเพราะอทุกขมสุขเวทนาจึงไม่เกิดขึ้น พระอริยบุคคลผู้ได้สติแล้วนี้ พระพุทธองค์เรียกว่า เป็นผู้ไม่ประกอบด้วยชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์โทมนัสและอุปายาส พระพุทธองค์กล่าวว่าเป็นผู้ไม่ประกอบด้วยทุกข์

^{๘๔} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวงศ์ปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๑๑.

^{๘๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๔/๒๗๔.

๒) การกำหนดรู้ทุกขเวทนาในฉฉกสูตร

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสสอนภิกษุทั้งหลาย ณ พระเชตวันาราม เรื่องธรรม ๖ หมวดว่าคำของบุคคลที่กล่าวว่า ธรรมหมวด ๖ คือ อายุตนะภายใน ๖, อายุตนะภายนอก ๖, วิญญาณ ๖, ผัสสะ ๖, ตัณหา ๖, และเวทนา ๖ เป็นอัตตา เป็นคำพูดที่ไม่ถูกต้อง บุคคลที่พิจารณาเห็นว่าอายุตนะภายใน ๖, อายุตนะภายนอก ๖, วิญญาณ ๖, ผัสสะ ๖, ตัณหา ๖, และเวทนา ๖ นั้นเป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา ปฏิปทาเช่นนี้เป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้สักกายะเกิดขึ้น^{๘๖} ส่วนบุคคลที่พิจารณาเห็น ว่า ธรรม ๖ หมวด มีอายุตนะภายนอกเป็นต้น ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’ ปฏิปทาเช่นนี้เป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงความดับสักกายะ^{๘๗} วิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยอายุตนะภายในและอายุตนะภายนอก เพราะความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการจึงเกิดผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงเกิดเวทนา ผู้เสวยทุกขเวทนา ย่อมเศร้าโศกลำบาก ร่ำไร ทูบอก คร่ำครวญ ถึงความลุ่มหลง ปฏิฆานุสัยจึงเกิดแก่บุคคลนั้น ย่อมไม่รู้ชัดถึงความเกิดขึ้น ความเสื่อมไปคุณ, โทษ และธรรมเป็นเครื่องสลัดออกจากทุกขเวทนานั้นตามความเป็นจริง เขามีวิชานุสัยนอนเนื่องอยู่ บุคคลที่ไม่ละราคานุสัยเพราะทุกขเวทนา จะทำวิชาให้เกิดขึ้นไม่ได้ จักไม่สามารถทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ในปัจจุบัน ส่วนบุคคลผู้ละราคานุสัยเพราะทุกขเวทนา ย่อมทำวิชาให้เกิดขึ้นได้ สามารถทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ในปัจจุบัน

อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายในธรรม ๖ หมวด มีอายุตนะภายนอกเป็นต้น เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จิตย่อมหลุดพ้นเมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป

๓) การกำหนดรู้ทุกขเวทนาในทีฆนขสูตร

ในทีฆนขสูตร เป็นการที่พระพุทธองค์ทรงสนทนากับปริพพาชกชื่อว่า “ทีฆนชะ” ในอรรถกถาอธิบายว่า ปริพพาชกนี้เป็นหลานของพระสารีบุตร ต้องการมาฟังข่าวของพระสารีบุตรที่มาบวชในสำนักของพระพุทธเจ้า ได้พบพระพุทธองค์และพระสารีบุตรซึ่งถวายนานพัตพระผู้มีพระภาคเจ้า พระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องทีฆนชะอย่างแก่ปริพพาชกนั้นจนเขาเข้าใจ^{๘๘} ต่อจากนั้นในอรรถกถาอธิบายว่า พระองค์ทรงบอกวิปัสสนาแก่ปริพพาชกนั้นแล้วจึงแสดงเกี่ยวกับรูปร่างกายว่ามีโทษมาก ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดุจลูกศรเป็นต้นซึ่งเป็นรูปกรรมฐาน ต่อจากนั้นจึงทรงแสดงอรูปกรรมฐาน มีเวทนาเป็นต้นว่า เป็นของไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา แม้ทุกขเวทนามก็ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา

^{๘๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๒๐/๔๗๕.

^{๘๗} ม.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๘๒๐/๔๗๒.

^{๘๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๑/๒๓๙

๔) การกำหนดรู้ทุกขเวทนาในทุตติยเวทนาสูตร

ในพระสูตรนี้ พระอานนตเถระได้ฟังมาจากพระผู้มีพระภาคเจ้า เรื่องเวทนา มีใจความว่า เวทนามี ๓ ประการ ฟังเห็นสุขเวทนาโดยความเป็นทุกข์^{๘๘} ฟังเห็นทุกขเวทนาโดยความเป็นจตุลกุศร โดยความไม่เที่ยง เมื่อภิกษุเห็นอย่างนี้แล้ว เรียกว่า เป็นอริยะ มีความเห็นชอบ ตัดตัณหาได้ เพิกถอนสังโยชน์ได้แล้ว ได้ทำที่สุดแห่งทุกข์ เพราะรู้แจ้งมานะได้โดยชอบ

๒.๖.๒ การกำหนดรู้ทุกขเวทนาในมหาสติปัฏฐานสูตร

การกำหนดรู้ทุกขเวทนาดังนี้ พิจารณาเห็นทุกขเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

๑. เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’
๒. เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส’
๓. เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส’^{๘๙}

ในเรื่องของเวทนานั้นโดยทั่วไปมีมากมายหลายประเภท^{๙๐} แต่ในพระสูตรนี้ท่านมุ่งหมายเอาเวทนา ๓^{๙๑} และเวทนานั้นต้องเป็นเวทนาที่เป็นโลกียะอย่างเดียว เวทนาทั้ง ๓ ประการนี้ปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรมในพระสูตรนี้ท่านตรัสเวทนาไว้ ๙ ประเภท โดยประกอบร่วมกับอามิสคือ กามคุณ ๕^{๙๒} ซึ่งเป็นเวทนาทางโลกแบบหยาบ หรืออาจไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่สุขุม มีอธิบายภาคปฏิบัติดังนี้

๑. การกำหนดรู้ทุกขเวทนา

ทุกข์ คือ ความไม่สำราญทางกาย ความทุกข์ทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดจากกายสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดจากกายสัมผัส นี้เรียกว่า ทุกข์ ดังนั้น ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายซึ่งเรียกว่า กายิกทุกข์ เช่น ความเจ็บ ปวด เมื่อย คัน ร้อน เย็น ฯลฯ หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ เรียกว่า เจตสิกทุกข์ หรือโทมนัส เช่น ความเศร้าโศก เสียใจ ไม่สบายใจ ในอรรถกถาเปรียบเทียบการเกิดขึ้นของทุกขเวทนาเป็นราวกะว่าเข้าไปสู่กระเบื้องที่ร้อน ราวกะว่าราดอยู่ด้วยน้ำทองแดงที่ละลายแล้ว^{๙๓} ผู้ที่อดทนตามรู้ทุกขเวทนาว่า “ปวดหนอๆ” ย่อมสามารถรับรู้ลักษณะพิเศษคือความทนได้ยากของทุกขเวทนาและลักษณะทั่วไปคือไตรลักษณ์ได้ แม้จะไม่ทราบว่าเป็นสิ่งนี้เรียกว่าทุกขเวทนา ก็จัดได้ว่า

^{๘๘} ชู.อิตติ.อ. (ไทย) ๔๕/๒๓๑/๓๖๒.

^{๘๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๙๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒.

^{๙๑} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๒๘๘.

^{๙๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๙/๓๐๙.

^{๙๓} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๔๖๔/๑๑๗.

รับรู้สภาวะที่แท้จริงของทุกขเวทนาแล้ว^{๔๕} และถ้าเห็นสุขโดยความเป็นทุกข์ เห็นทุกข์โดยความเป็นทุกข์ เห็นทุกข์ซึ่งมีอยู่นั้นโดยความเป็นของไม่เที่ยง ย่อมเป็นผู้เห็นโดยชอบ

๒. การกำหนดรู้สามีสทุกข์

สามีสทุกข์ คือ ทุกข์อิงกามคุณซึ่งเกิดจากการปรารถนาความไม่สมบูรณ์ในด้านกามคุณ ๕ ในที่บางแห่งเรียกว่า “เคหสิตโทมนัส”^{๔๖} ความเสียใจที่เกี่ยวกับการบ้านการเรือน ผู้ที่ประสบความทุกข์กายหรือทุกข์ใจ เพราะไม่สมหวังในกามคุณภายในและภายนอก หรือหวงคิดถึงทุกข์ที่เคยประสบมาก่อน ย่อมเกิดทุกข์ หรือความเศร้าโศกเสียใจ ไม่สบายใจ ความเครียด ในกรณีที่เกิดทุกข์เช่นนี้ให้โยคีกำหนดว่า “ทุกข์หนอ”^{๔๗}

๓. การกำหนดรู้นิรามิสทุกข์

นิรามิสทุกข์ คือ ทุกข์ไม่อิงกามคุณ ผู้บรรลุอุทยัพพญาณเป็นต้นไป ย่อมคาดหวังในการบรรลุมรรคผลที่พระอริยเจ้าทั้งหลายหยั่งรู้แล้ว^{๔๘} บางท่านปฏิบัติธรรมเป็นเวลานานก็ไม่อาจบรรลุมรรคผลได้ หรือบางท่านไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมเท่าที่ควรจึงเกิดความเสียใจเกี่ยวกับวิปัสสนา ในขณะที่ทุกข์ดังกล่าวเกิดขึ้นนั้น พึงกำหนดว่า “เสียใจหนอ”

ในการกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นมักจะกำหนดรู้ทุกขเวทนาคือความเจ็บปวดทางกายก่อน ในเมื่อนั่งกรรมฐานเป็นเวลานาน การกำหนดรู้ทุกขเวทนานี้มีจุดประสงค์เพื่อการรู้ลักษณะที่แท้จริงของทุกขเวทนาโดยเป็นสภาพที่ทนได้ยาก ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้น เมื่อเกิดความเจ็บปวด จึงไม่ควรเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อหลีกเลี่ยงทุกขเวทนา^{๔๙} แต่ควรกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นโดยวางใจเป็นกลาง ไม่มีความอยากจะทำให้ทุกขเวทนาหาย เพราะความคิดเช่นนั้นประกอบด้วยความโลภหรือความโกรธ ก็เลสหเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เพราะทำให้ขาดสติที่รู้เท่าทันทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นอยู่ตามความเป็นจริง

การกำหนดรู้ทุกขเวทนา มีวิธีอดทนต่อทุกขเวทนา ๓ ประการ คือ

๑. สู้แบบเผชิญหน้า คือ จดจ่อที่อาการปวด จี๋ลงไปในพื้นที่ซึ่งปวดมากที่สุด เหมือนการสู้แบบเผชิญหน้าไม่ยอมถอย วิธีนี้แม้จะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตจด

^{๔๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, พระคันธสาราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๕๑.

^{๔๖} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๗/๖๐๓.

^{๔๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สยาดอ), **วิปัสสนาขุณี**, จำรูญ ธรรมดา แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๐๐.

^{๔๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๑๐.

^{๔๙} พระกัมมภูฐานนาจริยะ พระปณิตตาภิวังค์, **รู้แจ้งในชาตินี้**, แปลโดย พระครูปลัดประจาก สิริวง โณ และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๖๘.

จ่อมาก แต่ก็มิประโยชน์ในการหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของทุกขเวทนาได้เร็ว

๒. ผู้แบบกองโจร คือกำหนดทุกขเวทนาบ้าง เปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นบ้าง เหมือนการสู้รบแบบกองโจรในกรณีที่ข้าศึกเข้มแข็งกว่า วิธีนี้ใช้ในกรณีที่ทุกขเวทนามันรุนแรง ยากจะกำหนดได้ จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่น เช่นสภาวะพองยุบ เมื่อมีสมาธิมากขึ้นก็กลับไปกำหนดทุกขเวทนาเป็นครั้งคราว เปรียบดังคนเดินทางกลางแดดที่เหน็ดเหนื่อยได้เข้าไปพักใต้ร่มไม้ชั่วคราว

๓. ผู้แบบถอยทัพ คือ สักแต่ตามรู้ทุกขเวทนา ไม่ต้องกำหนดจดจ่อโดยคำบริกรรม เข้ากำกับ เหมือนคนว่ายน้ำที่เกาะท่อนไม้ลอยไปตามกระแสน้ำโดยไม่ใช้กำลังว่ายน้ำ เมื่อทนต่อทุกขเวทนาไม่ได้ก็พึงผลัดเปลี่ยนอริยาบถลุกขึ้นเดินจงกรมเพื่อให้สมาธิมีกำลังมากขึ้น สามารถต่อสู้อกับทุกขเวทนาได้ในโอกาสต่อไป^{๑๐๐}

อย่างไรก็ตามไม่กลัวต่อทุกขเวทนา เพราะขณะเกิดทุกขเวทนา ความฟุ้งซ่านจะมึนน้อยลง เนื่องจากไม่มีผู้ใดรักผู้อื่นมากกว่าตน^{๑๐๑} ทุกขเวทนาจึงจัดว่าเป็นอารมณ์ที่ดีในการกำหนดรู้

ดังนั้น จึงสรุปความได้ว่า การหยั่งเห็นความไม่เที่ยงของทุกขเวทนาว่าเป็นสภาวะเกิดขึ้นและดับไปนี้ ไม่ใช่เป็นเพียงจินตนาการที่ตั้งอยู่บนสมมุติฐานว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา แต่เป็นการรู้แจ้งเห็นประจักษ์ด้วยประสบการณ์อย่างแท้จริงว่า ทุกขเวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ชั่วขณะแล้วหายไป การหยั่งเห็นอย่างนี้เป็นการรับรู้ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของทุกขเวทนา ต่อมานักปฏิบัติจะหยั่งเห็นทุกขเวทนาว่าเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วเหมือนจุดๆ หรืออนุเล็ๆ ที่เกิดดับถี่ยับ การหยั่งเห็นอย่างนี้เป็นการรับรู้ความเกิดและดับไปของทุกขเวทนาอย่างแท้จริง

๒.๗ ทุกขเวทนากับการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

บุคคลผู้บรรลุธรรมด้วยการกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นโดยตรง แล้วใช้ขันติข่มเวทนาแล้วบรรลุพระอรหันต์ ซึ่งผู้วิงัยได้นำประวัติของท่านเหล่านั้นมาแสดงโดยย่อดังนี้

๑. ทุกขเวทนาของพระติสสเถระ

ในกรุงสาวัตถี บุตรของกุกกุณพิชิตติสสะ สละทรัพย์ ๔๐ โกฏิ ออกบวชโดดเดี่ยวอยู่ในป่าที่ไม่มีบ้าน ภริยาของน้องชายท่านส่งโจร ๕๐๐ ให้ไปฆ่าท่านเสีย พวกโจรไปล้อมท่านไว้ ท่านจึงถามว่า ท่านอุบาสกมาทำไมกัน พวกโจรตอบว่า มาฆ่าท่านนะซี ท่านจึงพูดขอร้องว่า ท่าน

^{๑๐๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, พระคัมภีร์สาราถวิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๕๒.

^{๑๐๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๑๙/๑๓๗.

อุบาสกทั้งหลาย โปรดรับประกันอาตมา ให้ชีวิตอาตมาสักคืนหนึ่งเถิด พวกโจรกล่าวว่า สมณะ ใคร จักประกันท่านในฐานะอย่างนี้ได้ พระเถระก็จับหินก้อนใหญ่ทุบกระดูกษาทั้งสองข้าง แล้วกล่าวว่า ประกันพอไหม เหล่าโจรพวกนั้นก็ยังไม่หลับไป กลับก่อไฟนอนเสียที่ใกล้จंगกรม พระเถระข่ม เวทนา พิจารณาศีล อาศัยศีลที่บริสุทธิ์ก็เกิดปีติ ลำดับต่อจากนั้น ก็เจริญวิปัสสนา ทำสมณธรรม ตลอดคืน ในยามทั้งสาม พออรุณขึ้น ก็บรรลुพระอรหันต์^{๑๐๒}

๒. ทุกขเวทนาของภิกษุ ๓๐ รูป

ภิกษุ ๓๐ รูปอีกกลุ่มหนึ่ง เรียนกัมมัฏฐานในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วจำ พรรษาในวัดป่า ทำกติกากันว่า ผู้มีอายุ เราควรทำสมณธรรมตลอดคืนในยามทั้งสาม เราไม่ควร มาแย่งสำนักของกันและกัน แล้วต่างคนต่างอยู่เมื่อภิกษุเหล่านั้นทำสมณธรรม ตอนใกล้รุ่งก็ง่วงหลับ เสือตัวหนึ่งก็มาจับภิกษุไปกินทีละรูปๆ ภิกษุรูปที่ถูกเสือคาบไปกินนั้น ก็มีได้เปล่งแหม่ว่าจาว่า เสือ คาบผมแล้ว ภิกษุถูกเสือกินไป ๑๕ รูป ด้วยอาการอย่างนี้ ถึงวันอุโบสถ ภิกษุที่เหลือก็ถามว่าท่าน อยู่ที่ไหน และรู้เรื่องแล้วก็กล่าวว่า เมื่อตนถูกเสือคาบควรบอกว่า บัดนี้ เราถูกเสือคาบไปๆ แล้วก็ อยู่กันต่อไป ต่อมา เสือก็จับภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งโดยนัยก่อน ภิกษุหนุ่มก็ร้องว่า เสือขอรับ ภิกษุ ทั้งหลายก็ถือไม้เท้า และคบเพลิงติดตามหมายว่าจะให้มันปล่อย เสือก็ขึ้นไปยังเขาขาด ทางที่ภิกษุ ทั้งหลายไปไม่ได้ เสือเริ่มกินภิกษุนั้นตั้งแต่นั้นเข้า ภิกษุทั้งหลายนอกนั้นก็ได้แต่กล่าวว่า สัตบุรุษ บัดนี้ กิจที่พวกเราจะต้องทำไม่มี ขึ้นชื่อว่าความวิเศษของภิกษุทั้งหลาย ย่อมปรากฏในฐานะเช่นนี้ ภิกษุหนุ่มนั้นนอนอยู่ในปากเสือ ข่มเวทนาเจ็บปวด แล้วเจริญวิปัสสนา ตอนเสือกินถึงข้อเท้าเป็น พระโสดาบัน ตอนเสือกินไปถึงหัวเข่าเป็นพระสกทาคามี ตอนเสือกินไปถึงท้องเป็นพระอนาคามี ตอนเสือกินไปยังไม่ถึงหัวใจ ก็บรรลुพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภทา^{๑๐๓}

๓. ทุกขเวทนาของพระโคธิกเถระ

ในครั้งพุทธกาล มีพระเถระองค์หนึ่ง ชื่อว่า “พระโคธิกเถระ” มีความมุ่งมั่นที่จะ ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไปอยู่ใกล้ถ้ำกาลสิลาข้างภูเขาอิสิคิลิในแคว้นมคธ พอพระเถระได้ฌาน ก็เกิดป่วยหนักด้วยโรคเรื้อรังอย่างหนึ่ง ทำให้ท่านไม่สามารถปฏิบัติธรรม ต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อบรรลุพระอรหันต์ผลได้ แต่แม้ว่าท่านจะป่วยหนักอย่างไรท่านก็ยัง มุ่งมั่นที่จะปฏิบัติต่อไป แต่ทุกครั้งที่ทำความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมนั้นก็มิอันต้องอาพาธเข้ามา ขัดขวางทุกครั้งไป เหตุการณ์เป็นเช่นนี้อยู่ถึง ๖ ครั้ง พอถึงครั้งสุดท้ายท่านพระโคธิกเถระได้ ตัดสินใจที่จะเอาชนะอุปสรรคเหล่านี้ และจะต้องบรรลุพระอรหันต์ผลให้ได้ แม้ว่าจะต้องตายก็ตาม ท่านจึงยังคงมุ่งมั่นปฏิบัติธรรมต่อไปอย่างต่อเนื่อง^{๑๐๔}

^{๑๐๒} คุรยละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๒๖๗.

^{๑๐๓} คุรยละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๒๖๘.

^{๑๐๔} คุรยละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๙/๒๐๕.

จนในที่สุดท่านก็ได้ตัดสินใจสละชีวิตด้วยการนำมิดโกนมาเชือนคอของตนเอง ในช่วงที่ท่านจะมรณภาพนั่นเอง ท่านก็ได้บรรลุพระอรหัตตผล ในอรรถกถาโคธิกสูตรท่านอธิบายว่า “ได้ยินว่า พระเถระคิดว่า เราจะมีประโยชน์อะไรด้วยชีวิตนี้ จึงนอนหงายเอามิดตัดตลอดคอ ทุกขเวทนาทั้งหลายก็เกิดขึ้น พระเถระข่มเวทนาแล้วกำหนดเวทนานั้นนั้นแหละเป็นอารมณ์ตั้งสติมั่น พิจารณามูลกัมมัฏฐานก็บรรลุพระอรหัตตเป็นสมสีสี ปรินิพพานแล้ว”^{๑๐๕}

เมื่อมารทราบว่พระโคธิกเถระมรณภาพแล้ว ก็ได้พยายามค้นหาที่เกิดของพระเถระแต่ก็หาไม่พบ มารจึงได้แปลงร่างเป็นชายหนุ่มไปเฝ้าพระศาสดา และได้ทูลถามถึงที่เกิดของพระเถระ พระศาสดาตรัสถึงกฎแห่งกรรมสำหรับผู้ที่หลุดพ้นจากกิเลสเป็นพระอรหันต์มีความว่า “มันไม่เป็นประโยชน์สำหรับท่านที่จะมาถามถึงชะตาชีวิตของพระโคธิกเถระ เพราะพระโคธิกเถระหลุดพ้นจากกิเลสและอาสวะทั้งปวง ได้บรรลุพระอรหัตตผลแล้ว ดูก่อนมาร บุคคลเช่นท่านแม่จะมีจำนวนตั้งร้อยตั้งพัน ก็ไม่สามารถจะค้นหาสถานทีที่เกิดของพระโคธิกะนั้นได้” จากนั้น พระศาสดาได้ตรัสพระธรรมบท^{๑๐๖} เมื่อพระสังฆกรรมเทศนาจบลง ชนเป็นอันมาก บรรลุอรุณผลทั้งหลายมีโสดาปัตติผลเป็นต้น พระสังฆกรรมเทศนามีประโยชน์แก่มหาชนแล้ว

๔. ทุกขเวทนาของพระปีติมัลลเถระ

ภิกษุอีกรูปหนึ่ง ชื่อ ปีติมัลลเถระ ครั้งเป็นคฤหัสถ์ ท่านถือธงมาเกาะลังกา ถึง ๓ รัชกาล เข้าเฝ้าพระราชาราชแล้ว ได้รับพระราชานุเคราะห์ วันหนึ่ง เดินทางไปประตูศาลา ที่มีที่นั่งปูด้วยเสื่อลำแพน พังธรรมเทศนาว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย รูปไม่ใช่ของท่าน ท่านจงละรูปนั้นเสีย รูปนั้นท่านละได้แล้ว จักมีเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข ตลอดกาลนาน ดังนี้แล้วก็คิดว่า มิใช่รูปเท่านั้น เวทนามก็ไม่ใช่ของตน เขาทำพระบาลีนั้นให้เป็นหัวข้อ แล้วออกไปยังมหาวิหารขอบรรพชาอุปสมบท แล้วกระทำมาติกา ให้ทั้งสองคล้องแคล้วทั้งสองบท พาภิกษุ ๓๐ รูปไปยังลาน ณ ตำบลควปรปาลี กระทำสมณธรรม เมื่อทำเดินไม่ไหว ก็คุกเข่าเดินจงกรม ในคืนนั้น พรานเนื้อผู้หนึ่งสำคัญว่าเนื้อ ก็พุ่งหอกออกไป หอกก็แล่นถูกท่านถึงอก ท่านก็ให้เขาชักหอกออก เอาเกลียวหญ้าอุดปากแผลให้เขาจับตัวนั่งบนหลังแผ่นหิน ให้เขาเปิดโอกาสเจริญวิปัสสนา ก็บรรลุพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิตา พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐสุด ที่สรรเสริญกันว่าเลิศทุกแห่งหล้า ทรงภาษิตไว้ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย รูปนี้มีไม่ใช่ของท่าน ท่านทั้งหลายพึงละรูปนั้นเสีย สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอมมีเกิดและเสื่อมไปเป็นธรรมดาเกิดแล้วก็ดับ ความสงบระงับแห่งสังขารเหล่านั้น เป็นสุข ดังนี้ มรรคนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อดับทุกข์เหมือนอย่างทุกข์ของพระติสสเถระ^{๑๐๗}

^{๑๐๕} ดุราลละเอียตใน ส.ส.อ. (ไทย) ๒๕/๔๙๕/๖๘.

^{๑๐๖} ดุราลละเอียตใน ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๕๗/๔๔.

^{๑๐๗} ดุราลละเอียตใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๒๖๘.

๕. โทมัสเวทนาของนางปฎาจารา

นางปฎาจารานี้ เป็นธิดาเศรษฐีในกรุงสาวัตถี เมื่ออายุ ๑๖ เกิดความรักใคร่ในเด็กหนุ่มคนรับใช้ จึงให้เขาพาหนีบิดามารดาไปอยู่ชนบท ต่อมานางได้ตั้งครรภ์ขึ้น ในเวลาใกล้คลอดจึงชวนสามีกลับไปหาบิดามารดา แต่สามีไม่กล้าพากลับไป เพราะกลัวบิดาของนางจะฆ่าที่พาลูกสาว เขาหนี เมื่อเวลาสามีออกไปทำงานในป่า จึงหนีสามีกลับไป เวลาสามีกลับจากป่ารู้เรื่องก็รีบออกติดตามไปในระหว่างทาง เป็นเวลาเดียวกันกับที่นางได้คลอดบุตรกลางทางในป่า จึงพากันกลับบ้านเดิม ต่อมานางก็ตั้งครรภ์บุตรคนที่ ๒ อีก จึงหนีสามีไปอีก สามีของนางก็ตามไปเจอกลางทาง ในขณะนั้นเกิดฟ้าคะนอง และนางก็เจ็บท้องจะคลอดบุตรด้วย สามีของนางจึงถ่มมิดไปที่จอมปลวกใหญ่เพื่อจะตัดกิ่งไม้มาทำซุ้มอาศัยกันฝน สามีนั้นจึงถูกงูเห่ากัดตายตรงนั้นเอง

นางปฎาจาราก็ทนคลอดบุตรอยู่คนเดียวท่ามกลางสายฝน รุ่งเช้าขึ้นจึงเที่ยวตามหาสามี ไปพบสามีนอนตายอยู่บนจอมปลวก เกิดความเศร้าโศกเสียใจที่สามีตายเพราะตนเอง จึงอุ้มลูกทั้งสองออกเดินทางต่อไป ระหว่างที่นางเดินทางกลับบ้าน บุตรของนางคนหนึ่งถูกน้ำพัดพาไป อีกคนหนึ่งถูกเหยี่ยวฉกเอาไป นางก็เสียใจอย่างยิ่ง ร้องให้รำพันไปว่าลูกคนหนึ่งก็ถูกเหยี่ยวฉกไป อีกคนหนึ่งก็ถูกน้ำพัดจมหายไป ผู้ที่ตายในกลางทาง เมื่อร้องให้รำพันไป ก็พบชายคนหนึ่งเดินสวนทางมาจากกรุงสาวัตถี ได้ทราบข่าวว่า เมื่อคืนนี้ฝนตกตลอดทั้งคืน เรือนได้พังทับบิดามารดาของตนตาย พอนางได้ฟังดังนี้ ก็เสียสติ กลายเป็นบ้าทันที มีผ้านุ่งหลุด วิ่งร้องให้คร่ำครวญไป แล้วได้วิ่งเข้าไปในวัดพระเชตุวัน

พระพุทธเจ้ากำลังแสดงธรรมอยู่คนทั้งหลายได้เห็นต่างก็พากันห้ามว่า อย่าให้มาทางนี้ๆ พระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นว่า นางนี้ได้สร้างบาปมีมาเต็มที่แล้ว จึงตรัสสั่งว่า อย่าห้ามนาง จงปล่อยให้เข้ามา พอนางวิ่งฝ่าฝูงชนเข้าไปถึงที่ใกล้พระพุทธเจ้า พระพุทธองค์จึงตรัสว่า จงได้สติ ขณะนั้นนางก็ได้สติทันที แล้วนั่งคุกเข่าลง มีชายคนหนึ่งได้โยนผ้าขาวให้นุ่งห่ม เมื่อนางนุ่งห่มแล้วก็กราบทูลต่อพระพุทธองค์ว่า ขอให้ได้เป็นที่พึ่งของข้าพระองค์เถิด พระพุทธองค์ก็ทรงแสดงธรรมให้ฟังแล้ว ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน แล้วทูลขอบรรพชา เมื่อได้บรรพชาแล้วก็ได้ชื่อว่า “ปฎาจารา” แปลว่า ผู้ปราศจากผ้า ต่อมาไม่ช้านานก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์พร้อมทั้งปฏิสัมภิทา เป็นผู้เลิศทางพระวินัย^{๑๐๘}

๖. โทมัสเวทนาของสันตติมหาอำมาตย์

สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตุวัน เมืองสาวัตถี ครั้งนั้นเกิดมีข้าศึกศัตรูมาประชิดชายแดนของพระเจ้าปเสนทิโกศล พระองค์จึงส่งสันตติมหาอำมาตย์ยกกองทัพไปปราบ เขาสามารถปราบข้าศึกได้โดยเรียบร้อยแล้วยกกองทัพกลับมา พระราชาทรงพอพระทัย ได้พระราชทานราชสมบัติให้เขาครอบครอง ๗ วัน และได้พระราชทานนางหญิงนักร้องนักร้อง

^{๑๐๘} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๑/๑๘/๔๘๙.

เต็นท์ร่ามเลศนางหนึ่งให้บำเรอเขา สันตติมหาอำมาตย์พร้อมทั้งบริวารฉลองความสำเร็จด้วยการกิน การดื่ม การเดินร่าอย่างสนุกสนาน เขาเมาสุราตลอด ๖ วัน ในเช้าวันที่ ๗ เขาประดับร่างกายด้วยเครื่องอสังการทั้งปวง แล้วขึ้นนั่งบนคอช้างเชือกประเสริฐไปสู่ทำน้ำเพื่ออาบน้ำในแม่น้ำพร้อมทั้งบริวารอันยิ่งใหญ่ ขณะนั้นสันตติมหาอำมาตย์อาบน้ำที่ทำน้ำแล้วขึ้นสู่อุทยาน สนุกสนานกับการกินการดื่ม การเดินร่ากับบริวารต่อไป หลิงบำเรอก็เดินร่าขับกล่อมเขา ด้วยความเหน็ดเหนื่อยกับการเดินร่าบำเรอมาตลอด ๗ วัน และเพราะการควบคุมอาหารเพื่อรักษาทรุดทรงให้งาม ก็เป็นลมล้มลงสิ้นใจตาย สันตติมหาอำมาตย์เศร้าโศกเสียใจอย่างแรง ที่เมาสุราตลอด ๗ วันก็สร้างมาแล้วได้ไปเข้าเฝ้าพระศาสดา

ในเวลาเย็นพร้อมทั้งบริวาร เพื่อบรรเทาความเศร้าโศกที่เกิดกับตน เขาได้ถวายบังคมพระองค์แล้ว นั่งทูลเล่าให้พระองค์ทรงสดับเรื่องราวความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นกับตน พระศาสดาแสดงธรรมให้เขาหายเศร้าโศก สันตติมหาอำมาตย์ก็บรรลุพระอรหันต์ ท่านพิจารณาอายุสังขารของตนเองทราบว่าจะหมดอายุแล้ว จึงกราบทูลลาพระพุทธเจ้าปรินิพพาน แล้วเหาะขึ้นสู่อากาศสูงชั่วต้นตาลหนึ่ง ก็ลงมาถวายบังคมพระศาสดาอีก แล้วเหาะขึ้นสู่อากาศในทำนองเดียวกันนี้ จนครั้งที่ ๗ เหาะขึ้นสู่อากาศนั่งบนบัลลังก์แก้ว ๗ ประการ สูง ๗ ชั่วต้นตาลตามลำดับแล้วขอแสดงบุพกรรมถวายแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พอเล่าถวายบุพกรรมของตนเองจบก็เข้าเตโชธาตุปรินิพพานอยู่บนอากาศ มีอัญญาตฤสสีขาวเหมือนสีดอกมะลิตกลงมาที่พื้นดิน พระพุทธเจ้าตรัสสั่งให้นำผ้าขาวไปรองรับอัญญาไว้แล้วให้ไปก่พระสถูปบรรจุไว้ที่ทางสี่แพร่ง เพื่อให้คนกราบไหว้บูชา^{๑๐๙}

เรื่องโหม่นสเวทนาของนางปญจาราและของสันตติมหาอำมาตย์นี้ แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับทุกขเวทนาโดยตรง แต่พระอรธกถาจารย์ก็ได้กล่าวว่าเป็นอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานดังปรากฏข้อความในอรธกถามหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ชื่อว่า เพื่อก้าวล่วงโสกะ และปริเทวะ หมายความว่า เพื่อก้าวล่วง คือ ละโสกะ และปริเทวะ จริงอยู่ มรรคนี่ อันบุคคลเจริญแล้วย่อมเป็นไปเพื่อก้าวล่วงโสกะ เหมือนอย่าง โสกะของสันตติมหาอำมาตย์เป็นต้น เพื่อก้าวล่วง ปริเทวะ เหมือนอย่างปริเทวะของนางปญจาราเป็นต้น เพราะเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า เพื่อก้าวล่วงโสกะ และปริเทวะ^{๑๑๐}

ดังนั้น ทุกขเวทนานั้นเมื่อสามารถกำหนดรู้ได้มีสติและความเพียรอย่างต่อเนื่องแล้ว ย่อมนำไปสู่ความดับทุกข์ในวิภูฏะสงสารอย่างสิ้นเชิง บรรลุความเป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุด เข้าถึงพระนิพพานเป็นอานิสงส์ที่สำคัญที่สุด

^{๑๐๙} ชู.ธ.อ. (ไทย) ๔๒/๒๐/๑๑๓.

^{๑๑๐} ดุรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๒๖๖.

๒.๘ อุปมาของทุกขเวทนา

พระพุทธเจ้าเมื่อจะทรงสอนใครแต่ละครั้ง พระองค์ก็ทรงอาศัยองค์ประกอบหลายๆ อย่างในการสอนบุคคลระดับต่างๆ ที่มีพื้นฐานความรู้ สติปัญญาที่แตกต่างกัน พระองค์ได้ประยุกต์คำสอนแต่ละลักษณะให้มีความเหมาะสม เป็นการสอนที่แสดงถึงพุทธลีลาของพระองค์ ที่สำคัญการสอนในลักษณะนี้ของพระองค์ เป็นการนำเนื้อหาที่มีอยู่มาทำการตีความ โดยอาศัยข้อมูลที่มีอยู่ตามสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วนำเข้าสู่หลักการที่ถูกต้องตามคำสอนทางพระ-พุทธศาสนา วิธีการสอนแบบต่างๆ ของพระพุทธเจ้ามีวิธีการที่หลากหลาย พระองค์จะทรงพิจารณาจากบุคคลที่กำลังรับฟัง ถ้าบุคคลมีระดับสติปัญญาน้อย ก็จะทรงสอนธรรมะอีกรูปแบบหนึ่ง ผู้มีปัญญามากก็จะใช้อีกรูปแบบหนึ่ง

เรื่องทุกขเวทนานี้ เป็นนามธรรม เป็นปรมาตมธรรม มีเนื้อหาที่เข้าใจค่อนข้างยาก พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงอุปมาไว้ในพระสูตรต่างๆ มากมาย ผู้วิจัยได้รวบรวมอุปมาเกี่ยวกับทุกขเวทนาในพระสูตรที่สำคัญ และจากคัมภีร์อื่นๆ เช่น วิสุทธิมรรค เป็นต้น พอเป็นสังเขปดังนี้

๑. ในทุติยอัสดวตาสสูตร และผัสสมูลกสูตร ทรงเปรียบเทียบทุกขเวทนากับความร้อนว่า เพราะไม้ ๒ อันเสียดสีกัน จึงเกิดความร้อน ไฟลุกขึ้น เพราะแยกไม้ทั้งสองนั้นออกจากกัน ความร้อนที่เกิดจากการเสียดสีนั้นจึงดับ ระวังไปแม้ฉับไฉน ทุกขเวทนานี้ก็ฉับนั้นเหมือนกัน เกิดแต่ผัสสะ มีผัสสะเป็นมูล มีผัสสะเป็นเหตุ มีผัสสะเป็นปัจจัย เพราะอาศัยผัสสะที่เกิดแต่ปัจจัยนั้น เวทนาที่เกิดแต่ผัสสะนั้นจึงเกิด เพราะผัสสะที่เกิดแต่ปัจจัยนั้นดับ เวทนาที่เกิดแต่ผัสสะนั้นจึงดับ^{๑๑๑}

ในอรรถกถาอัสดวตาสสูตร อุปมาวัตถุเหมือนไม้สีไฟอันล่าง อุปมาอารมณ์เหมือนไม้สีไฟอันบน อุปมาผัสสะเหมือนการครูดสี อุปมาเวทนาเหมือนธาตุไออนุ่น

๒. ในอัสดชิสสูตร ทรงแสดงทุกขเวทนาที่ภิกษุเสวยอยู่เหมือนประทีปที่อาศัยน้ำมัน และไส้ว่า ถ้าอริยสาวกนั้นเสวยทุกขเวทนามีกายเป็นที่สุด เพราะอาศัยน้ำมันและไส้ ตะเกียงน้ำมันจึงติดอยู่ได้ เพราะสิ้นน้ำมัน เชื้อไม่มีก็ดับ เพราะหมดน้ำมันและไส้ ฉับไฉน เมื่อเสวยทุกขเวทนามีกายเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนามีกายเป็นที่สุด เมื่อเสวยทุกขเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด หลังจากตายไปก็รู้ชัดว่า ความเสวยอารมณ์ทั้งปวงไม่น่าเพลิดเพลิน จักเย็นในโลกนี้ทีเดียว^{๑๑๒}

๓. ในแผนปิณฑุปมสูตร ทรงอุปมาทุกขเวทนาที่ปรากฏโดยความเป็นของว่างเปล่าหาแก่นสารมิได้ เหมือนต่อน้ำ ที่เกิดขึ้นและแตกกระจายอยู่บนผิวน้ำว่า เมื่อฝนเม็ดใหญ่ตกในสารทฤดู ฟองน้ำเกิดขึ้นและดับไปบนผิวน้ำ บุรุษผู้มีตาดีก็พึงเห็น ฟุ้ง พิจารณาฟองน้ำนั้นโดยแยกคายได้ เมื่อเขาเห็น ฟุ้ง พิจารณาฟองน้ำนั้นโดยแยกคาย ฟองน้ำก็จะพึงปรากฏเป็นของว่างเปล่าหาสาระมิได้เลยสาระในฟองน้ำนั้นจะมีได้อย่างไร แม้ฉับไฉน ทุกขเวทนานี้ก็ฉับนั้นเหมือนกัน ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ฯลฯ ไกลหรือใกล้ก็ตาม ภิกษุเห็น ฟุ้งพิจารณาทุกขเวทนานั้นโดย

^{๑๑๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๒/๑๓๘.

^{๑๑๒} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๘๘/๑๖๕.

แยกกาย เมื่อ เห็น ฟัง พิจารณาทุกขเวทนานั้นโดยแยกกาย ทุกขเวทนาก็จะปรากฏเป็นของว่างเปล่า หาสาระมิได้เลย สาระในทุกขเวทนาจะมีได้อย่างไร^{๑๑๓}

๔. ในปาทาลสูตร ทรงอุปมาทุกขเวทนาเหมือนบาดาลว่า ผู้ไม่ได้สติบกล่าวว่า คำใดว่า ในมหาสมุทรที่มีบาดาล บุคคลผู้ไม่ได้สติบกล่าวว่า คำนั้นซึ่งไม่มี ไม่ปรากฏว่า ในมหาสมุทรที่มีบาดาล คำว่า บาดาล นี้เป็นชื่อของทุกขเวทนาที่เป็นไปในสรีระ ผู้ไม่ได้สติบถูกทุกขเวทนาที่เป็นไปในสรีระ ถูกต้องแล้ว ย่อมเสรำโศกลำบาก รำไร ทูบอกคร่ำครวญ ถึงความลุ่มหลง บุคคลผู้ไม่ได้สติบนี้ เรากล่าวว่า ปรากฏในบาดาลไม่ได้และถึงการหยั่งลงไม่ได้ ผู้ได้สติบนี้เรากล่าวว่า ปรากฏในบาดาลได้และถึงการหยั่งลงได้^{๑๑๔}

๕. ในปฐมอากาศสูตร เปรียบทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในร่างกายเหมือนลมที่พัดมาจากทิศต่างๆ เป็นลมเจือฝุ่นบ้าง ลมไม่เจือฝุ่นบ้าง ลมหนาวบ้าง ลมร้อนบ้าง ลมอ่อนๆ บ้าง ลมแรงบ้าง ดังว่า ลมชนิดต่างๆ พัดไปในอากาศ คือ ลมมาจากทิศตะวันออกพัดไปบ้าง ลมมาจากทิศตะวันตกพัดไปบ้าง ลมมาจากทิศเหนือพัดไปบ้าง ลมมาจากทิศใต้พัดไปบ้าง ลมหนาวพัดไปบ้าง ลมร้อนพัดไปบ้าง ลมอ่อนๆ พัดไปบ้าง ลมแรงพัดไปบ้าง แม้ฉันทิ ทุกขเวทนาชนิดต่างๆ ก็ฉันทินั้นเหมือนกัน ย่อมเกิดขึ้นในกายนี้^{๑๑๕}

๖. ในอकारสูตร เปรียบทุกขเวทนา ทุกขเวทนาเจืออามิส ทุกขเวทนาไม่เจืออามิสที่เกิดขึ้นในร่างกาย เหมือนคนเดินทางประเภทต่างๆ ที่มาต่างทิศกันเข้ามาพักอาศัยที่ศาลาพักร้อน ดังว่า มีเรือนพักคนเดินทางอยู่ คนทั้งหลายมาจากทิศตะวันออกบ้าง มาจากทิศตะวันตกบ้าง มาจากทิศเหนือบ้าง มาจากทิศใต้บ้างเข้ามาพักในเรือนพักคนเดินทางนั้น คือ กษัตริย์มาพักบ้าง พราหมณ์มาพักบ้าง แพศย์มาพักบ้าง ศูทรมาพักบ้าง แม้ฉันทิ ภิกษุทั้งหลาย เวทนาชนิดต่างๆ ก็ฉันทินั้นเหมือนกัน ย่อมเกิดขึ้นในกายนี้ คือ ทุกขเวทนาเกิดขึ้น ทุกขเวทนาเจืออามิส ทุกขเวทนาไม่เจืออามิส

๗. ในขุททกนิกาย อติวุตตะกะ ทุติยเวทนาสูตร ทรงอุปมาทุกขเวทนาเหมือนลูกศร ดังนี้พึงเห็นสุขเวทนาโดยความเป็นทุกข์ พึงเห็นทุกขเวทนาโดยความเป็นดุจลูกศร เพราะเห็นสุขเวทนาโดยความเป็นทุกข์ เห็นทุกขเวทนาโดยความเป็นดุจลูกศรได้ เรียกว่าเป็นอริยะ มีความเห็นชอบ ตัดตัณหาได้ เพิกถอนสังโยชน์ได้แล้ว ได้ทำที่สุดแห่งทุกข์ เพราะรู้แจ้งมานะได้โดยชอบ^{๑๑๖}

ในอรรถกถาทุติยเวทนาสูตร พระอรรถกถาจารย์ขยายความว่า สุขเวทนาโดยความเป็นทุกข์ เพราะเป็นทุกข์ประจำสังขาร เพราะเหตุที่ความสุขเป็นวิปริณามทุกข์ ทุกขเวทนาพึงเห็นว่าเป็นเหมือนลูกศร เพราะความเป็นทุกข์ทุกข์ คือ เป็นทุกข์เพราะทนอยู่ไม่ได้ พึงเห็นที่ไม่เที่ยง เพราะมีแล้วกลับไม่มี เพราะมีการเกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปในที่สุด เพราะเป็นของชั่วคราว และเพราะเป็นของขัดแย้งกับความเที่ยง

^{๑๑๓} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๙๕/๑๘๐.

^{๑๑๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๒/๒๗๒.

^{๑๑๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๐/๒๘๖.

^{๑๑๖} ข.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๕๓/๔๐๖.

๒.๙ สิ่งที่ปิดบังทุกขเวทนา

ในเรื่องสิ่งปิดบังทุกขเวทนา ในความเป็นจริงแล้วไม่ได้ปิดบังจริงๆ อย่างที่เข้าใจ เพราะถ้าปิดบังจริงๆ คงจะไม่สามารถเปิดเผยให้พบได้จากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สิ่งปิดบังทุกขเวทนาในที่นี้ หมายถึง เพราะความไม่รู้ความจริง ไม่มีกำลังสติเพียงพอที่จะพบเห็นได้ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ เราจึงไม่สามารถมองเห็นรูปนาม อันเป็นสภาวะธรรมของไตรลักษณ์ได้โดยง่าย เพราะมีเครื่องขวางกั้นปิดบังไว้ ไม่ให้เห็นความจริงของไตรลักษณ์ มี ๓ ประการ คือ

๑). สันตติ ปิดบังอนิจจัง สันตติ หมายถึง การเกิดขึ้นติดต่อนั่นอย่างรวดเร็วจนของ รูป-นาม ธรรมดา รูป-นาม นั้น มีความเกิด และดับติดต่อนั่นอยู่ตลอดเวลา โดยไม่มีหยุดหย่อน และเป็นการเกิดดับต่อนั่นอย่างรวดเร็วมาก จนเราไม่สามารถที่จะเห็น ความดับไป

๒). อิริยาบถ ปิดบังทุกข์ เพราะมิได้มนสิการความบีบคั้นกดตันที่มีอยู่ตลอดเวลา ก็ถูก อิริยาบถ คือความยกย้ายเคลื่อนไหว ปิดบังไว้ ทุกขลักษณะจึงไม่ปรากฏ, ภาวะที่ทนอยู่ไม่ได้ หรือภาวะที่คงสภาพเดิมอยู่ไม่ได้ หรือภาวะที่ไม่อาจคงอยู่ในสภาพเดิมได้ ด้วยมีแรงบีบคั้นกดตันขัดแย้งเร้าอยู่ภายในส่วนประกอบต่างๆ นั้น จะถึงระดับที่ปรากฏแก่สายตาหรือความรู้สึกของมนุษย์ มักจะต้องกินเวลาระยะหนึ่ง แต่ในระหว่างนั้น ถ้ามีการคืบเคลื่อนยกย้ายหรือทำให้แปรรูปเป็นอย่างอื่นไปเสียก่อน ก็ดี สิ่งที่ถูกสังเกตเคลื่อนย้ายพ้นจากผู้สังเกตไปเสียก่อน หรือผู้สังเกตแยกพรากจากสิ่งที่ถูกสังเกตไปเสียก่อน ภาวะที่บีบคั้นกดตันขัดแย้งนั้น ก็ไม่ทันปรากฏให้เห็นปรากฏการณ์ส่วนใหญ่มักเป็นไปเช่นนี้ ทุกขลักษณะจึงไม่ปรากฏ เช่น ในร่างกายของมนุษย์นี้ไม่ต้องรอให้ถึงขั้นชีวิตแตกดับดอก แม้ในชีวิตประจำวันนี้เอง ความบีบคั้นกดตันขัดแย้งก็มีอยู่ตลอดเวลา จนทำให้มนุษย์ไม่อาจอยู่นิ่งเฉยในท่าเดียวได้ ถ้าเราอยู่หรือต้องอยู่ในท่าเดียวนานมาก เช่น ยืนอย่างเดียว นั่งอย่างเดียว เดินอย่างเดียว นอนอย่างเดียว ความบีบคั้นกดตัน ตามสภาวะจะค่อยๆ เพิ่มมากขึ้นๆ จนถึงระดับที่เกิดเป็นความรู้สึกบีบคั้นกดตันที่คนทั่วไปเรียกว่าเป็นทุกข์ เช่น เจ็บปวดเมื่อย จนในที่สุดก็จะทนไม่ไหว และต้องยกย้ายเปลี่ยนไปสู่ทำนองที่เรียกว่าอิริยาบถอื่นเมื่อความบีบคั้นกดตันอันเป็นทุกข์ตามสภาวะนั้นสิ้นสุดลง ความรู้สึกบีบคั้นกดตันที่เรียกว่าทุกขเวทณาก็หายไปด้วย ในตอนที่ความรู้สึกทุกข์หายไปนี้ มักจะมีความรู้สึกสบายที่เรียกว่าความสุขเกิดขึ้นมาแทนด้วย แต่อันนี้เป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น ว่าโดยสภาวะแล้ว มีแต่ความทุกข์หมดไปอย่างเดียว เข้าสู่ภาวะปราศจากทุกข์ ในความเป็นอยู่ประจำวันนั้น เมื่อเราอยู่ในท่าหนึ่งหรืออิริยาบถหนึ่งนานๆ พอจะรู้สึกปวดเมื่อยเป็นทุกข์ เราก็ชิงเคลื่อนไหวเปลี่ยนไปสู่ทำนองหรืออิริยาบถอื่นเสีย หรือเรามักจะเคลื่อนไหวเปลี่ยนท่าเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เสมอ จึงหนีรอดจากความรู้สึกทุกข์ไปได้ เมื่อไม่รู้ทุกข์ จึงมองข้ามไม่เห็นความทุกข์ที่เป็นความจริงตามสภาวะไปจึงเรียกว่า อิริยาบถบังทุกขลักษณะ^{๑๑๗}

^{๑๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๗๑.

๓). ฆนัตถุญญา ปิดบังอนัตตา เพราะฆนัตถุญญา คือ การที่เข้าไปรวบรวมกันของชั้น ๕ หรือ รูป-นาม อยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อนจึงทำให้เข้าใจว่าและสำคัญว่า มีสาระแก่นสารในชั้น ๕ หรือ รูป-นาม ที่รวมอยู่ด้วยกัน ในขณะที่ได้เห็นครั้งหนึ่ง เพียงขณะจิตเดียว ทำให้เราไม่สามารถที่จะทำให้ รูป-นาม กระจายออกไปสัปดาห์เป็นส่วน

ฉะนั้น จำเป็นต้องทำลายสิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ให้หมดไป เมื่อสิ่งที่ปิดบังถูกทำลายแล้ว วิปัสสนาซึ่งเป็นผลก็ต้องถูกทำลายไปด้วย เพราะธรรมทั้งหลายย่อมเป็นเหตุ เป็นปัจจัยซึ่งกันและกันเมื่อเหตุหมดไป วิปัสสนาซึ่งเป็นผลหมดไป และสิ่งปิดบังทุกขเวทนา คือ อิริยาบถทั้งหลาย นั่นเอง

๒.๑๐ สรุปท้ายบท

จากการศึกษาผู้วิจัยพบว่า ทุกขเวทนา เป็นทุกขลักษณะเกิดขึ้นประจำสังขาร เมื่อได้อาศัยปัญญาที่ว่าความรู้ที่เกิดขึ้นเป็นทุกข์ คือ ทนอยู่ไม่ได้ เมื่อพิจารณาไกลออกไป สิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัสสลายไป เพราะรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นนี้ การพิจารณารูปนามจนเห็นเป็นทุกข์ มนุษย์ทุกคนยังต้องประสบทุกขเวทนา ในการบริหารชั้น ๕ อยู่ในท่ามกลางความแปรผันของธรรมชาติ ทุกข์ในการบริหารชั้น ๕ นั้น บางอย่างก็ดับลงได้ แต่บางอย่างก็ทำได้เพียงบรรเทาชั่วคราวเท่านั้น เช่น ทุกข์เพราะร้อน หนาว ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ เป็นต้น แต่มนุษย์มีพลังความสามารถและมีหลักธรรมสำหรับดับทุกข์ให้หมดสิ้นได้ โดยเฉพาะหลักธรรมนั้น พระพุทธเจ้าได้เสนอไว้ครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว ดังนั้น เมื่อมนุษย์ใช้พลังความสามารถที่มีอยู่ของตนโดยนำเอาหลักธรรมมาปฏิบัติให้สมบูรณ์เต็มที่ ตามหลักเกณฑ์ก็จะเข้าถึงสภาวะแห่งที่สุดของการกำหนดรู้ทุกขเวทนา อันจะเป็นที่สุดแห่งทุกข์ คือ พระนิพพาน

บทที่ ๓

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ทุกขเวทนา คือ สภาวะที่ปรากฏในระหว่างการเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งผู้ปฏิบัติทุกคนย่อมต้องได้พบกับอาการทุกขเวทนาหลากหลายรูปแบบ ทั้งนี้ตามสภาพปัจจัยหลายๆ ประการมาเกี่ยวข้อง ทุกขเวทนาจะมีผลอย่างไรต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จำเป็นจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักการหรือแนวทางในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ที่ปรากฏทั้งในคัมภีร์พระไตรปิฎก ในพระอรรถกถา ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ตลอดจนเอกสารทางวิชาการอื่นใดที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นเนื้อหาต่อไปนี้จะเป็นการศึกษาทำความเข้าใจ ความเข้าใจในเรื่องของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทที่เกี่ยวข้องโดยทั่วไป เพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญในการศึกษาทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป ซึ่งจะได้แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นลำดับไปดังนี้

- ๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๒ ประเภทของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๓ หลักธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๔ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔
- ๓.๕ สรุปท้ายบท

๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

๓.๑.๑. ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

ตามหลักฐานในพระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ตลอดจนเอกสารทางวิชาการต่างๆ ตามทัศนะของคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ปรากฏความหมายของวิปัสสนาภาวนา ในหลายรูปแบบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การสื่อความหมายตามข้อธรรมนั้น ในที่นี้จะได้นำเสนอความหมายของวิปัสสนากับความสิ้นไปในสังขตธรรมทั้งหลาย ซึ่งสังขตธรรม หมายถึง สิ่งทั้งหลายที่มีปัจจัยปรุงแต่ง คือขันธ ๕ ทั้งหมด^๑ เป็นต้น โดยในที่นี้จะแสดงความหมายของคำว่า วิปัสสนา และคำว่า ภาวนา เป็นลำดับไปดังนี้

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วิไลวัฒนา, ๒๕๕๖), หน้า ๖๔.

๑) ความหมายของวิปัสสนาตามหลักฐานในพระไตรปิฎก พระอรรถกถา และใน ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค

ความหมายของวิปัสสนาในแง่มุมมองที่วิปัสสนามีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ไป
แห่งสังขตธรรม ซึ่งก็คือความสัมพันธ์แห่งกิเลสอาสวะทั้งหลาย ในที่นี้จะยกมาแสดงพอสังเขปดังนี้

ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ตามอสังขตสูตร อันเป็นพระ
สูตรที่ว่าด้วยอสังขตธรรม ปรากฏใจความที่แสดงถึงความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า เพราะความ
เป็นอสังขตธรรม คือความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ และความสิ้นโมหะ และทางที่ให้ถึงอสังขต
ธรรม คือ วิปัสสนา ดังนั้น วิปัสสนา จึงมีความหมายว่า เป็นแนวทางที่ทำให้ถึงความสิ้นราคะ
ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ^๒ และยังปรากฏใจความที่แสดงถึงความหมายของในพระสูตรอื่นๆ
ดังนี้

ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ในสมถวิปัสสนาสูตร ว่าด้วย
สมถะและวิปัสสนา ปรากฏใจความที่แสดงถึงความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า อสังขตธรรม คือ
ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ และความสิ้นโมหะ เรียก อสังขตธรรม ว่าคือ ทางที่ให้ถึงอสังขต
ธรรม คือ สมถะและวิปัสสนา นี้เรียกว่า ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม^๓ ดังนั้น วิปัสสนา จึงมี
ความหมายว่า ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม

ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค ในวิปัสสนากถา ว่าด้วย
วิปัสสนา ปรากฏใจความที่แสดงถึงความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า ผู้พิจารณาเห็นสังขารทั้งปวง
ด้วยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา จักเป็นผู้ประกอบด้วยวิปัสสนาญาณ
และจะเป็นผู้หยั่งลงสู่โลกุตตรมรรค ทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรือ
อรหัตตผล^๔ ดังนั้น วิปัสสนา จึงมีความหมายว่า บุคคลผู้พิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงโดยความเป็น
พระไตรลักษณ์

ซึ่งใจความตามที่ปรากฏในข้อธรรมนี้ กล่าวถึงเรื่องของการพิจารณาสังขารทั้งปวงโดย
ความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมเป็นผู้หยั่งลงสู่อนุโลมขันติ ซึ่งหมายถึง
วิปัสสนาญาณ และย่อมเป็นผู้หยั่งลงสู่โลกุตตรมรรค ตามที่ปรากฏในเชิงอรรถของพระกถา
อย่างไรก็ตามใจความของเรื่องนี้ เป็นการกล่าวความหมายในเชิงปฏิเสธเหตุ และปฏิเสธปัจจัยที่
เป็นไปได้ด้วย ซึ่งหากพิจารณาใคร่ครวญอย่างเหมาะสม ก็จะทำให้ทราบความหมายของวิปัสสนา
ได้ว่า การเจริญวิปัสสนา คือ การพิจารณาสังขารทั้งปวงโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา

ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปรากฏใจความที่แสดงถึงความหมายของ
วิปัสสนาไว้ว่า วิปัสสนา คือ ที่รวมอยู่แห่งปัญญา เป็นธรรมอันเป็นเบื้องต้นแห่งการเจริญ

^๒ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๗๗/๔๕๓-๔๕๔.

^๓ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๖๗/๔๔๙.

^๔ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖/๕๙๖-๕๙๗.

อริยมรรค^๕ สามารถย่อมน้อมความลุ่มหลงได้ตั้งแต่ต้น เมื่อบรรลุอรหัตผลแล้ว ย่อมละได้เด็ดขาด ทั้งโมหะและกิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งปวง ดังนั้น วิปัสสนา จึงมีความหมายว่าการทำให้ถึงความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะได้ในที่สุด

ในคัมภีร์พระอภิธรรม ก็ยังปรากฏใจความของวิปัสสนา เช่นเดียวกัน โดยบางครั้ง ปรากฏความหมายที่มุ่งเน้นในส่วนของปัญญา เช่น ในคัมภีร์พระอภิธรรม ฉัมมสังคณี ปรากฏใจความที่แสดงถึงความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า ปัญญาย่อมน้อมปรากฏเพราะการที่เข้าไปกำหนดเฉพาะความรู้้อย่างแจ่มแจ้ง เป็นเครื่องทำลายกิเลส^๖ คือ ทำให้ถึงความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ

สำหรับในพระอรรถกถา มีคำอธิบายเพิ่มเติมที่น่าสนใจ กล่าวถึงเรื่องผู้อยู่อย่างเป็นประโยชน์ในคืนเดียวหรือ ผู้มีราตรีหนึ่งเจริญ เพราะความที่ถึงพร้อมด้วยการประกอบวิปัสสนา เพราะความไม่ควรนึกถึง ไม่พึงปรารถนาด้วยทิวและตัณหาทั้งหลาย อันประกอบด้วยราคะ โทสะ โมหะ บุคคลผู้เข้าถึงธรรมแม้ปัจจุบันในธรรมใดๆ เห็นแจ้งในธรรมนั้น วิปัสสนาเป็นเหตุให้ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนด้วยกิเลสทั้งหลาย มีราคะเป็นต้น วิปัสสนานั้นชื่อว่าไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลน แม้พระนิพพานก็ย่อมไม่ง่อนแง่น ย่อมไม่คลอนแคลนด้วยกิเลสทั้งหลาย ดังนั้น วิปัสสนา จึงมีความหมายว่าเหตุซึ่งทำให้ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนด้วยกิเลสทั้งหลาย

ดังนั้น เฉพาะในส่วนนี้ ใจความที่แสดงถึงความหมายของวิปัสสนา จึงกล่าวได้ว่า วิปัสสนา คือ เหตุที่จะทำให้ความไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนด้วยกิเลสทั้งหลายอันมีราคะ โทสะ และโมหะ เป็นต้น^๗ หมายความว่า วิปัสสนานั้นเป็นแนวทางที่ทำให้ปราศจากเสียซึ่งกิเลสทั้งหลาย

สำหรับในส่วนของการวิเสสวิสุทธิมรรค ก็มีคำอธิบายที่น่าสนใจ ดังปรากฏใจความ ดังนี้ ว่าด้วยเรื่องของปัญญา ปรากฏใจความที่แสดงถึงความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่รู้ชัด คือรู้โดยประการต่างๆ อย่างพิเศษยิ่งกว่าอาการคือ ความหมายรู้ ความรู้แจ้ง ความรู้อารมณ์และให้ถึงความแทงตลอดซึ่งลักษณะด้วยอำนาจแห่งอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา และทั้งให้ก้าวหน้าไปถึงความปรากฏแห่งมรรคด้วย^๘ และวิปัสสนานี้ก็เป็นธรรมในเบื้องต้นแห่งการเจริญอริยมรรค และการเจริญอริยมรรคนี้ในพระสูตรต้นตปิฎก ในส่วนของสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค กัลยาณมิตตสูตร ว่าด้วยกัลยาณมิตร กล่าวถึงผู้มีกัลยาณมิตร เมื่อเจริญมรรคมืองค์ ๘ ทำอริยมรรคมืองค์ ๘ ให้มาก ย่อมเป็นการเจริญสัมมาทิฐิเป็นต้น อันเป็นธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้นจากราคะ โทสะ และโมหะเป็นที่สุด^๙

^๕ ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๘๒/๒๔๔.

^๖ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

^๗ ม.อุ.อ. (ไทย) ๒๓/๕๓๔/๒๑๕.

^๘ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๗๓๑-๗๓๒.

^๙ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐/๕๐.

จากความหมายของวิปัสสนาตามหลักฐานในพระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ดังที่ได้นำมาแสดงทั้งหมดนี้ สามารถกล่าวโดยสรุปความหมายของวิปัสสนาว่า วิปัสสนา หมายถึง การปฏิบัติอันเป็นแนวทางที่ทำให้เกิดปัญญาจนถึงความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ

เมื่อได้ศึกษาความหมายของวิปัสสนาตามหลักฐานในพระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคแล้ว พึงศึกษาเทียบเคียงต่อไปตามที่ปรากฏในเอกสารทางวิชาการ เป็นลำดับไป ดังนี้

๒) ความหมายของวิปัสสนาตามที่ปรากฏในเอกสารทางวิชาการ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายความหมายของวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์” มีใจความว่า

“วิปัสสนา คือ การเห็นแจ้งหรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายถึงข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสังขตธรรมที่ปรากฏ คือให้เข้าใจตามความเป็นจริงหรือตามที่สิ่งเหล่านั้น

วิปัสสนา คือ ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม เป็นปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้อ่อนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้และยังหมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น ” ซึ่งตามความหมายดังกล่าวนี้ ก็ยังหมายถึงปัญญาที่ทำให้เห็นแจ้งจนปราศจากราคะ โทสะ โมหะ เข้าถึงความเป็นอสังขตธรรม

นอกจากนี้ในพุทธธรรม ฉบับปรับขยาย ยังได้ให้ความหมายเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิปัสสนาว่า คือ การพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าใจชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง และการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมายของพุทธธรรมด้วย^{๑๐}

และต่อไปนี้จะได้นำเอาความหมายของวิปัสสนาตามที่ปรากฏในเอกสารทางวิชาการตามคำอธิบายของคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านอื่นๆ มาแสดง เป็นลำดับไปดังนี้

พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้อธิบายความหมายของวิปัสสนาไว้ใน หนังสือ “คำบรรยายวิปัสสนากาวนา” มีใจความว่า “ปัญญาใดย่อมพิจารณาเห็นสังขตธรรมโดยอาการต่างๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ปัญญานั้นชื่อว่า วิปัสสนา”^{๑๑}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายความหมายของวิปัสสนาไว้ใน หนังสือ “วิปัสสนาขุณี” มีใจความว่า “การกำหนดรู้เพื่อให้เห็นแจ้งอุปาทานขันธ ๕ ด้วยความเป็นอนิจจัง

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๖), หน้า ๓๗๓.,

^{๑๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวงษ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๖.

ทุกช่วง อนัตตา ญาณปัญญาที่เห็นแจ้งนี้ของบุคคลนี้ เรียกว่า วิปัสสนา^{๑๒} ซึ่งความยึดมั่นในอุปาทานชั้น ๕ ย่อมทำให้เกิดราคะ โทสะ โมหะ เป็นกิเลสร้อยรัดให้บุคคลทั้งหลายเป็นทุกข์อยู่ตลอดไป

พระมหาสมปอง มุทิโต ได้อธิบายความหมายของวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “คัมภีร์อภิธานวรรณนา” มีใจความว่า “วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่เห็นสภาวธรรมต่างๆ มีอนิจจลักษณะในสังขตธรรม เป็นต้น”^{๑๓}

พระสัทธัมมโชติกะ ได้อธิบายความหมายของวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “สมถภาวนาที่ปณี” มีใจความว่า “วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้งในสังขตธรรม โดยอาการเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อันเป็นอาการแห่งไตรลักษณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา ได้แก่ ปัญญา เจตสิกที่ในมหากุศล มหากิริยา”^{๑๔}

ธนิต อยู่โพธิ์ ได้อธิบายความหมายของวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “วิปัสสนานิยาม” มีใจความว่า “วิปัสสนา คือการปฏิบัติภาวนาจนเกิดความรู้ความเห็น เป็นประสบการณ์ โดยประจักษ์ด้วยตนเองในความเป็นไปของสังขตธรรมทั้งหลาย”^{๑๕}

จากการศึกษาความหมายของวิปัสสนาตามที่ปรากฏในเอกสารทางวิชาการ ตามที่ได้นำเสนอมานี้ สามารถสรุปความหมายของวิปัสสนาได้ว่า วิปัสสนา คือ การอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสังขตธรรมที่ปรากฏ

ดังนั้น ต่อไปจะได้นำเสนอความหมายของภาวนา ตามลำดับไปดังนี้

๓.๑.๒. ความหมายของภาวนา

๑) ความหมายของภาวนาตามหลักฐานในพระไตรปิฎก พระอรรถกถา และในปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค

ในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค กล่าวถึงธรรมหมวดละ ๒ ประการ ปรากฏใจความที่แสดงถึงความหมายของภาวนาว่า

๑. ปฏิสังขานพละ อธิบายว่า กำลัง คือการพิจารณา
๒. ภาวนาพละ อธิบายว่า กำลัง คือการเจริญ

^{๑๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๔๒๔.

^{๑๓} พระมหาสมปอง มุทิโต, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงษ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๑.

^{๑๔} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ **ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: วี อินเตอร์ พรินท์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๗.

^{๑๕} ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยาม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาคุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๖๐.

ดังนั้น ความหมายของภาวนา ในที่นี้จึงหมายถึง การเจริญ^{๑๖}

ในพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค กล่าวถึงธรรมหมวดละ ๓ ประการ
ปรากฏใจความที่แสดงถึงความหมายของภาวนาว่า

๑. กายภาวนา อธิบายว่า การอบรมกาย
๒. จิตตภาวนา อธิบายว่า การอบรมจิต
๓. ปัญญาภาวนา อธิบายว่า การอบรมปัญญา

ดังนั้น ความหมายของภาวนา ในที่นี้จึงหมายถึง การอบรม

ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ว่าด้วยญาณกถา ในส่วนของสุ
ตมยญาณนิตเทศ อธิบาย ภาวนา ๔ อย่าง คือ

๑. เมื่อรู้แจ้งทุกขสังด้วยการกำหนดรู้ ชื่อว่าเจริญ
๒. เมื่อรู้แจ้งสมุทยสังด้วยการละ ชื่อว่าเจริญ
๓. เมื่อรู้แจ้งนิโรธสังด้วยการทำให้แจ้ง ชื่อว่าเจริญ
๔. เมื่อรู้แจ้งมัคคสังด้วยการเจริญ ชื่อว่าเจริญ

เหล่านี้ ชื่อว่าภาวนา ๔ ดังนั้น ภาวนาในส่วนนี้จึงหมายถึง การเจริญธรรม การเจริญ
อริยสัง ๔ และยังมีใจความเพิ่มเติมอีกว่า

การภาวนามี ๔ อย่าง คือ

๑. ภาวนา หมายถึง ธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวนานั้นไม่ล่วงเลยกัน เช่น เมื่อละ
กิเลสทั้งปวง ธรรมทั้งหลายที่เกิดด้วยอำนาจแห่งอรหัตตมรรค ย่อมไม่ล่วงเลยกันและกัน
เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่าธรรมทั้งหลาย ที่เกิดในภาวนานั้นไม่ล่วงเลย
กัน

๒. ภาวนา หมายถึง อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เช่น เมื่อเข้าสมาธิอยู่
ธรรมทั้งหลายที่เกิดในส่วนเบื้องต้นนั้นมีรสเป็นอย่างเดียวกัน ภาวนานี้ ยังเรียกอีกชื่อหนึ่ง ว่า
เอสนาภาวนา

๓. ภาวนา หมายถึง นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นเข้าไป เช่น เมื่อละกิเลสทั้ง
ปวง ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งอรหัตตมรรคเข้าไป เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าภาวนา เพราะมี
ความหมายว่านำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นเข้าไป

๔. ภาวนา หมายถึง ปฏิบัติเนื่องๆ เช่น เมื่อละกิเลสทั้งปวง ย่อมปฏิบัติเนื่องๆ ซึ่ง
อรหัตตมรรค เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่าปฏิบัติเนื่องๆ^{๑๗}

ดังนั้น คำว่า ภาวนา ในส่วนนี้จึงมีความหมายที่สามารถสรุปได้ ตามลำดับดังนี้

ภาวนา หมายถึง การปฏิบัติเนื่องๆ จนนำไปสู่ความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น ส่งผล
ให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน และทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกัน

ในพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค กล่าวถึงสังคีติหมวด ในภาวนา ๓ ปรากฏ
ใจความที่แสดงถึงความหมายของภาวนาว่า.

^{๑๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๖.

^{๑๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๑.

๑. กายภาวนา อธิบายว่า การอบรมกาย
๒. จิตตภาวนา อธิบายว่า การอบรมจิต
๓. ปัญญาภาวนา อธิบายว่า การอบรมปัญญา

ดังนั้น ความหมายของภาวนา ในที่นี้จึงหมายถึง การอบรม^{๑๘}

นอกจากนี้ ในพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ในส่วนของสังคีติหมวด ปรากฏใจความที่แสดงถึงความหมายของภาวนาว่า ภาวนา หมายถึง การอบรมเช่นเดียวกัน ดังเช่นในการอธิบายความหมายของปัญญาว่า ปัญญา ๓ คือ

๑. จินตามยปัญญา อธิบายว่า ปัญญาที่เกิดจากการคิด
๒. สุตมยปัญญา อธิบายว่า ปัญญาที่เกิดจากการฟัง
๓. ภาวนามยปัญญา อธิบายว่า ปัญญาที่เกิดจากการอบรม^{๑๙}

จากการศึกษาข้อมูลข้างต้น สามารถสรุปความหมายของภาวนาได้ว่า ภาวนา หมายถึง การปฏิบัติอันเป็นการอบรมปัญญาให้เกิดขึ้น เจริญขึ้นจนนำไปสู่ความสิ้นกิเลสทั้งหลาย อันเป็นทางไปสู่สังขตธรรมสิ้นแล้วซึ่งโลภะ โทสะ โมหะ

เมื่อศึกษา ความหมายของภาวนาตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พระอรรถกถา และ ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค แล้วต่อไปนี้จะได้ศึกษาความหมายของภาวนาตามที่ปรากฏในเอกสารทางวิชาการ เป็นลำดับไปดังนี้

๒) ความหมายของภาวนาตามที่ปรากฏในเอกสารทางวิชาการ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายความหมายของภาวนาไว้ในหนังสือ “พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์และพุทธธรรม ฉบับปรับขยาย” มีใจความว่า ภาวนา ๒ ประการ ซึ่งภาวนาในที่นี้ หมายถึง การเจริญ, การทำให้เกิดให้มีขึ้น, การฝึกอบรมจิตใจ

๑. สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ, การฝึกสมาธิ
๒. วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง, การเจริญปัญญา ในบางครั้งภาวนา ยังหมายถึง ภาวนา ซึ่งหมายความว่า อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา, ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรมจิต, วิธีฝึกอบรมจิต

ภาวนา ๓ ประการ ซึ่งภาวนาในที่นี้ หมายถึง การเจริญ ซึ่งก็คือ การเจริญภาวนาหรือฝึกสมาธิขั้นต่างๆ

๑. บริกรรมภาวนา คือ ภาวนาขั้นบริกรรม เป็นการฝึกสมาธิขั้นเตรียม
๒. อุปะจารภาวนา คือ ภาวนาขั้นจวนเจียน เป็นการฝึกสมาธิขั้นเป็นอุปะจาร
๓. อัปปนาภาวนา คือ ภาวนาขั้นแน่วแน่ เป็นการฝึกสมาธิขั้นเป็นอัปปนา^{๒๐}

^{๑๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๒.

^{๑๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม์, ๒๕๕๘). หน้า ๔๒๗.

นอกจากนี้ ในส่วนของบุพภาคของการศึกษาส่วนที่ ๒ เกี่ยวกับโยนิโสมนสิการ ว่า ด้วยวิธีคิดแบบอริยสัจหรือการคิดแบบแก้ปัญห แสดงลักษณะวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ในขั้นตอนที่ ๔ ได้ให้ความหมายของมรรค ที่เป็นการสื่อถึงภาวนา โดยอธิบายมรรคว่า หมายถึง ทางดับทุกข์หรือวิธีการและรายละเอียดสิ่งที่ต้องปฏิบัติ เพื่อกำจัดออกเสียซึ่งเหตุปัจจัยของปัญหาทั้งหลาย ให้เข้าถึงจุดมุ่งหมายที่ต้องการ ซึ่งก็คือ การภาวนา^{๒๑}

ดร.จรรณ วรณกสิณานนท์ ได้ให้ความหมายของภาวนาไว้อย่างน่าสนใจว่า ภาวนา หมายถึง ภาวนา หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นเอง รู้ขึ้นมาเอง เห็นขึ้นมา ปรากฏมาเอง^{๒๒}

กล่าวโดยสรุป จากการศึกษาจึงพบว่า วิปัสสนาภาวนา ในทุกๆ ความหมายมุ่งไปถึง เรื่องของการเข้าถึงการกำจัดกิเลสด้วยปัญญาที่ประจักษ์ในไตรลักษณ์ ดังนั้นโดยสรุป วิปัสสนาภาวนาจึงมีความหมายว่า การฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในสภาวะตามความเป็นจริงในความเป็นไตรลักษณ์ของสังขตธรรมทั้งหลาย ทำให้เห็นแจ้งด้วยปัญญาที่ประจักษ์รู้ชัด จนปราศจากกิเลสอันประกอบไปด้วยราคะ โทสะ โมหะ

อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนา ไว้หลายนัยก็ตาม แต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ หลักการฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ เมื่อได้เข้าใจถึงความหมายพอสังเขปเกี่ยวกับวิปัสสนาภาวนาแล้ว ดังนั้น ต่อไปนี้จะได้อธิบายถึงประเภทของการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นลำดับไป ดังนี้

๓.๒ ประเภทของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ตามความหมายที่ปรากฏในหัวข้อที่แล้วนั้น จะเห็นได้ว่า วิปัสสนาเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติที่นำไปสู่การพัฒนาปัญญา จากการศึกษาที่ได้ประจักษ์แจ้งในสภาวะธรรมที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ดังนั้น จึงจะได้ศึกษาถึงแนวทาง หรือประเภทของการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นลำดับดังนี้

ในขุททกนิกายปฎิสัมภิทามรค กล่าวถึงการเจริญสมถและวิปัสสนาไว้ ๔ นัย ดังนี้

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| ๑). สมถปุพพังคมนัย | ๒). ยุคนัตถนัย |
| ๓). ธัมมทัจจปหานนัย | ๔). วิปัสสนาปุพพังคมนัย |

๑) สมถปุพพังคมนัย เรียกให้เต็มได้ว่า สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยมีสมถะนำหน้า เป็นการเจริญสมถภาวนาในเบื้องต้น เมื่อได้สมาธิระดับอุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ แล้วเจริญวิปัสสนาภายหลัง พิจารณาปิติ สุข เป็นต้น ที่เกิดในสมาธินั้นโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ดังนั้น สมถะจึงมีมาก่อน

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๖๓๔-๖๓๕.

^{๒๒} ดร.จรรณ วรณกสิณานนท์, พุทธธรรมนุญแห่งพุทธอาณาจักรไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พุทธลีลา, ๒๕๕๐), หน้า .

แล้ววิปัสสนามีภายหลัง

๒) ยุคนี้ทอณีย์ เรียกให้เต็มได้ว่า สมถวิปัสสนายุคนี้ทอณีย์ ปราภฏในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค ยุคนี้ทอณีย์ ว่าด้วยการเจริญธรรมที่เป็นคู่^{๒๓} คือ การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยกัน^{๒๔} เป็นการกำหนดรู้ด้วยสภาวะอาการที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ละอุทัจจะ ไม่ฟุ้งซ่าน มีสมาธิ กำหนดธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้น ละอวิชชา มินิโรธเป็นอารมณ์ ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกัน^{๒๕}

๓) ธรรมุทัจจปหานนัย เรียกให้เต็มได้ว่า ธรรมุทัจจวิคคหิตมานัส^{๒๖} เป็นวิธีปฏิบัติเมื่อจิตพ้นจากอุทัจจะไปแล้ว หมายความว่า เมื่อมีความฟุ้งซ่านด้วยสำคัญผิด หรือความฟุ้งซ่านจากการเจริญสมถะภาวนา แล้วสำคัญผิดว่าตนบรรลุธรรม ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นมรรค ผล นิพพาน^{๒๗} ทำให้จิตเกิดหวั่นไหว ย่อมไม่รู้ชัดความปราภฏโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตาตามความเป็นจริง ไม่เกิดปัญญาตามความเป็นจริง ที่เห็นไตรลักษณ์ได้ ดังนั้น ธรรมุทัจจปหานนัย เรียกให้เต็มได้ว่า ธรรมุทัจจวิคคหิตมานัสเมื่อละอุทัจจะได้แล้ว ตั้งมั่นสงบอยู่ภายในได้ จึงเป็นบาทฐานของวิปัสสนาต่อไป^{๒๘}

๔) วิปัสสนาปุพพังคมนัย เรียกให้เต็มได้ว่า วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา คือ การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาในเบื้องต้น กำหนดรู้สภาวะธรรม โดยความไม่เที่ยง กำหนดรู้สภาวะธรรมโดยความเป็นทุกข์ กำหนดรู้สภาวะธรรมโดยความเป็นอนัตตา กำหนดรู้สภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นวิปัสสนาสมาธิเกิดขึ้นก่อน สมถะเกิดตามมาภายหลัง^{๒๙}

ในประเภทของวิปัสสนานัยสุดท้ายนี้ จะเห็นว่ามิใช่วิปัสสนาเป็นเบื้องต้น หรือวิปัสสนาล้วนๆ ดังปราภฏในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค กล่าวถึงวิปัสสนาเพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่าวิปัสสนา โดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่พิจารณาธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และเป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง ด้วยประการดังนี้ เพราะเหตุนี้ จึงกล่าวว่า “เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า”^{๓๐}

เพราะพิจารณาเห็นโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ เพราะที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิด้วยประการ ดังนี้ วิปัสสนาจึงมีก่อนสมถะมีภายหลัง เพราะเหตุนี้ จึงเรียกว่าเจริญสมถะมี

^{๒๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๑๓.

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๖๕/๑๑๖-๑๒๒.

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐-๔๒๔.

^{๒๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๑๔.

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔๒-๕๔๓/๔๔๕-๔๔๘.

^{๒๘} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๕.

^{๒๙} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๑๓

^{๓๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

วิปัสสนาเป็นเบื้องต้น.^{๓๑}

๓.๒.๑ การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาแบบสมถยานิก

ความหมายของสมถยานิก

๑. สมถยานิก หมายถึง ผู้ดำเนินไปสู่มรรคผล นิพพานด้วยสมถยาน ด้วยการเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยอุปปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ^{๓๒}

๒. สมถยานิก หมายถึง เอาสมถกาวนาเป็นยานพาหนะนำไปสู่วิปัสสนา แล้วนำเอาวิปัสสนาเป็นทางไปสู่มรรค ผล นิพพาน ต่อไป หมายความว่า ผู้ที่เจริญสมถกาวนาจนได้ฌานแล้ว เอาฌานเป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่อ สามารถจะได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน แต่ถ้าไม่เจริญวิปัสสนาต่อ ก็ไม่มีโอกาสบรรลุมรรค ผล นิพพานได้แน่นอน^{๓๓}

๓. สมถยานิก หมายถึง ผู้มีสมถะเป็นยาน คือ ท่านผู้เจริญสมถะจนได้ฌานสมาบัติแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อจนได้สำเร็จอรหัตผล ในประเภทนี้ เรียกว่า อุภโตภาควิมุตติ^{๓๔}

๔. สมถยานิก หมายถึง ผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยอาศัยอุปปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ เป็นผู้ดำเนินไปสู่มรรค ผลและนิพพานด้วยสมถยาน สมาธิทั้งสองอย่างนั้นจึงเป็นจิตตวิสุทธิ เป็นที่อาศัยของสมถยานิก^{๓๕}

๕. สมถยานิก หมายถึง การปฏิบัติสมถกาวนาโดยมีบัญญัติเป็นอารมณ์ เช่น เพ่งกสิณเจริญอนุสสติ เป็นต้น ตามอารมณ์กาวนา ๔๐ ประการ ที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค จนเกิดสมาธิและได้ฌานสมาบัติก่อน แล้วจึงเอาฌานสมาบัตินั้นเป็นบาทฐานกำหนดพิจารณา รูปและนามโดยพระไตรลักษณ์^{๓๖}

๖. สมถยานิก หมายถึง ผู้ที่ฝึกจิตเจริญสมถกาวนาตามลำดับ ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ฌานสูงสุด และเกิดปัญญารู้แจ้งขึ้นมาด้วยจิตบริสุทธิ์นั้น^{๓๗}

^{๓๑} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๕๓๗/๔๕๓.

^{๓๒} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्मหาเถระ), *อริยวงศ์ปฏิบัติภา*, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๔๘.

^{๓๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), *หลักปฏิบัติสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๑๙.

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๘๐.

^{๓๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *วิปัสสนานัย เล่ม ๑*, พระคันธสาราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๖๑.

^{๓๖} ธนิต อยู่โพธิ์, *วิปัสสนานิยม*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๖๐.

^{๓๗} ดร.จรรุญ วรณกสิณานนท์, *พุทธธรรมนุญแห่งพุทธอาณาจักรไทย*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พุทธลีลา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๗๕.

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสมณยานิกบุคคลในฉานสูตร ปรากฏใจความว่า ผู้ปฏิบัติย่อมสังตจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน เป็นต้น ด้วยวิปัสสนาภาวนาอันแรงกล้าในธรรมทั้งหลาย เช่น ชั้นธ ๕ เป็นต้น ที่มีอยู่ในปฐมฌานนั้น โดยเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดังโรคเป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นสิ่งคอยก่อความเดือดร้อน เป็นที่ทำให้ขัดข้อง เป็นดังคนฝ่ายอื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลาย เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา ย่อมทำจิตให้กลับจากชั้นธ ๕ เป็นต้น”^{๓๘}

ข้อความนี้แสดงว่า ผู้บรรลุปฐมฌานแล้ว ในเบื้องต้น ควรเข้าปฐมฌานก่อนจะเจริญวิปัสสนาเพื่อให้ฌานเป็นบาทฐาน เมื่อออกจากฌานแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อมา แม้การหยั่งเห็นก็เป็นกำหนดรู้ชั้นธ ๕ ซึ่งปรากฏในปฐมฌานนั้น ผู้ที่บรรลุปฐมฌานหรืออรุณฌาน ก็ควรปฏิบัติตามนัยนี้เช่นเดียวกัน แม้ในพระบาลีอื่นก็กล่าวว่าผู้บรรลุปฐมฌานต้องเข้าฌานก่อนแล้วออกจากฌาน หลังจากนั้นจึงกำหนดรู้รูปนามที่ปรากฏในฌานนั้นๆ^{๓๙}

บุคคลผู้เจริญพรหมวิหารเป็นอารมณ์จนจิตเข้าถึงอุปปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ นับว่าได้ก้าวถึงขั้นจิตตวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งจิต^{๔๐} สมณยานิกผู้ปรารถนาจะบรรลุธรรม ควรพยายามเจริญฌานขั้นใดขั้นหนึ่งในฉาน ๔ ก่อน เมื่อเข้าฌานแล้ว ก็ควรเจริญให้คล่องแคล่วแล้วจึงใช้ฌานเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาต่อไป โดยออกจากฌานแล้ว กำหนดรู้องค์ฌานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ เช่น วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ผัสสะ เจตนา และมนสิการ เป็นต้น หรือกำหนดรู้สภาวะสัมผัสของลมหายใจเข้าออกโดยโพธิฐัพพารมณเป็นปรมัตถ์ อย่างไรก็ตาม ส่วนมากการกำหนดรู้องค์ฌานของผู้เจริญสมณภาวนาแล้วทำสมณะให้เป็นบาทฐานของวิปัสสนา มักกำหนดรู้ปฏิบัติเป็นอารมณ์ เพราะปีติเป็นธรรมชาติที่ปรากฏชัดแม้ในขณะที่ออกจากฌานแล้ว^{๔๑}

ผู้ปฏิบัติสมณะโดยมุ่งหวังผลของสมณะ คือ ฌานสมาบัติและอภิญญาทั้ง ๕ ไม่เกี่ยวข้องอกับวิปัสสนาก็ได้ เรียกว่าหยุดเพียงขั้นสมาธิ ไม่ก้าวไปถึงปัญญา แต่ถ้ามุ่งปฏิบัติวิปัสสนาต้องอาศัยสมณะไม่มากก็น้อย คือ อาจเจริญสมณะจนได้ฌานสมาบัติก่อนแล้ว จึงก้าวต่อไปสู่วิปัสสนา คือ เอาฌานเป็นบาทฐานของวิปัสสนา เรียกว่า เจริญวิปัสสนาที่มีฌานเป็นบาทฐาน^{๔๒}

การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยมีสมณะนำหน้า ผู้มีจิตตฌานเกิดแล้ว ประสงค์จะเจริญภาวนาด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนาและมรรค แล้วบรรลุความบริสุทธิ์ ต้องทำฌานนั้นให้คล่องแคล่วถึงความชำนาญด้วยอาการ ๕ อย่างแล้วกำหนดนามรูปเริ่มตั้งวิปัสสนา ครั้นกำหนดนามรูปอย่าง

^{๓๘} อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘.

^{๓๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๑๕๒-๑๕๓.

^{๔๐} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวงศ์ปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๕๗.

^{๔๑} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวงศ์ปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๕๕-๕๖.

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม์, ๒๕๕๘), หน้า ๔๒๗.

นี้แล้วแสวงหาปัจจัยของนามรูปนั้น เมื่อแสวงหาเห็นปัจจัยนั้นแล้วก็ข้ามความสงสัยปรารถนาความเป็นไปแห่งนามรูปในกาลทั้ง ๓ ผู้ข้ามความสงสัยได้แล้วยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์เมื่อเบื้องต้นแห่งอุทัยพพานุปีศสนาเกิด กำหนดอุทัยพพานุปีศสนาไปจนกระทั่งถึงภังคานุปีศสนาย่อมเป็นการพิจารณาเห็นความดับ เมื่อสังขารทั้งปวงปรากฏโดยความเป็นภัย ด้วยเพราะผลจากภังคานุปีศสนาเป็นลำดับ จึงเปื้อนหายในรูปนามนี้แล้วบรรลุลอริยมรรค ๔ ตามลำดับตั้งอยู่ในอรหัตผลถึงที่สุดแห่งปัจจเวกขณะญาณ”^{๔๓}

ในคัมภีร์อรรถกถาแสดงวิธีเจริญสมณะเป็นบาทฐานของวิปีศสนากวามมีใจความว่า ผู้มีสมาธิและวิปีศสนาไม่แก่กล้า เมื่อนั่งเจริญวิปีศสนากวามนานไป ร่างกายย่อมลำบากเหมือนไฟเผาอยู่ภายใน เหงื่อไหลออกจากรักแร้เหมือนมีควันพุ่งออกจากกระหม่อม ย่อมลำบากทรมานทุราย จึงเข้าสมาบัติขั้นอีก ช่มความลำบากกายและใจนั้นแล้ว กระทำให้ทุเลาจนสบายแล้วเจริญวิปีศสนาอีก เมื่อนั่งนานอีกความลำบากเหมือนอย่างนั้นย่อมเกิดขึ้น จึงเข้าสมาบัติอีกกระทำเหมือนก่อน ความจริงการเข้าสมาบัติมีอุปการะมากแก่วิปีศสนา”^{๔๔}

พระโสภณมหาเถระกล่าวว่า “เนยยบุคคลผู้บรรลุมถนก่อนแล้วมาเจริญวิปีศสนาสามารถเข้าสมาบัติในขณะที่เกิดความลำบากกายและใจ แล้วจึงเจริญวิปีศสนาต่อไป การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้สมาธิและปัญญาในวิปีศสนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ เมื่อสมาธิและปัญญาแก่กล้าความลำบากกายและใจย่อมไม่เกิดขึ้น สามารถนั่งกำหนดได้อย่างต่อเนื่อง สมถนจึงเกื้อกูลแก่เนยยบุคคลโดยพิเศษอย่างนี้”^{๔๕}

การเจริญวิปีศสนามีอรรถหลักในการตามรู้ ๒ ประการ คือ

๑. การตามรู้รูปเป็นหลัก คือ การกำหนดลมหายใจเข้าออกที่ปรากฏชัดเจนตามคณนานัยและอนุพันธนานัย

๒. การตามรู้นามเป็นหลัก คือ การกำหนดเวทนาหรือการกำหนดจิตตามฐูปนานัย

หลังจากที่บรรลุปจารสมาธิแล้ว ในอานาปานัสสติสูตรมีใจความว่า “เมื่อจักรู้ชัดปิติ ขณะหายใจเข้า เมื่อจักรู้ชัดปิติ ขณะหายใจออก จักรู้ชัดสุข ขณะหายใจเข้า จักรู้ชัดสุข ขณะหายใจออก จักรู้ชัดจิต ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้ชัดจิต ขณะหายใจออก”^{๔๖}

นอกจากนั้นสมถยานิกอาจเจริญภาวนาได้อีกวิธีหนึ่ง คือ เมื่อออกจากถนแล้วควรกำหนดรู้ถนจิต องค์ธรรมของถน และรูปอันเป็นที่ตั้งของถน คือ ลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งกำหนดรู้รูปนามที่กำหนดชัดในแต่ละขณะ เช่น การเห็น การได้ยิน การกระทบสัมผัส ความนึกคิด ซึ่งเป็นอรรถของวิปีศสนาเช่นเดียวกับวิปีศสนายานิก ต่างกันแต่เพียงสมถยานิกใช้ถนเป็นฐานในการเจริญวิปีศสนา จึงช่วยให้สามารถหยั่งเห็นสภาวะธรรมของรูปนามได้เร็วกว่าการเจริญ

^{๔๓} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๕/๑๙๐-๑๙๑.

^{๔๔} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๘/๒๕๕/๒๒๙.

^{๔๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปีศสนานัย เล่ม ๑**, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๓๙-๔๐.

^{๔๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๐.

วิปัสสนาล้วน^{๔๗}

ผู้ปฏิบัติที่เข้าทุติยฌานต่อจากปฐมฌานนั้น ปิติและสุขมีกำลังรวมเข้าเป็นอารมณ์เดียวแนบแน่นอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ขาดตอน แต่หากมีปฐมฌานจิตเกิดขึ้นในขณะที่เข้าทุติยฌานอยู่ จะทำให้รู้สึกเจ็บปวดเช่นเดียวกับแผลเก่าที่ถูกหนามแหลมแทงใส่อย่างแรง สำหรับผู้อยู่ในทุติยฌานและจตุตถฌานก็เป็นเช่นเดียวกัน ฌานที่สูงกว่าย่อมมีความประณีตกว่าฌานขั้นต่ำลงมา แต่อรุณฌานที่สูงที่สุด คือ เนวสัญญานาสัญญายตนะก็ยังมีเวทนาอยู่แม้ว่าจะมีเพียงเล็กน้อย ดังนั้นสุขในนิพพานที่เวทนาไม่อาจเกิดขึ้นได้เลยนั้น จึงประเสริฐกว่าความสุขแม้ในอรุณฌานขั้นสูงสุด^{๔๘}

ในอรรถกถาที่หมื่นกายปรากฏใจความว่า ผู้เจริญฌาน กำหนดนามรูปว่า องค์ฌานเหล่านี้อาศัยอะไร องค์ฌานจัดเป็นนาม เมื่อจะแสวงหาปัจจัยแห่งนามรูปนั้น จึงเห็นปัจจัยการมีอวิชชาเป็นต้น จึงข้ามความสงสัยเสียได้ว่า นี่เป็นเพียงปัจจัยและธรรมอาศัย ปัจจัยเกิดขึ้น ไม่ใช่สัตว์หรือบุคคล จึงยกนามรูปพร้อมทั้งปัจจัยขึ้นสู่ไตรลักษณ์เจริญวิปัสสนา บรรลุพระอรหัตโดยลำดับ”^{๔๙} ดังนั้น สมณะที่เจริญแล้วยอมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้วยอมละระคายได้”^{๕๐} เมื่อใดผู้ที่ฝึกสมาธิสามารถทำฌานให้เกิดได้อย่างคล่องแคล่ว มีวิตกวิจารณ์ ประกอบด้วยสุขบ้าง มีปัญญาเกิดขึ้นเผ้าสังเกตการณ์ดูความจริงในสมาธิ เมื่อนั้นย่อมจะสามารถทำจิตให้หลุดพ้นเป็นวิมุตติได้ มีการเกิดในชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย สิ้นสุดการเกิดอีกได้ตลอดไป

ผลสำเร็จของการเจริญสมถภาวนา คือ ฌาน เป็นการเพ่ง หมายถึง ภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่ ได้แก่ ภาวะจิตที่มีสมาธินั่นเอง หรือว่า เพ่งพินิจ เอาใจจดจ่อ บางครั้งก็นำมาใช้แสดงความหมายด้านวิปัสสนาด้วย ฌานออกเป็น ๒ จำพวก คือ

๑) การเพ่งอารมณ์แบบสมถ เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ได้แก่ ฌานสมาบัติ

๒) การเพ่งพินิจให้เห็นไตรลักษณ์ ตามแบบวิปัสสนา เรียกว่า ลักษณะูปนิชฌาน

ในกรณีนี้แม้แต่มรรคผล ก็เรียกว่าฌานได้ เพราะแปลว่า เผากิเลสบ้าง เพ่งลักษณะที่เป็นสัญญาตาของนิพพาน^{๕๑}

พระธรรมธีรราชกุมารี กล่าวถึงผลของการเจริญสมถภาวนาดังนี้

๑. ทำให้ได้สมาธิทั้ง ๓ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

๒. ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ ๕

๓. ทำให้ได้ฌานทั้ง ๒ คือ รูปฌานและอรุณฌาน

๔. ทำให้ได้อภิญญา ๕ คือ อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้ ทิพพโสตะ หูทิพย์ ประจิตตวิชานนระรู้วาระจิตของบุคคลอื่น บุพเพนิวาสานุสสติ ระลึกชาติได้ และทิพพจักขุ มีตาทิพย์

^{๔๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **อัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, พระคันธसारากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๔.

^{๔๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **นิพพานกถา**, พระคันธसारากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๕๒-๕๓.

^{๔๙} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๒๙๖.

^{๕๐} อง.ทูก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

^{๕๑} อง.เอกก.อ. (ไทย) ๓๓/๒๔๖/๒๒๖.

๕. เอาเป็นบาทฐานของวิปัสสนา เพื่อให้ได้บรรลุมรรคผล เรียกว่า สมถยานิก แปลว่า เอาสมถะมาเป็นยานพาหนะไปหาวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลส ให้เป็นสมุทเทพพานต่อไป^{๕๒} และผลของการเจริญสมถะ เป็นเจโตวิมุตติ ผลของการเจริญวิปัสสนา เป็นปัญญาวิมุตติ^{๕๓}

เจโตวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นทางจิต แปลว่า ความหลุดพ้นแห่งจิตหรือความหลุดพ้นด้วยกำลังจิต คือ ด้วยสมาธิ หมายถึง ภาวะจิตที่ประกอบด้วยสมาธิ ซึ่งกำราบราคะได้ ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสเครื่องผูกมัดทั้งหลาย เจโตวิมุตติ ได้แก่ ผลสมาธิ หรืออรหัตผลสมาธิ หรืออรหัตผลจิต หมายถึง สมาธิหรือจิตอันตั้งมั่น ที่เป็นผลแห่งการสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ปัญญาวิมุตติ ได้แก่ ผลญาณ หรือผลปัญญา หรืออรหัตผลปัญญา หมายถึง ฌานหรือปัญญาที่เป็นผลแห่งการสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ปัญญาวิมุตติใช้ในกรณีเดียว คือ หมายถึง ความหลุดพ้นที่เด็ดขาดแน่นอน ส่วนเจโตวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นเด็ดขาดขั้นมรรคผลตั้งแต่โสดาปัตติผลขึ้นไป^{๕๔}

ปัญญาวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นด้านปัญญา แปลว่า ความหลุดพ้นด้วยปัญญา หมายถึง ปัญญาบริสุทธิ์ หรือความรู้ถูกต้องสมบูรณ์ ไม่มีกิเลสบดบังหรือปิดเบือน ซึ่งเกิดขึ้นแก่ผู้บรรลุอรหัตผล ในเมื่อปัญญานั้นกำจัดอวิชชาได้แล้ว ย่อมหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องผูกมัดทั้งปวง

จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบสมถยานิก โดยเอาสมถภาวนาเป็นบาทฐานนำไปสู่การปฏิบัติวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนาแบบสมถยานิกจนได้ฌานแล้วเอาฌานที่ได้เป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา ด้วยการกำหนดพิจารณาสังขารทั้งหลาย ก็สามารถพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ เพราะย่อมเป็นเหตุแห่งการหยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จนสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพาน

เมื่อได้ทำความเข้าใจในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบสมถยานิก แล้วลำดับต่อไปต้องทำความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบวิปัสสนายานิก ซึ่งจะได้แสดงรายละเอียดที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

๓.๒.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบวิปัสสนายานิก

ความหมายของคำว่า “วิปัสสนายานิก”

๑. วิปัสสนายานิก หมายถึง ผู้เจริญวิปัสสนาด้วยการอาศัยขณิกสมาธิเป็นฐานในการปฏิบัติ ทำให้ดำเนินไปสู่มรรค ผล และนิพพาน ด้วยการเจริญวิปัสสนาล้วนๆ บุคคลประเภทนี้มีขณิกสมาธิอย่างเดียวเป็นจิตตวิสุทธิ^{๕๕}

^{๕๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), วิปัสสนาญาณโสภณ, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ), หน้า ๑๐๗.

^{๕๓} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๙๐/๔๓๑.

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๘), หน้า ๔๒๙-๔๓๑.

^{๕๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๖๑.

๒. วิปัสสนายานิก หมายถึง ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน ผู้เริ่มปฏิบัติด้วยเจริญวิปัสสนา ที่เดียว โดยไม่เคยฝึกหัดเจริญสมาธิใดๆ มาก่อน เมื่อเจริญวิปัสสนา คือ ใช้ปัญญาพิจารณาความจริงเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกทางแล้ว จิตก็จะสงบขึ้น เกิดมีสมาธิตามมาเอง^{๕๖}

๓. วิปัสสนายานิก หมายถึง บุคคลผู้มีวิปัสสนาล้วนๆ เป็นเครื่องนำทาง หรือบุคคลผู้ ไปสู่มรรค ผล นิพพานโดยอาศัยวิปัสสนาล้วนๆ เป็นยานพาหนะ^{๕๗}

๔. วิปัสสนายานิก หมายถึง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยมีปรมัตต์เป็นอารมณ์ คือ กำหนดรูปและนาม หรือชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๖ หรือธาตุ ๑๘ เป็นต้น เป็นอารมณ์โดยทาง พระไตรลักษณ์ จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน^{๕๘}

๕. วิปัสสนายานิก หมายถึง ผู้ที่มีได้มีฌานใดๆ ไม่มีอภิญญาใดๆ บรรลุธรรมแล้ว เรียกว่า “สุขขวิปัสสโก” คือ ผู้เห็นธรรมอย่างแท้จริง^{๕๙}

การสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณา เห็นโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา สภาวะ ที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง ด้วยประการดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึง กล่าวไว้ว่า “เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า”

การพิจารณาเห็นเวทนา ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นขรา และมรณะ โดยความไม่เที่ยง ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นขราและมรณะโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่าวิปัสสนา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิต เป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง ด้วยประการดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวไว้ว่า “เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า”^{๖๐}

พระโสภณมหาเถระอธิบายว่า วิปัสสนายานิกไม่ใช่การเจริญสมถภาวนาจนได้บรรลุ อุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิมาก่อน แต่เริ่มเจริญฌานสมาธิเป็นลำดับแรก และยังให้เกิดนาม รูปปริจเฉทญาณและปัจฉยปริคคญาณซึ่งแสดงไว้โดยประธานนัย แล้วจึงกำหนดรูปนามโดยไม่ เที่ยงนั้น เป็นต้น ตั้งแต่สัมมสนญาณเป็นต้นไป

^{๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๘), หน้า ๔๔๙.

^{๕๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา**, จำรูญ ธรรมดา แพล, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์), หน้า ๖๐.

^{๕๘} ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๖๐.

^{๕๙} ดร.จรรุญ วรณกสิณานนท์, **พุทธธรรมนุญแห่งพุทธอาณาจักรไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พุทธลีลา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๗๘.

^{๖๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘-๔๑๙.

นอกจากนี้ ท่านได้อธิบายเพิ่มเติมว่า เมื่อวิปัสสนาแก่กล้าแล้วสมณะ คือ สมาธิจึงเกิดขึ้นได้ วิปัสสนาที่แก่กล้า คือ ภูฏฐานคามินีวิปัสสนา ส่วนสมณะในที่นี้ คือ มรรคสมาธิ แต่ในสมถปุพพังคมนัย โดยนัยที่มีสมณะเกิดก่อน สมณะที่เกิดก่อนและวิปัสสนาที่เกิดภายหลังเป็นโลกียธรรมเหมือนกัน ฉันทใด แม้ในวิปัสสนापुพพังคณัย โดยนัยที่มีวิปัสสนาเกิดก่อน วิปัสสนาที่เกิดก่อนและสมณะที่เกิดในภายหลังก็ควรเป็นโลกียธรรมเหมือนกัน ฉันทนั้น ด้วยเหตุนี้ สมณะในที่นี้จึงควรเป็นขณิกสมาธิที่ประกอบกับวิปัสสนาญาณ

ในคัมภีร์อรรถกถา อังคุตตรนิกายมีเนื้อความว่า ผู้บำเพ็ญเพียรกระทำวิปัสสนาให้เป็นเบื้องต้น คือ ทำให้เกิดขึ้นก่อนแล้วเจริญสมาธิ หมายความว่า ผู้บรรลุวิปัสสนาญาณโดยปกติจะดำรงอยู่ในวิปัสสนา แล้วจึงเกิดสมาธิ”^{๖๑}

บุคคลเป็นผู้ชวนชวายเป็นสมถและวิปัสสนาภาวนา โดยแสดงถึงการเผากิเลสที่เกิดขึ้น ความเป็นผู้ควรเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน เพราะศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นโลกียะของผู้ประกอบด้วยธรรมสองเหล่านี้สำเร็จ ผู้มีความเพียร มีโอตตปปะ ควรเพื่อจะตรัสรู้ ควรเพื่อนิพพาน ควรเพื่อจะบรรลุธรรมเป็นแดนเกษมแต่ละชั้น”^{๖๒}

เมื่อมีศีลสมบุรณ์ มีปาติโมกข์สมบุรณ์อยู่ สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ทำศีลให้บริบูรณ์ หมั่นประกอบธรรมเครื่องสงบใจภายในตน ไม่เห็นห่างจากฌาน ประกอบด้วยวิปัสสนา”^{๖๓}

สำหรับวิปัสสนายานิกแล้ว จิตตวิสุทธิเริ่มนับตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณไปจนถึงสมาธิ มีความแก่กล้ายิ่งๆ แล้วโยคีผู้นั้นก็จะเห็นเฉพาะรูปนามที่ตนนำมากำหนดเท่านั้น ไม่มีอารมณ์อื่นใดปรากฏ จิตของโยคีผู้นั้นไม่ระคนกับนิวรณ์ อันเป็นตัวทำให้จิตฟุ้งซ่านไปสู่อารมณ์ต่างๆ จิตนั้นจะกลายเป็นสภาวะหนึ่งเดียว”^{๖๔}

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ควรทราบเรื่องเบื้องต้นเกี่ยวกับอารมณ์ของวิปัสสนา เรียกเป็นปรมัตถว่า ชั้นธ อายตนะและธาตุเป็นต้น”^{๖๕} วิปัสสนาภาวนามีปรมัตถ์เป็นอารมณ์ หรือมีรูปนามเป็นอารมณ์โดยพิสดาร ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ชั้นธ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทริย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุพบาท ๑๒ ย่อให้สั้น ได้แก่ รูปนาม ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนามีอารมณ์เดียว คือ รูปนาม ธรรม ๖ หมวดนี้เป็นอารมณ์วิปัสสนา หรือแดนเกิดของปัญญา เหตุผลที่พระพุทธรเจ้าแสดงธรรมโปรดเวไนยสัตว์ด้วยการยกเอาวิปัสสนาภูมิมาแสดง ๖ ภูมิ ด้วยเหตุผลหลัก ๓ ประการ คือ

^{๖๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๖๗-๖๘.

^{๖๒} ชู.อิตติ.อ. (ไทย) ๔๕/๒๑๒/๒๐๕-๒๐๖.

^{๖๓} คูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๔-๖๕/๕๖-๕๗.

^{๖๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา**, หน้า ๑๒๘.

^{๖๕} ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐) หน้า ๑๗.

๑. ผู้ที่หมกมุ่นมัวเมาอยู่ในนามธรรมมาก ก็ทรงแสดงชั้น ๕ เพราะชั้น ๕ มีรูป ๑ แต่มีนามชั้นถึง ๔ ชั้น

๒. ผู้ที่หมกมุ่นมัวเมาในรูปมาก ก็ทรงแสดงอายตนะ ๑๒ เพราะอายตนะ ๑๒ นั้น มีรูปถึง ๑๐ อายตนะครึ่ง แต่นามอายตนะมีเพียง ๑ ครั้งเท่านั้น

๓. ผู้ที่หมกมุ่นมัวเมาทั้งในรูปและนาม ก็ทรงแสดงธาตุ ๑๘

แม้ภูมิของวิปัสสนาปัญญาที่เหลืออีก ๓ ภูมิ ก็มีนัยเหมือนกัน ผู้มีอินทรีย์แก่กล้า ก็ทรงแสดงชั้น ๕ อย่างกลาง ทรงแสดงอายตนะ ๑๒ อย่างต่ำ และทรงแสดงธาตุ ๑๘ ผู้ชอบย่อทรงแสดงชั้น ๕ ชอบอย่างกลางทรงแสดงอายตนะ ๑๒ ชอบอย่างพิสดารก็ทรงแสดงธาตุ ๑๘

ที่เกิดของวิปัสสนา ๖ อย่างในวิปัสสนาภูมิ ๖ เมื่อย่อแล้ว ได้แก่ รูปกับนาม ภูมิทั้ง ๖ นี้ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา หรือเป็นภavanaของวิปัสสนา หรือเป็นธรรมที่อบรมเพื่อให้เกิดปัญญา หมายความว่า ภูมิของวิปัสสนาแต่ละภูมิได้แก่นามกับรูป ผู้เจริญวิปัสสนาต้องกำหนดนามรูป เพราะนามรูปเป็นสภาวะธรรมที่ต้องพิสุจน์ด้วยวิปัสสนาปัญญา และนามรูปนี้เอง จะเป็นผู้ให้ความจริงแก่ปัญญาว่า ตัวเขาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ผู้เจริญวิปัสสนาเมื่อปฏิบัติจนเกิดปัญญาแล้ว พิสุจน์ได้ด้วยตนเองว่านามรูปนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาที่เข้าไปประจักษ์แจ้งความจริง เรียกว่า “วิปัสสนาปัญญา” เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นแล้วจะไปทำลายกิเลสลงได้ ให้ความทุกข์เบาบาง ผู้เจริญวิปัสสนาปฏิบัติต่อไปจนมัคคญาณเกิดขึ้น จะเกิดปัญญาไปพหานกิเลสได้อย่างเด็ดขาด^{๖๖}

พระโสภณมหาเถระ ได้แสดงทัศนะไว้ว่า ในปัจจุบันบางแห่งกล่าวสอนว่า ในขณะที่เห็นให้พิจารณาว่า ตาเป็นรูป รูปารมณ์เป็นรูป จิตที่เป็นนาม การพิจารณาอย่างนี้ ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะเป็นเพียงการพิจารณา ตามสัญญาที่จำได้หมายรู้ โดยรับรู้สมมติบัญญัติเป็นอารมณ์หลัก ไม่ใช่การเจริญสติที่ระลึกรู้สภาวะธรรม ปัจจุบัน นอกจากนั้น ปัญญาจากการเรียนรู้ที่เรียกว่าสุตมยปัญญา ปัญญาจากความดำริที่เรียกว่าจินตามยปัญญา ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะมิได้เกิดจากประสบการณ์ภายในตนเอง ปัญญาทั้งสองนั้น อาจเปลี่ยนแปลงได้เมื่อได้รับข้อมูลใหม่ หรือพิจารณาทบทวนในภายหลัง แต่วิปัสสนาภาวนาเป็นปัญญาจากการอบรมจิต เรียกว่ายถาภูตญาณทัสสนะ คือ ปัญญาที่เห็น หมายถึง เห็นด้วยปัญญาจักขุจากประสบการณ์ตนอย่างแท้จริง^{๖๗}

ดังนั้นผู้เจริญวิปัสสนา พึงเจริญสติระลึกรู้รูปนามปรมาตถ์ สภาวะที่เกิดเนื่องอยู่กับชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ดังกล่าวแล้วเท่านั้น ไม่ควรใส่ใจต่อบัญญัติ ผู้ปฏิบัติควรเริ่มจาก

^{๖๖} อังใน พระวิสุทธิญาณเมธี (ไพบูลย์ กตปุณฺโณ), “ศึกษาการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๙-๒๐.

^{๖๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*, พระคันธราวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๒๗.

การกำหนดรู้อารมณ์ภายใน คือ รูป นาม^{๖๘} ที่อยู่ในร่างกายที่ยาววา หนาเพียงคืบ กว้างเพียงคอก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นแล้ว ก็จะสามารถรับรู้อารมณ์ภายนอกได้ วิธีนี้เป็นวิธีปฏิบัติของพระสาวกทั้งหลาย ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรแสวงหาหรือกำหนดรู้อารมณ์ภายนอก เช่น เสียง โดยไม่สนใจต่อสภาวะได้ยินซึ่งเป็นอารมณ์ภายใน เพราะจะทำให้จิตซัดสายฟุ้งซ่าน ส่งผลให้สมาธิและปัญญาไม่เจริญขึ้น และให้กำหนดสภาวะอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น ไม่ใช่กำหนดรูปหรือนาม ตามที่ตนศึกษาเพราะเป็นการนึกคิดด้วยสัญญา ไม่ใช่การเจริญสติระลึกรู้อย่างแท้จริง^{๖๙}

ในการปฏิบัติวิปัสสนาแบบสุทฺถวิปัสสนา คือ การเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ผู้ปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้วเรียกว่า สุขวิปัสสกบุคคล หรือ วิปัสสนายานิกบุคคล คือ สมาธิขั้นต้นก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนาได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะก็สามารถเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้ หากขาดขณิกสมาธิวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้ คือ ต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทฐานจึงจะเจริญวิปัสสนาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นตามลำดับ การเพ่งลักษณะอารมณ์ก็จะแนบแน่นขึ้นตามลำดับเช่นกัน เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็ย่อมบริบูรณ์ พร้อมด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา จัดว่าเป็นปฐมฌานโสตถาปัตติมัคคจิต สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรคของวิปัสสกบุคคล ก็จัดว่าเป็นปฐมฌานด้วยกันทั้งสิ้น^{๗๐}

แม้มรรคที่เกิดขึ้นแล้วแก่ผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ ก็ย่อมประกอบด้วยองค์ฌาน คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา อย่างครบถ้วน ผู้ที่บรรลุมรรคผลนิพพานด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาล้วนหรือที่เรียกว่า สุขวิปัสสกบุคคล คือ ผู้เป็นปัญญาวิมุตติ ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา หมายถึง พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วนๆ มิได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ แต่สิ้นอาสวะ เพราะเห็นด้วยปัญญา^{๗๑}

ในวิสุทธิมรรคอธิบายวิธีการกำหนดอารมณ์ของผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ มีเนื้อความว่า ลมหายใจในขณะที่ยังไม่ได้กำหนดรู้ก็ยิ่งหยابอยู่ ต่อเมื่อกำหนดรู้สภาวะของอาการเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น จึงละเอียดลง แม้อลมหายใจในตอนที่กำหนดมหาภูตรูปนั้นก็นับว่ายังหยابอยู่ เมื่อกำหนดรูปละเอียด จึงละเอียดเข้า ลมหายใจในตอนที่กำหนดอุปาทยรูปนั้นก็ยังหยابอยู่ แม้เมื่อกำหนดรู้นั้นทั้งสิ้นก็นับว่ายังหยابอยู่ ต่อตอนที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามจึงละเอียดเข้า แม้อลมหายใจในตอนที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามนั้นก็นับว่ายังหยاب ในตอนที่กำหนดปัจเจยของรูป นาม จึงละเอียดเข้า กายสังขารในตอนที่กำหนดปัจเจยนั้นก็ยังหยاب ต่อตอนที่เห็นรูป นาม พร้อมทั้งปัจเจยจึงละเอียดเข้า แม้อลมหายใจในตอนที่กำหนดปัจเจยนั้นก็ยังหยاب ถึง

^{๖๘} อังใน พระพงษ์สิทธิ์ พาธิโย (เทพอารินันท์) “ศึกษาหลักธรรมในอนุปทุสตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๔๐.

^{๖๙} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), *อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า*, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๘-๓๙.

^{๗๐} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี), *อานาปานสติภาวนา ลำดับการบรรลุมรรคของพระพุทธเจ้า*, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๑.

^{๗๑} อ.ส.ต.ด.อ. (ไทย) ๓๗/๑๔/๒๔.

ตอนที่เป็นวิปัสสนาอันมีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ จึงละเอียดเข้าในวิปัสสนาที่มีกำลังอ่อน ก็นับว่ายังหยาบในวิปัสสนาที่มีกำลังกล้า จึงละเอียดเข้าจิตเป็นอาการเกิดขึ้นของความรู้สึกรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งอยู่ตลอด หากเวลาใดที่ลึมสติในการกำหนดจิตจะทำหน้าที่ในการปรุงแต่งไปในเรื่องอื่นทันที การปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องมีสติกำหนดอยู่ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง

ลักษณะของการพิจารณาหรือกระบวนการเกิดดับของจิต คือ เมื่อผู้ปฏิบัติเริ่มจะเห็นความคิดหรือการปรุงแต่งของจิตได้ เช่น ตาเห็นรูป อายตนะภายในกับภายนอกกระทบกัน การปรุงแต่งของสังขาร หรือเจตสิกจะเริ่มต้นจากตรงนี้ หากมีความพึงพอใจในรูปนั้นสังขาร หรือเจตสิกนั้นจะมีความยินดีพอใจในอารมณ์นั้นและก็นึกไปจนดับ หากตาเห็นรูป มีความไม่พึงพอใจในรูปนั้นสังขาร หรือเจตสิกนั้นจะมีการปรุงแต่งไปในทางพยาบาท อยากให้คนนั้นเจ็บช้ำใจ หรือไม่ต้องการให้คนๆ นั้นได้ดีกว่าตนเองดังนี้เป็นต้น ครั้นเมื่อการปรุงแต่งอิมเป็นที่พอใจแล้ว เรื่องใหม่ก็เริ่มเกิดขึ้นต่อไปอีก การปรุงแต่งมีต่อไปอีกเป็นอยู่อย่างนี้เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป ลักษณะอย่างนี้เรียกว่า เห็นการเกิดดับของจิต สมดังคำที่ว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวง มีความดับไปเป็นธรรมดา”^{๗๒}

การพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าใจชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง ซึ่งเรียกสั้นๆ ว่า วิปัสสนานั้น เป็นส่วนสาระสำคัญของการตรัสรู้หรือบรรลุมรรคผล ผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็สมถยานิกหรือวิปัสสนายานิก ไม่ว่าจะเป็วิธีปฏิบัติแบบใด ทั้งสมถปุพพังคัมวิปัสสนา และวิปัสสนापุพพังคัมสมถะ เป็นต้น จะต้องผ่านการปฏิบัติส่วนนี้ทั้งสิ้น สำหรับวิปัสสนายานิก การพิจารณาเช่นนี้จะเริ่มขึ้นตั้งแต่แรกปฏิบัติ แต่สำหรับสมถยานิก การพิจารณานี้จะเป็ส่วนต่อท้ายหรือครอบยอดของสมถะ^{๗๓}

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยอาศัยอุปปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ ชื่อว่า สมถยานิก คือ ผู้ดำเนินไปสู่มรรค ผล และนิพพานด้วยสมถยาน สมานธิทั้งสองอย่างนั้นจึงเป็จิตตวิสุทธิซึ่งเป็ที่อาศัยของสมถยานิก ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนาอย่างเดี่ยวโดยไม่อาศัยสมาธิทั้งสองนั้นชื่อว่า วิปัสสนายานิก คือ ผู้ดำเนินไปสู่มรรค ผล และนิพพาน ด้วยการเจริญวิปัสสนายานล้วนๆ บุคคลประเภทนี้ อาศัยขณิกสมาธิอย่างเดี่ยวเป็จิตตวิสุทธิ^{๗๔}

ในขณะที่จิตเริ่มสงบจากการเข้าฝึกปฏิบัติอย่างเข้มข้นนั้น จะเปลี่ยนจุดสนใจไปสู่ขั้นตอนการสำรวจกายใจ ซึ่งเกิดขึ้นจากสภาวะที่รับรู้กายและใจมากขึ้น ให้สำรวจดูว่ากำลังประเมินหรือตัดสินการปฏิบัติหรือไม่ ควรรอให้ผลการปฏิบัติปรากฏออกมาเอง ด้วยการยอมรับกับสภาวะอะไรก็ตามที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็สิ่งที่ดี ไม่ดี ให้ตามดูความคิด สภาวะในจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ โดยไม่แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบใดๆ ผู้ปฏิบัติควรทำตัวเหมือนเป็คนตาบอด ผู้ไม่มีการอดกลั้นห้ห้ามใจมักจะมองไปอยู่ตลอดเวลา การทำเช่นนี้ไม่ทำให้สามารถรักษาใจให้สงบอย่างต่อเนื่อง ให้ทำตัวเป็ผู้มีความระมัดระวัง ตื่นตัว อดทน อดกลั้น

^{๗๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๖/๒๔.

^{๗๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๔๑. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๘), หน้า ๔๖๐.

^{๗๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๖๑.

โดยไม่ปล่อยให้ให้การสื่อสารใดๆ เข้ามาขัดจังหวะทำให้เกิดความว้าวุ่น ให้ทำตัวผ่อนคลาย ควบคุมตัวเอง ใส่ใจและกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติ มีความขยัน ปลีกตัวจากกามราคะ และทำใจให้สงบเยือกเย็น^{๗๕}

เมื่อปัญญาของผู้ปฏิบัติธรรมพัฒนาให้แก่กล้าด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา การกำหนดรู้ อารมณ์ภวานาจะมีความว่องไวมาก จนกระทั่งสติสามารถรับรู้ได้เฉพาะการดับไปของสภาวะธรรมเหล่านั้น ก่อนการเริ่มปฏิบัติวิปัสสนา บุคคลทั่วไปจะยังไม่รู้เห็นว่าจิตแต่ละดวงนั้นประกอบด้วยขณะ ๓ ขณะ จึงรู้สึกว่ารูปรธรรมและนามธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น และเป็นไปอย่างต่อเนื่องเป็นอันเดียวกัน และคิดว่าเหตุการณ์ต่างๆ มีลักษณะเหมือนสายน้ำไหลไปโดยไม่มีการหยุดยั้ง ต่อมาเมื่อได้ปฏิบัติและพัฒนาไปถึงญาณขั้นแรก ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นด้วยการแยกระหว่างรูปและนามออกเป็นส่วนที่เล็กที่สุด จึงส่งผลให้ความคิดเดิมที่ว่า สภาวะธรรมเป็นสภาพคงที่นั้นลดน้อยลงไปบ้าง และเมื่อเกิดญาณขั้นต่อมา คือ สัมมสนญาณ ผู้ปฏิบัติธรรมเองจะเกิดเข้าใจว่า การเกิดดับในอดีต ปัจจุบันและอนาคต ก็คือขณะทั้ง ๓ คือ อุปาทะ ฐิติ และภังค ขณะของจิต แต่ก็ยังอาจคิดว่าเป็นสิ่งยืนยัน เพราะมีการเกิดต่อเนื่องกันเป็นสายเหมือนลูกโซ่ จนต่อมาเมื่อบรรลุถึงอุทยัพพญาณที่รู้เห็นการเกิดดับของสังขาร จึงได้เห็นอุปาทะขณะและภังค ขณะของจิตอย่างชัดเจน โดยที่ฐิติขณะจะยังไม่ปรากฏชัด และเมื่อบรรลุถึงภังคญาณ คือ ปัญญาที่รู้เห็นความดับ สภาวะเกิดขึ้นและตั้งอยู่ของสังขารจะไม่ปรากฏชัด

ผู้ปฏิบัติธรรมจะสังเกตเห็นแต่เพียงความดับเท่านั้น เป็นเพียงการได้เห็นพระไตรลักษณ์ ๓ ประการของสังขาร คือ อนิจจังลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะเท่านั้น ต่อเมื่อบรรลุสังขารุเพกขญาณ คือ ปัญญาที่เป็นกลางในสังขารทั้งปวง จึงจะมีความเป็นกลางต่อสภาวะทั้งหลายที่แสดงถึงความเป็นไปของสังขาร คือ การเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป เมื่อสังขารุเพกขญาณแก่กล้าถึงระดับสูงสุด ผู้ปฏิบัติธรรมจะบรรลุถึงสภาวะดับรูปนามสังขารทั้งหมด ขณะนั้นมีเพียงสภาวะดับของรูปนามปรากฏชัดโดยไม่มีรูปร่างสัณฐานของสิ่งใดๆ และในท้ายที่สุดเมื่อพิจารณาด้วยปัจจเวกขณญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาทบทวน จึงได้บรรลุถึงความสำเร็จในขั้นสุดท้ายที่รู้เห็นความดับของสังขารทั้งหมด^{๗๖}

วิปัสสนาญาณเป็นผลของวิปัสสนาภาวนา ซึ่งปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าขั้น ๕ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ เห็นประจักษ์แจ้งซึ่งไตรลักษณ์ แห่งรูปและนาม โดยอาศัยวิปัสสนาภาวนาเป็นฐานในการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ หรือโสฬสญาณ มีเนื้อหาปรากฏในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรคที่ว่าด้วยญาณ ๗๓ ซึ่งท่านพระสารีบุตรได้อธิบายสาระสำคัญของโสฬสญาณไว้เพียงแต่ไม่ระบุชื่อญาณเหมือนที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคตามลำดับทั้ง ๑๖ ชั้น ฉะนั้นความหมายและที่มาของญาณ ปรากฏทั้งในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถาอย่างครบถ้วน เพียงแต่บางญาณถูกจัดรวม เข้าเป็นหมวดหมู่กันและบางญาณก็ถูกเรียกชื่อแตกต่างกันออกไป

^{๗๕} พระปัญญาวโร ภิกขุ, **หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเบื้องต้น**, แปลโดย ฉัตรนคร องค์สิงห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒-๒๕.

^{๗๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **นิพพานกถา**, หน้า ๖๓-๖๔.

๓.๓ หลักธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

หลักธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็ นสมถยานิกหรือวิปัสสนายานิก ธรรมอันไปสู่การตรัสรู้ หรือเป็นธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค ทำให้ รู้แจ้งอริยสัจ ๔ จัดเป็นแนวปฏิบัติที่สมบูรณ์ เพื่อความดับทุกข์ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ ในวาระต่างๆ เพื่อให้เหมาะกับจริตนิสัยของในพระพุทธานุชาสนานั้นพระพุทธานุองค์ทรงแสดง แนวทางแห่งการปฏิบัติธรรมอันเป็นหน้าที่หลักของพุทธบริษัทควรปฏิบัติคือ ๑. คณฺถุระ คือ การศึกษาหลักธรรมคำสั่งสอนของ พระพุทธานุองค์ให้เข้าใจตามกำลังภูมิปัญญาของตน ๒. วิปัสสนาธุระ คือ การลงมือบำเพ็ญภาวนาเพื่อจุดหมายในการปฏิบัติธรรม ในที่นี้ จะกล่าวถึง หลักธรรมที่เป็นแนวทางการปฏิบัติธรรม คือ หลักโพธิปักขิยธรรม และธรรมที่เกิดร่วมกับสติ คือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา ดังนี้ อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์ เพื่อถอน อนุสัย เพื่อกำหนดรู้สังสารวัฏ เพื่อความสิ้นอาสวะ และหวังผล ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีชีวิตอยู่เป็นพระอนาคามี^{๗๗}

โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ได้แก่

- | | | |
|---------------------|----------------|---------------|
| ๑. สติปัฏฐาน ๔ | ๒. สัมมัปชาน ๔ | ๓. อิทธิบาท ๔ |
| ๔. อินทริย์ ๕ | ๕. พละ ๕ | ๖. โพชฌงค์ ๗ |
| ๗. อริยมรรคมีองค์ ๘ | | |

๓.๓.๑ สติปัฏฐาน ๔

- | | |
|---------------------------|---|
| ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน | ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน |
| ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน | ๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ^{๗๘} |

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน ท่านจำแนกวิธีปฏิบัติไว้ ๖ อย่าง เช่น อานาปาน สติ กำหนดลมหายใจและอิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือมีสติรู้ชัดเวทนา อันเป็นสุข กิติ ทุกข์กิติ เฉยๆ กิติ ทั้งที่เป็นอามิส และนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มี ราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ ใดๆ ตามที่เป็นไปในขณะนั้น

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือมีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่

^{๗๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๓๕/๓๔๗.

^{๗๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

นิเวศน์ ๕, ชั้น ๕, อายุตนะ ๑๒, โภชนงค์ ๗, อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีตัวตนหรือไม่ เกิดขึ้นเจริญ บริบูรณ์และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น^{๗๙}

ในที่นี้ขอแสดงเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ไว้เพียงย่อๆ ซึ่งจะได้แสดงรายละเอียดเพิ่มเติมใน หัวข้อ ๓.๔ ต่อไปอย่างละเอียด

๓.๓.๒ สัมมัตถ์ ๔

สัมมัตถ์ แปลว่า ความเพียรกล้าแข็งโดยชอบ หมายความว่า เป็นความเพียรต่อ กุศลธรรมอย่างแรงกล้าสัมมัตถ์ ๔ แบ่งเป็น ๔ อย่าง คือ

๑. สังวรปธาน คือ เพียรพยายามป้องกันอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่ให้เกิดขึ้น องค์กรธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก ที่ประกอบในกุศลจิต ๒๑

๒. ปหานปธาน คือ เพียรพยายามในการละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว องค์กรธรรมได้แก่ วิริย-เจตสิก ที่ประกอบในกุศลจิต ๒๑

๓. ภาวนापธาน คือ เพียรพยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น องค์กรธรรมได้แก่ วิริย-เจตสิก ที่ประกอบในกุศลจิต ๒๑

๔. อนุรักษณาปธาน คือ เพียรพยายาม รักษาให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญ ยิ่งขึ้นไป องค์กรธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก ที่ประกอบในกุศลจิต ๒๑

การที่จะไม่ให้กิเลสอกุศลทั้งหลายเกิดขึ้น ก็ต้องรู้วิธี คือ ถ้าอยู่ในการทำวัตรต่าง ๆ เช่น สวดมนต์ กวาดลานวัด ช่วงนี้กิเลสก็จะมีโอกาสเกิดขึ้นน้อย ในขณะที่กำลังศึกษาเล่าเรียนพระ อภิธรรม พระไตรปิฎก พระบาลี อรรถกถา ในขณะที่นั้นกิเลสก็มีโอกาสเกิดขึ้นน้อยหรืออาจจะไม่เกิดขึ้นเลย ในขณะที่เจริญสมณะวิปัสสนาที่เป็นข้อปฏิบัติที่ถูกต้องตรงตามคำสอนของ พระพุทธเจ้า ในขณะที่นั้นกิเลสก็อาจจะไม่มีโอกาสเกิดขึ้น การที่จะปลูกฝังสัมมัตถ์ทั้ง ๔ ประการ มีข้อปฏิบัติดังนี้

๑. ปลูกฉันทะ คือ สร้างความพอใจในการทำกุศล
๒. พยายาม คือ ขะมักเขม้น ตั้งหน้าตั้งตาทำความเพียรในการเจริญกุศลต่าง ๆ
๓. ประารภความเพียร คือ ต้องเริ่มลงมือปฏิบัติจริง ๆ เพียรอย่างมากไม่ทอดทิ้ง
๔. ประคองจิต คือ ต้องประคับประคองใจ ค้ำชูใจไว้ในการทำความเพียรนั้น
๕. ตั้งความเพียรไว้ คือ ตั้งความอดุสาหะ ความบากบั่นไว้ให้มั่นคง
๖. ระลึกอยู่เสมอว่า “คนจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร”
๗. ระลึกอยู่เสมอว่า “คนเกียจคร้านจะพ้นทุกข์ไม่ได้”

สรุปว่า สัมมัตถ์ ๔ เป็นความเพียรชนิดเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ ชนิดเอาชีวิตเข้าแลก ความเพียรนั้นว่าโดยสภาวะก็เป็นเจตสิกธรรมประเภทปกิณณะ ซึ่งเกิดประกอบกับจิตทั้งที่เป็นกุศล และอกุศลได้ องค์กรธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก อย่างเดียว แต่ความเพียรที่เป็นสัมมัตถ์ ๔ จะเป็น ภาวฐานแห่งการพ้นทุกข์ได้นั้นมุ่งเฉพาะความเพียรที่เป็นกุศลอย่างเดียวนั้น

^{๗๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

๓.๓.๓ อธิธิบาท ๔

๑. ฉันทิทธิบาท ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่ เสมอและปรารถนาที่จะทำได้ผลดียิ่งขึ้นไป องค์ธรรมได้แก่ ฉันทเจตสิกที่ในกุศลจิต ๒๑

๒. วิริยิทธิบาท ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็งอดทน เอาธุระ ไม่ท้อถอย องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิกที่ในกุศลจิต ๒๑

๓. จิตติทธิบาท ความคิด คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป องค์ธรรมได้แก่กุศลจิต ๒๑

๔. วิมังสีทธิบาท ความไตร่ตรองหรือทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น^{๘๐}

องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ในกุศลญาณสัมปยุตตจิต ๑๗

อิทธิบาท แปลว่า ธรรมที่ทำให้สำเร็จความประสงค์ หมายความว่า เมื่อประสงค์สิ่งใด ถ้าได้อาศัยปฏิบัติตามอิทธิบาทแล้ว ความประสงค์นั้นจะต้องสำเร็จอย่างแน่นอนอนธรรมที่เป็น อธิบัติที่ศึกษาผ่านไปแล้วในบทเรียนชุดที่ ๘.๒ กับธรรมที่เป็นอิทธิบาทในบทเรียนชุดนี้ มีองค์ ธรรมเหมือนกัน แต่ธรรมที่เป็นอิทธิบาทจะเป็นธรรมมุ่งเพื่อมรรคผลนิพพานอย่างเดียว ฉะนั้นการ มีความเพียรพยายามอย่างแรงกล้า เช่น การเรียน การเล่นกีฬา การอ่านหนังสือ จัดเป็นอธิบัติ เท่านั้น ไม่เป็นอิทธิบาทอิทธิบาท แบ่งเป็น ๔ อย่าง คือ

๑. ฉันทิทธิบาท คือ ความพอใจอย่างแรงกล้า เป็นบาทเบื้องต้นแห่งความสำเร็จ ฆาน มรรค ผล องค์ธรรมได้แก่ ฉันทเจตสิก ที่ประกอบในกุศลจิต ๒๑

๒. วิริยิทธิบาท คือ ความพยายามอย่างแรงกล้า เป็นบาทเบื้องต้นแห่ง ความสำเร็จ ฆาน มรรค ผล องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก ที่ประกอบในกุศลจิต ๒๑

๓. จิตติทธิบาท คือ ความตั้งใจอย่างแรงกล้า เป็นบาทเบื้องต้นแห่งความสำเร็จ ฆาน มรรค ผล องค์ธรรมได้แก่ กุศลจิต ๒๑

๔. วิมังสีทธิบาท คือ ปัญญาอย่างแรงกล้า เป็นบาทเบื้องต้นแห่งความสำเร็จ ฆาน มรรค ผล องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ประกอบในกุศลญาณสัมปยุตตจิต ๑๗

ฉันทะ ได้แก่ ความพอใจในธรรมอันเป็นกุศล ความพอใจอย่างนี้เรียกว่า ฉันทะ ฉะนั้นผู้ที่จะเจริญฉันทิทธิบาท ต้องมีความพอใจในกุศล ต้องชอบใจในการทำกุศล ต้องเป็นความ พพอใจชนิดที่ว่า ต้องสอ่งเสพเจริญ ทำให้มาก จึงจะเป็นฉันทิทธิบาท ไม่ใช่พอใจในตอนแรก พอ นานวันเข้าก็ละทิ้งเบื่อหน่ายท้อถอยอย่างนี้ไม่จัดเป็นฉันทิทธิบาท ฉะนั้น ฉันทะ คือความพอใจ ชนิดที่จะเป็นฉันทิทธิบาท จึงหมายเอาเฉพาะความพอใจชนิดที่เป็นบาทฐานแห่งการสำเร็จใน ฆาน มรรค ผล

วิริยะ ได้แก่ ความปรารถอย่างแรงกล้า ความเพียรทางใจ มีความพยายามอย่างแรง กล้าที่จะทำกุศล ต้องสอ่งเสพ เจริญ ทำให้มาก จึงจะเป็นอิทธิบาท

^{๘๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

จิตตะ ได้แก่ สิ่งที่อยู่จักนึก รู้จักคิด นั่นก็คือใจ ซึ่งเป็นมโนวิญญาณธาตุ เป็นการนึก คิด ที่จะเจริญธรรมที่เป็นกุศลอย่างชนิดแรงกล้า ต้องส่องเสพ เจริญ ทำให้มาก จึงจะเป็นอิทธิบาท
วิมังสา ได้แก่ ปัญญา ต้องเป็นปัญญาชนิดที่เป็นความรู้ชัด ไม่หลง ซึ่งเป็นสัมมาทิฐิ ปัญญานี้ก็จัดเป็นองค์มรรคด้วย เมื่อปัญญาเกิดขึ้นในการทำกุศลชนิดที่มีความแรงกล้า ก็จัดได้ว่า ได้เจริญองค์มรรคด้วย

๓.๓.๔ อินทรีย์ ๕

๑. สัทธินทรีย์ ศรัทธา เป็นผู้ปกครองในความเลื่อมใสต่อสิ่งที่ควร
องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ อัปปนาชวนะ ๒๖
๒. วิริยินทรีย์ วิริยะ เป็นผู้ปกครองในความพยายามต่อสิ่งที่ควร
องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก ที่ใน มหากุศลจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ อัปปนาชวนะ ๒๖
๓. สตินทรีย์ สติ เป็นผู้ปกครองในการระลึกต่อสิ่งที่ควร
องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ที่ในมหากุศลจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ อัปปนาชวนะ ๒๖
๔. สมาธินทรีย์ สมาธิ เป็นผู้ปกครองในการตั้งมั่นในอารมณ์ที่ควร
องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิกในมหากุศลจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ อัปปนาชวนะ ๒๖
๕. ปัญญินทรีย์ ปัญญา เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริง^{๘๑}
องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต ๔ มหากิริยาญาณ
สัมปยุตตจิต ๔ อัปปนาชวนะ ๒๖

อินทรีย์ แปลว่า ความเป็นใหญ่ ความเป็นอำนาจ ได้แก่ คุณธรรมที่มีอำนาจยิ่งใหญ่ใน การปราบปรามอกุศลธรรมที่เป็นปฏิปักษ์แก่ตน นั่นคือ เมื่ออบรมอินทรีย์ให้แก่กล้าแล้ว อินทรีย์ก็ จะมีอำนาจปราบปรามขจัดอกุศลธรรมให้พินาศไป อกุศลธรรมที่เป็นปฏิปักษ์แก่อินทรีย์นั้น ได้แก่ ความไม่มีศรัทธา เช่น ไม่เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นต้น ความเกียจคร้านในการปฏิบัติธรรม หรือประกอบการงาน ความประมาทเลินเล่อผลอสติ ความฟุ้งซ่านแห่งจิตใจ ตลอดจนความหลง ความงอ ถ้ามีการอบรมอินทรีย์อย่างแก่กล้าแล้วย่อมสามารถปราบปรามอกุศลธรรมเหล่านี้ได้ หรืออาจจะกล่าวได้ว่า อินทรีย์นี้ เป็นธรรมปกครองจิตใจ ทำให้จิตใจมีอำนาจเหนือกิเลสได้ ฉะนั้น จึงเรียกว่า อินทรีย์ คือ คุณธรรมที่มีอำนาจยิ่งใหญ่

อินทรีย์ แบ่งเป็น ๕ อย่าง คือ

๑. สัทธินทรีย์ ศรัทธาเป็นผู้ปกครองในความเลื่อมใสต่อสิ่งที่ควรเลื่อมใส ได้แก่ ความ เลื่อมใสในสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา มีการปฏิบัติที่จะดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ องค์ธรรม ได้แก่ สัทธาเจตสิกที่ประกอบใน มหากุศลจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ อัปปนาชวนะ ๒๖
๒. วิริยินทรีย์ วิริยะเป็นผู้ปกครองในความพยายามต่ออารมณ์ในการเจริญสมถ ภาวนาและวิปัสสนาอย่างแรงกล้า องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก ที่ประกอบใน มหากุศลจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ อัปปนาชวนะ

^{๘๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๐/๓๑๐.

๓. สตินทริย์ สติเป็นใหญ่ในการระลึกถึงอารมณ์ภาวนา ได้แก่ รูป นาม ชันธ ๕ องค์
ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ที่ประกอบใน มหากุศลจิต ๘ มหาภิรียาจิต ๘ อปัณนาชวนะ ๒๖

๔. สมาธินทริย์ สมาธิเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการกระทำจิตให้ตั้งมั่นในอารมณ์
ภาวนา องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก ที่ประกอบในมหากุศลจิต ๘ มหาภิรียาจิต ๘
อปัณนาชวนะ ๒๖

๕. ปัญญินทริย์ ปัญญาเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริงของอารมณ์
ภาวนาได้แก่ รูปนาม ชันธ ๕ เป็นต้น องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ประกอบใน มหากุศลญาณ
สัมปยุตตจิต ๔ มหาภิรียาญาณสัมปยุตตจิต ๔ อปัณนาชวนะ ๒๖

สัทินทริย์ คือ ความเป็นผู้มีศรัทธา เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อว่าพระพุทธ
องค์เป็นผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ ทรงสมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะ เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว ผู้รู้แจ้งโลก
เป็นสารถิผู้ฝึกคนชั้นยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ กล่าวโดยรวม สัทินทริย์
อินทริย์คือศรัทธา วิริยอินทริย์ คือ ความเป็นผู้มีความเพียร เป็นผู้มีความเข้มแข็ง ไม่ทอดทิ้งธุระใน
กุศลธรรมทั้งหลายเพื่อเลิกละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมทั้งหลายได้เกิดขึ้น บุคคลที่ทำให้
ฉันทะเกิด พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งความเพียรไว้ เพื่อป้องกันบาปอกุศล
ธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น ตลอดจนเพื่อให้กุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นอย่างนี้เป็น
ความเพียรพยายามให้กุศลธรรมทั้งหลายเจริญบริบูรณ์ อย่างนี้เรียกว่าวิริยอินทริย์ อินทริย์ คือ
วิริยะ

สมาธินทริย์ คือ ความแน่วแน่แห่งจิต ผู้เจริญสมาธิจนบรรลุผลของสมาธิ จะทำให้จิต
เป็นหนึ่งแน่วแน่ในอารมณ์ ทำให้บรรลุฌานชั้นต่าง ๆ ได้ และสำหรับผู้เจริญวิปัสสนา สมาธิก็เป็น
บาทฐานของผู้ที่จะเจริญปัญญาให้เกิดขึ้น เพราะสมาธิเป็นเหตุใกล้ของปัญญา^{๘๒}

ปัญญินทริย์ คือ ความกำหนดรู้ความเป็นจริง รู้ความเกิดขึ้นและความดับไปของรูป
และนาม อันเป็นปัญญาขั้นอริยะ เป็นปัญญาเครื่องทำลายกิเลส เป็นปัญญาให้ถึงความสิ้นทุกข์
เมื่อปัญญาขั้นนี้เกิดขึ้น ผู้นั้นย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่ทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่
สมุทัย ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่โรธ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับ
ทุกข์ นี้เรียกว่า ปัญญินทริย์

อินทริย์ทั้ง ๕ พระพุทธองค์ทรงแสดงสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมระดับสูง คือระดับพระ
อริยบุคคลสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมระดับต้นและผู้ประกอบกิจการอื่น ๆ ก็ขอให้พยายามปฏิบัติไป ผู้
ที่ประสงค์จะปราบปรามอกุศลธรรม เช่น ความไม่มีศรัทธา ความเกียจคร้าน เป็นต้น ก็ต้อง
พยายามอบรมอินทริย์ให้เข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ

เมื่ออกุศลธรรมทั้งหลายถูกปราบปรามแล้ว การเจริญกุศลก็จะทำได้ดีต่อเนื่อง
สำหรับผู้ที่เจริญกุศลธรรม เมื่อมีศรัทธาแล้วย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดคุณธรรมอื่น ๆ ได้ แต่ศรัทธานั้น
ต้องเป็นศรัทธาที่มีเหตุผล ไม่ใช่ศรัทธาแบบเชื่องมาย

^{๘๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๐/๒๙๑.

ศรัทธาที่มีเหตุผลมี ๔ อย่าง คือ

๑. กัมมสัทธา เป็นความเชื่อว่า คนเราเกิดมามีความสุขทุกข์ ย่อมเนื่องมาจากเหตุปัจจัย มิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นมาเฉย ๆ โดยไม่มีเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยในที่นี้ได้แก่กรรม^{๘๓} คือการกระทำทางกาย วาจา ใจ หรือ กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า เมื่อพบผลแล้ว เชื่อว่ามาจากเหตุคือกรรมในเรื่องเกี่ยวกับความ เชื่อกรรมและเชื่อผลของกรรม คือ บางคนอาจจะเข้าใจดังลงไปว่าการที่ได้รับทุกข์ ถูกกดขี่ข่มเหง ถูกเบียดเบียนหรือประทัดประหารนั้นเป็นเพราะกรรมของตนอย่างเดียว กรรมของคนอื่นไม่มี และบางคนอาจจะเชื่อดังลงไปในทางตรงกันข้ามกับคนประเภทแรก โดยเชื่อว่า กรรมของคนอื่น ต่างหากที่ทำให้ตนเองเดือดร้อน เพราะคนเรารักตนจะทำให้ตนเดือดร้อนได้อย่างไร คนที่เชื่อดัง ลงไปฝ่ายเดียวจัดเป็นพวกที่มีความคิดเห็นคลาดเคลื่อน อันที่ถูกต้องนั้นจะต้องถือว่าชีวิตของคนต้อง เป็นไปตามกรรม อาจเป็นกรรมของตนเองโดยเฉพาะก็ได้ เป็นเพราะกรรมของคนอื่นก็ได้ หรือ เป็นเพราะกรรมทั้งของตนเองและของผู้อื่นก็ได้ บุคคลในโลกแบ่งเป็น ๔ จำพวก ตามลักษณะที่ ประกอบกรรมต่าง ๆ กัน คือ

๑. ผู้ประกอบกรรม ที่ทำให้ตนเดือดร้อน
๒. ผู้ประกอบกรรม ที่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน
๓. ผู้ประกอบกรรม ที่ทำให้ตนเองและคนอื่นเดือดร้อน
๔. ผู้ประกอบกรรม ที่ไม่ทำให้ตนเองและคนอื่นเดือดร้อน

๒. วิปាកสัทธา เป็นความเชื่อว่าสิ่งที่เราทำ คำพูดที่เราพูด และสิ่งที่เราคิดทุกอย่าง เป็นกรรม คือเป็นกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม และเชื่อว่ากรรมนั้นจะต้องให้ผลแก่ผู้ทำ อย่างแน่นอนไม่ช้าก็เร็ว สุดแท้แต่แรงกรรม ทำกรรมไว้อย่างไร จะต้องได้รับผลเป็นเช่นนั้น ทำ กรรมดี ต้องได้รับผลดี ทำกรรมชั่ว ต้องได้รับผลชั่ว เหมือนหวานพีชอย่างไร ปลูกพืชชนิดใด ก็ ต้องได้รับผลอย่างนั้น ความเชื่อว่าผลของกรรมมีจริง จะทำให้เข้าใจความจริงที่เกิดขึ้นว่าทุกข์ที่ เกิดขึ้น ลาก ยศ สักการะชื่อเสียงอะไรต่าง ๆ มันเป็นผลเกิดขึ้นมาจากกรรม คือ การกระทำ ไม่ใช่ผู้มีอำนาจมาดลบันดาล ไม่ใช่เรื่องอำนาจของดวงดาวต่าง ๆ อำนาจลี้ลับต่าง ๆ คือเชื่อมั่นว่า ความสุข ความทุกข์ต่าง ๆ นี้ เกิดมาจากกรรมอย่างแน่นอน การเห็น การได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้ สัมผัส เป็นวิปาก คือเป็นผลของกรรมทั้งนั้น เรื่องหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนานั้นเป็น เรื่องของเหตุของผล ไม่มีคำว่าบังเอิญ ไม่มีการเกิดขึ้นลอย ๆ โดยการขาดเหตุขาดปัจจัย ต้องมี เหตุทั้งนั้น ฉะนั้น เราก่อนมานเอาได้ว่า เมื่อผลเป็นอย่างไร เหตุก็ต้องสอดคล้องกับผลอย่างนั้น ในเมื่อเราได้ยินเสียงด่า เขาด่าว่ามา เราก็รู้แล้วว่านี่เป็นผลของบาป แสดงว่าเราคงด่าเขาไว้ ตอนนี้เป็นผลของบาปเกิดขึ้น ก็จะทำให้ไม่ต้องโกรธใคร รู้ว่ากำลังใช้หนี่อยู่ การทำใจให้ยอมรับ วิปากที่เกิดขึ้นนี้จะช่วยลดความโกรธลงไป เมื่อได้รับอารมณ์ที่ดี ก็ให้รู้ว่าเป็นผลบุญ ได้ฟังเสียง ไพเราะได้กลิ่นหอม ได้อาหารอร่อย ได้สัมผัสดี ก็รู้ว่าเป็นผลบุญ การทำใจให้เข้าใจเรื่องกฎแห่ง กรรม จะทำให้ลดความโลภ ความโกรธ ความหลง ลงได้บ้าง

^{๘๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธีม, ๒๕๕๖), หน้า ๑๔๐.

๓. กัมมัฏสกตาสัทธา เป็นความเชื่อว่าทั้งกรรมทั้งผลของกรรมนั้น จะต้องเป็นของผู้กระทำเชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน เชื่อว่าเมื่อทำสิ่งใดไปแล้วจะปฏิเสธว่าไม่ได้ทำ พูดไปแล้วจะปฏิเสธว่าไม่ได้พูด คิดไปแล้วจะปฏิเสธว่าไม่ได้คิดไม่ได้ ปฏิเสธเมื่อใดก็เป็นการโกหกเมื่อนั้น เพราะเป็นการปฏิเสธความจริงและเมื่อกรรมนั้นให้ผลก็ต้องรับผลกรรมนั้นอย่างแน่นอน จะหลีกเลี่ยงไม่ได้

๔. ตถาคตโพธิสัทธา เป็นความเชื่อว่าพระพุทธองค์ ทรงเป็นผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ พระปัญญาของพระพุทธองค์ประเสริฐยิ่งกว่าปัญญาของใครๆ ในพื้นพิภพ คำสอนของพระพุทธองค์ เป็นคำสอนที่เป็นหนทางไปสู่ความดับทุกข์ได้จริง

การเกิดขึ้นของอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕ นั้น เกิดขึ้นได้ ดังนี้

๑. สัทธินทรีย์ ปรากฏที่ องค์คุณของพระโสดาบัน ๔
 ๒. วิริยินทรีย์ ปรากฏที่ สัมมปปธาน ๔
 ๓. สตินทรีย์ ปรากฏที่ สติปฏิฐาน ๔
 ๔. สมาธินทรีย์ ปรากฏที่ ฌาน ๔
 ๕. ปัญญินทรีย์ ปรากฏที่ อริยสัจ ๔
๑. ศรัทธา จะปรากฏชัด คือความเชื่อสมบูรณ์ ก็ต่อเมื่อเป็นศรัทธาของพระโสดาบัน ซึ่งมีองค์คุณ ๔ ประการ คือ
- ๑.๑ เลื่อมใสในพระพุทธรัตนะ อย่างมั่นคง ไม่หวั่นไหว
 - ๑.๒ เลื่อมใสในพระธรรมรัตนะ อย่างมั่นคง ไม่หวั่นไหว
 - ๑.๓ เลื่อมใสในพระสังฆรัตนะ อย่างมั่นคง ไม่หวั่นไหว^{๔๔}
 - ๑.๔ มีศีลบริสุทธิ ไม่ขาด ไม่ต่าง ไม่พร้อย
๒. วิริยะ จะปรากฏชัด เมื่อปรารภสัมมปปธาน ๔ กล่าวคือ เมื่อใช้ความเพียรตามหลักของสัมมปปธาน ๔
๓. สติ จะปรากฏชัด เมื่อใช้กำหนดสติปฏิฐาน ๔ กล่าวคือ สติที่เกิดขึ้นเพราะปรารภสติปฏิฐาน ๔ ย่อมเป็นสติที่ปรากฏชัด
๔. สมาธิ จะปรากฏชัด เมื่อได้บรรลุฌาน ๔ กล่าวคือ สมาธิที่เกิดขึ้นเพราะได้บรรลุฌาน ๔ ย่อมเป็นสมาธิที่ปรากฏชัด
๕. ปัญญา จะปรากฏชัด เมื่อเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ กล่าวคือ เห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ เมื่อใด ปัญญาก็ปรากฏชัดเมื่อนั้น
- อินทรีย์ ๕ เป็นคุณธรรมที่สำคัญในการระครองใจ เพื่อให้ใจมีอำนาจเหนืออกุศลธรรม มีความไม่เชื่อ ความไม่มีศรัทธา เป็นต้น อินทรีย์ ๕ จะมีประสิทธิภาพสูงในการปราบปราม

^{๔๔} พระคันธสาราภิวังศ์, *โพธิปักขิยธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๗๙.

อกุศลกรรม ก็จะต้องมีความสมดุลกัน ฉะนั้นจึงต้องปรับอินทรีย์ให้สม่ำเสมอสมดุลกัน ดังนี้

สัทธินทรีย์ กับปัญญินทรีย์ ควรมีกำลังเสมอกัน

สมาธินทรีย์ กับวิริยอินทรีย์ ควรมีกำลังเสมอกัน

บุคคลที่มีสัทธินทรีย์ มีกำลังกล้า อินทรีย์อีก ๔ อย่างมีกำลังอ่อนกว่าอินทรีย์ ๔ ที่เหลือ ก็ไม่สามารถทำหน้าที่ของตนให้สำเร็จได้ กล่าวคือวิริยอินทรีย์ จะไม่สามารถทำหน้าที่ประคองใจให้ข่มข้านได้สติอินทรีย์ ก็จะไม่สามารถทำหน้าที่ควบคุมใจให้จดจ้องอยู่กับอารมณ์ได้ สมาธินทรีย์ ก็จะไม่สามารถทำหน้าที่ระงับใจไม่ให้ฟุ้งซ่านได้ และปัญญินทรีย์ ก็จะไม่สามารถทำหน้าที่เห็นสภาพธรรมโดยแจ่มแจ้งได้ เพราะฉะนั้น เมื่อสัทธินทรีย์มีกำลังแก่กล้ากว่าอินทรีย์อื่น ๆ เช่นนี้ จึงควรปรับสัทธินทรีย์ให้อ่อนลงเสมอกับอินทรีย์อื่นๆ โดยพิจารณาสภาพธรรมตามความจริง หรือโดยไม่เอาใจใส่กับอารมณ์ที่จะเป็นเหตุให้สัทธินทรีย์มีกำลังแก่กล้ากว่าบุคคลที่มีศรัทธามากแต่ปัญญาน้อย ก็จะกลายเป็นคนหลงงมงายได้ง่าย มักจะเลื่อมใสในสิ่งต่าง ๆ และเป็นเหตุให้เลื่อมใสในสิ่งที่ไม่ควรเลื่อมใสได้

ส่วนบุคคลที่มีปัญญามากแต่ศรัทธาน้อย ก็มักจะเป็นคนเกรง คือร้อน ยากที่จะแก้ไขได้ คนที่มีปัญญามาก เมื่อคิดเลยเถิดไปว่า บุญกุศลย่อมมีได้ ด้วยเหตุเพียงคิดขึ้นในใจเท่านั้น จึงไม่กระทำบุญ เช่นการบริจาคทาน เป็นต้น เหล่านี้จะเป็นเหตุให้การทำกุศลไม่ถึงพร้อม แต่ถ้าสัทธินทรีย์กับปัญญินทรีย์สม่ำเสมอทั้งสองอย่าง บุคคลก็จะเลื่อมใสในสิ่งที่ควรเลื่อมใส เจริญกุศลทุกอย่างได้อย่างดียิ่ง สมบูรณ์ ฉะนั้น จึงควรปรับสัทธินทรีย์กับปัญญินทรีย์ให้สม่ำเสมอสามัคคีและความเพียร ก็ควรมีกำลังเสมอกัน เพราะบุคคลใดมีสมาธิมากแต่มีความเพียรน้อย จะทำให้วังเวงหาหวานอน เกิดความเชื่องซึมได้ ส่วนบุคคลใดมีความเพียรมากแต่มีสมาธิน้อยจะทำให้ฟุ้งซ่านได้

ฉะนั้นจึงควรปรับสมาธินทรีย์กับวิริยอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ ส่วนสติอินทรีย์นั้นมีมากเท่าใดยิ่งดี ไม่ต้องปรับลดแต่ควรมีให้มากเพราะจะทำให้จิตรู้เท่าทันตลอดเวลาไม่หลงลืม^{๘๕}

๓.๓.๕ พละ ๕

๑. สัทธาพละ ศรัทธา เป็นผู้ไม่หวั่นไหวในความเลื่อมใสต่อสิ่งที่ควร
องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิกในมหากุศลจิต ๘ มหากริยาจิต ๘ อัปปนาชวนะ ๒๖
๒. วิริยพละ วิริยะ เป็นผู้ไม่หวั่นไหวในความพยายามต่อสิ่งที่ควร
องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิกที่ในมหากุศลจิต ๘ มหากริยาจิต ๘ อัปปนาชวนะ ๒๖
๓. สติพละ สติ เป็นผู้ไม่หวั่นไหวในการระลึกต่อสิ่งที่ควร
องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ที่ในมหากุศลจิต ๘ มหากริยาจิต ๘ อัปปนาชวนะ ๒๖
๔. สมาธิพละ สมาธิ เป็นผู้ไม่หวั่นไหวในการตั้งมั่นในอารมณ์ที่ควร
องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิกในมหากุศลจิต ๘ มหากริยาจิต ๘ อัปปนาชวนะ ๒๖

^{๘๕} พระคันธสาราภิวังศ์, โพรธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๘.

๕. ปัญญาพละ ปัญญา เป็นผู้ไม่หวั่นไหวในการรู้ตามความเป็นจริง^{๘๖}

องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต ๔ มหาภิริยาญาณสัมปยุตตจิต ๔ อัปปนาชวนะ ๒๖

พละ คือ กำลัง หมายถึงธรรมที่เป็นกำลังที่เป็นเครื่องต่อต้านอกุศลธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ เพราะว่าเมื่อใดที่กำลังคือพละ เกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นอกุศลธรรมฝ่ายปฏิปักษ์ก็จะมีโอกาสเกิดขึ้นได้ เพราะธรรมที่เป็นกำลังนี้จะต้านทานไว้ ป้องกันไว้อย่างมั่นคงและแข็งแรง ไม่หวั่นไหว มิให้ออกุศลธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ครอบงำได้

พละ ในหมวดของมิสสกสังคหะ ที่เราได้ศึกษาแล้วในชุดที่ ๘.๒ ได้แสดงพละไว้ ๙ ประการ แต่พละในหมวดของโพธิปักขิยธรรมแสดงพละ ๕ ประการ พละ แบ่งเป็น ๕ อย่าง คือ

๑. สัทธาพละ สัทธาเป็นความเชื่อ ความเลื่อมใสในกุศลธรรมเป็นกำลัง ไม่หวั่นไหว ย้ำยืออกุศลธรรม คือ ตัณหา อันเป็นข้าศึกให้พินาศไป องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิก ที่ประกอบในมหากุศลจิต ๘ มหาภิริยาจิต ๘ อัปปนาชวนะ ๒๖

๒. วิริยพละ วิริยะที่เป็นความเพียรพยายามอย่างแรงกล้า ไม่หวั่นไหวและทำลายโกสัชชธรรมคือ ความเกียจคร้าน อันเป็นข้าศึกให้พินาศไป องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก ที่ประกอบในมหากุศลจิต ๘ มหาภิริยาจิต ๘ อัปปนาชวนะ ๒๖

๓. สติพละ สติที่เป็นความระลึกในอารมณ์สติปฏิฐาน มีกำลังตั้งมั่นไม่หวั่นไหวและทำลายความหลงลืมสติ อันเป็นข้าศึกให้พินาศไป องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ที่ประกอบในมหากุศลจิต ๘ มหาภิริยาจิต ๘ อัปปนาชวนะ ๒๖

๔. สมาธิพละ สมาธิที่เป็นความตั้งใจมั่น ไม่หวั่นไหวในความฟุ้งซ่านอัน เป็นข้าศึกต่ออารมณ์ภาวนา องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก ที่ประกอบใน มหากุศลจิต ๘ มหาภิริยาจิต ๘ อัปปนาชวนะ ๒๖

๕. ปัญญาพละ ปัญญาที่กำหนดรู้อารมณ์ภาวนาตามความเป็นจริงไม่ หวั่นไหว และทำลายความมึตมม ความหลงมงาย อันเป็นข้า ศึกให้พินาศไป องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ประกอบใน มหากุศลญาณสัมปยุตตจิต ๔ มหาภิริยาญาณสัมปยุตตจิต ๔ อัปปนาชวนะ ๒๖

พละธรรมทั้ง ๕ นี้ เป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อความรู้แจ้ง เพื่อการประหาณกิเลส เป็นกำลังภายใน ที่ทำให้ผู้นั้นมีกำลังใจเข้มแข็งไม่อ่อนแอ ไม่ยอมให้ความไม่ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาทความโง่ และความหลง ครอบงำอำยี้จิตใจได้

๓.๓.๖ โพชฌงค์ ๗

๑. สติสัมโพชฌงค์ สติที่มีความเจริญ คือ ตั้งอยู่ได้ติดต่อกันในอารมณ์ของสติปฏิฐาน ทั้ง ๔ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนาภาวนา แล้วทำลายความประมาท และทำให้สัมโพธิญาณ คือ มรรคทั้ง ๔ เกิดขึ้น องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ที่ประกอบใน มหากุศลจิต ๘ มหาภิริยาจิต ๘ และ อัปปนาชวนะ ๒๖

^{๘๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๑/๓๓๕.

๒. ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ปัญญาที่มีความเจริญ คือ รู้อยู่ในรูป นาม ชันธ ๕ และเห็นความเกิดดับของรูปนาม ด้วยอำนาจวิปัสสนาภาวนา ทำลายโมหะ และทำให้สัมโพธิญาณ คือ มรรค ทั้ง ๔ เกิดขึ้น องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ประกอบใน มหากุศลญาณสัมปยุตตจิต ๔ มหาภิริยาญาณสัมปยุตตจิต ๔ อปัปนาชวนะ ๒๖

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ วิริยะที่มีความเจริญ คือ มีความ พยายามอย่างแรงกล้าในการละอกุศล การป้องกันระวังไม่ให้กุศลเกิด การทำให้กุศลใหม่เกิด การทำให้กุศล ตั้งมั่นและเจริญขึ้น ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนาภาวนา แล้วทำลายโกสัชชะ คือความเกียจคร้านได้แล้วทำให้สัมโพธิญาณ คือ มรรคทั้ง ๔ เกิดขึ้น องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก ที่ประกอบใน มหากุศลจิต ๘ มหาภิริยาจิต ๘ อปัปนาชวนะ ๒๖

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ปีติที่มีความเจริญ คือ มีความชื่นใจในอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา แล้วทำลายอโรติ คือ ความไม่ยินดี และทำให้สัมโพธิญาณ คือ มรรคทั้ง ๔ เกิดขึ้น องค์ธรรมได้แก่ ปีติเจตสิก ที่ประกอบในมหากุศลโสมนัส ๔ มหาภิริยาโสมนัส ๔ สปัปติกอปัปนาชวนะ ๓๐

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือความสงบกายสงบใจ ในการเจริญสติปัฏฐานอยู่ในอารมณ์ของรูปนามด้วยความเป็นไตรลักษณ์ ความสงบนี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวิปัสสนาภาวนา สามารถทำลายความหยาบกระด้างทางกาย และทำลายความเร่าร้อนทางใจลงได้ ทำให้เข้าถึงสัมโพธิญาณ คือ มรรคทั้ง ๔ เกิดขึ้น องค์ธรรมได้แก่ กายปัสสัทธิ และ จิตตปัสสัทธิ ที่ประกอบใน มหากุศลจิต ๘ มหาภิริยาจิต ๘ อปัปนาชวนะ ๒๖

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ คือ สมาธิที่มีความเจริญ คือตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสติปัฏฐาน ด้วยอำนาจของการเจริญวิปัสสนาภาวนา จนสามารถทำลายความฟุ้งซ่าน และทำให้สัมโพธิญาณ คือ มรรคทั้ง ๔ เกิดขึ้นองค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก ที่ประกอบใน มหากุศลจิต ๘ มหาภิริยาจิต ๘ อปัปนาชวนะ ๒๖

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ตัตรมัมชฌัตตตาเจตสิกที่มีความเจริญ คือ ไม่ตกไปในอภิชฌา และโทมนัส ขณะที่วิปัสสนาญาณมีความเจริญมาก สามารถกระทำให้องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ อริยสัจ ๔ ทำหน้าที่ของตนๆ อย่างสม่าเสมอ องค์ธรรมได้แก่ ตัตรมัมชฌัตตตาเจตสิก ที่ประกอบใน มหากุศลจิต ๘ มหาภิริยาจิต ๘ อปัปนาชวนะ ๒๖

“โพชฌงค์” แปลว่า องค์คุณของผู้ตรัสรู้^{๘๗} หรือองค์แห่งปัญญา องค์แห่งธรรมที่ให้ เกิดปัญญา องค์แห่งธรรมที่นำไปสู่โพธิ คือ การตรัสรู้ หรือความรู้แจ้งเห็นจริง ในการพิจารณาธรรมในธรรมในโพชฌงค์นี้ ตามแนวทางปฏิบัติต้องมีสติระลึกรู้สภาวะก่อนเกิด ขณะเกิด และการเจริญของสภาวะธรรมทั้ง ๗ ผู้ที่จะกำหนดรู้ และพิจารณาได้ ต้องมีความเพียร เป็นความเพียรในการละอกุศล และเจริญกุศล เชื่อว่า การเจริญสัมมปธาน เป็นวิธีกำจัดอาสวะด้วยการอบรม หรือภาวนาเป็นกรรม หรือการกระทำเพื่อความเจริญฝ่ายเดียว ไม่มีเสื่อมเลย ผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่อย่างไร

^{๘๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, พระคันธสาราภิกษุ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๓๘.

โพชฌงค์ ๗ อย่างนี้” “เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการนี้อยู่ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภาวสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้วทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป ที่เรียกว่าโพชฌงค์ เพราะเป็นไปเพื่อตรัสรู้อย่างนี้”^{๘๙}

เหตุเกิดโพชฌงค์ ๗

กายนี้มีอาหารเป็นที่ตั้ง ดำรงอยู่ได้เพราะอาศัยอาหาร เมื่อไม่มีอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้ แม้อันใด โพชฌงค์ ๗ ก็มีอาหารเป็นที่ตั้ง ดำรงอยู่ได้เพราะอาศัยอาหาร เมื่อไม่มีอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้ ฉะนั้นเหมือนกัน อะไรเป็นเหตุให้สติสัมโพชฌงค์ ตลอดจนอัมมวិทยสัมโพชฌงค์... อุกเบกขาสัมโพชฌงค์ ที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้นหรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญบริบูรณ์ ธรรมทั้งหลายเป็นที่เหตุแห่งสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในธรรมเหล่านั้นนี้ เป็นอาหารให้สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ได้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญบริบูรณ์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า “โยนิโสมนสิการ” ทำให้โพชฌงค์ทั้ง ๗ เกิดขึ้นได้

“โยนิโสมนสิการ” คือ การพิจารณาใส่ใจในอารมณ์ที่มาปรากฏด้วยความแยบคาย พิจารณาไปตามลำดับ ไม่ละทิ้ง พิจารณาอยู่เนืองๆ พิจารณาอย่างจดจ้อง พิจารณาอย่างพิเศษ เพื่อให้สติเกิดขึ้น เพื่อให้ปัญญาเกิดขึ้น แต่ก็ไม่ไปบังคับให้รู้อยู่กับอารมณ์ใดๆ โดยการไปกระทำขึ้นมาเอง เป็นสติที่กำหนดรู้อยู่ในอารมณ์ต่างๆ ที่เป็นไปตามธรรมชาตินั่นเอง และต้องเป็นโยนิโสมนสิการ คือ การมีสติที่มีการกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏให้เห็นตามอาการสภาพปกติจึงจะเหมาะสม^{๙๐}

๓.๓.๗ อริยมรรคมีองค์ ๘

๑. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ เป็นหนทางให้ถึงมรรค ผล นิพพาน
องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต ๔ มหากริยาญาณสัมปยุตตจิต ๔ อปัณาชวณะ ๒๖
๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ เป็นหนทางให้ถึงมรรค ผล นิพพาน
องค์ธรรมได้แก่ วิตกเจตสิก ที่ในมหากุศลจิต ๘ มหากริยาจิต ๘ ปฐมถาณชวณะ ๑๐ หรือ รูปกุศล ๑ รูปกริยา ๑ โลกุตตรจิต ๘
๓. สัมมาวาจา การกล่าววาจาชอบ เป็นหนทางให้ถึงมรรค ผล นิพพาน
องค์ธรรมได้แก่ สัมมาวาจาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต ๘ โลกุตตรจิต ๘
๔. สัมมากัมมันตะ การทำกรณงานชอบ เป็นหนทางให้ถึงมรรค ผล นิพพาน
องค์ธรรมได้แก่ สัมมากัมมันตเจตสิกที่ในมหากุศลจิต ๘ โลกุตตรจิต ๘
๕. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ เป็นหนทางให้ถึงมรรค ผล นิพพาน

^{๘๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙.

^{๙๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๖), หน้า ๕๘.

องค์ธรรมได้แก่ สัมมาอาชีวเจตสิกที่ในมหากุศลจิต ๘ โลกุตตรจิต ๘

๖. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ เป็นหนทางให้ถึงมรรค ผล นิพพาน

องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก ที่ในมหากุศลจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ อัปนาชวนะ ๒๖

๗. สัมมาสติ ความระลึกชอบ เป็นหนทางให้ถึงมรรค ผล นิพพาน

องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ที่ในมหากุศลจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ อัปนาชวนะ ๒๖

๘. สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ เป็นหนทางให้ถึงมรรค ผล นิพพาน^{๙๑}

องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิกในมหากุศลจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ อัปนาชวนะ ๒๖

ในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ นั้น เมื่อเจริญธรรมะหมวดใดหมวดหนึ่งก็เป็นอันเจริญครบทุกหมวด เพราะโพธิปักขิยธรรมทั้งหมดนั้น เนื่องอยู่กับมรรคมองค์ ๘ ดังมีพระพุทธพจน์แสดงว่า “เมื่อบุคคลนั้นเจริญอริยมรรคมองค์ ๘ นี้อยู่อย่างนี้ สติปัญญา ๔ ก็ดี สัมมัปปธาน ๔ ก็ดี อธิปฏิบัติ ๔ ก็ดี อินทรีย์ ๕ ก็ดี พละ ๕ ก็ดี โพชฌงค์ ๗ ก็ดี ย่อมถึงความเจริญเต็มที่ ธรรม ๒ นี้ คือ (๑) สมณะ (๒) วิปัสสนา ของเขาย่อมเคียงคู่กันไป...”^{๙๒}

แม้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสจารย์อธิบายถึงโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการนี้ว่า “เมื่อโลกียวิปัสสนายังดำเนินไปในส่วนเบื้องต้นย่อมเกิดขึ้นในขณะจิตต่างๆ กัน แต่ในเวลาที่มีมรรคญาณทั้ง ๔ ในแต่ละญาณเกิดขึ้นโพธิปักขิยธรรม ๓๗ นี้จึงเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะจิตดวงเดียวกัน ส่วนในขณะผลจิต โพธิปักขิยธรรมเกิดขึ้นเพียง ๓๓ เว้นสัมมัปปธาน ๔”^{๙๓}

๓.๓.๗ ธรรมที่เกิดร่วมกับสติ ๓

องค์ประกอบสำคัญที่เป็นหลักธรรมที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดอาการของรูปนาม ยืน เดิน นั่ง นอน หรืออิริยาบถย่อยต่างๆ ต้องใช้หลักธรรม ๓ อย่าง คือ อาตปปี สัมปชานโน สติมา เข้ามาทำงาน เพื่อให้การกระทำทุกอย่างเป็นการเพียรเพิกกิเลสและให้เกิดสติปัญญาเข้าไประลึกรู้สภาวะลักษณะของรูปนาม ตามความเป็นจริง จึงจะเกิดกระบวนการของการบรรลุธรรมที่เรียกว่า เกิดมรรคสมังคีขึ้น ในที่นี้จะได้ศึกษาหลักธรรมที่สำคัญ ๓ อย่างดังกล่าวนี้ ๑. อาตปปี ๒. สัมปชานโน ๓. สติมา

๑. อาตปปี

อาตปปี แปลว่า ธรรมะที่ยังบุคคลให้รุ่งเรืองโดยรอบ หมายความว่า ธรรมะ คือ ความเพียร ถ้ามีในบุคคลใด ทำบุคคลนั้นให้เจริญทั้งทางโลกและทางธรรม มีหลักฐานรับรองไว้ว่า “สมนตโต ตาเปติ ทีเปตติ อาตปปี” ธรรมะ ชื่อว่า อาตปปี เพราะยังบุคคลให้เจริญโดยรอบ^{๙๔} อา

^{๙๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

^{๙๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๑/๔๙๐.

^{๙๓} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภเถระ) หน้า ๑๑๔๓.

^{๙๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙), คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๖๑.

ตาปีเป็นหมวดธรรมที่ใช้ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติเมื่อพิจารณารูปนามต้องใช้ความเพียรเพื่อให้ธรรมเกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ พระผู้มีพระภาคตรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ”^{๔๕} เป็นข้อความสำคัญที่มีนัยทางการปฏิบัติส่งเสริมให้มีความรู้เรื่องในทางธรรม ด้วยการประพฤติปฏิบัติตามธรรมวินัย เช่น การรักษาศีล เจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นไปเพื่อการกำจัดกิเลสตั้งแต่อย่างหยาบ กลางและละเอียดไปตามลำดับ แสดงถึงความเจริญก้าวหน้าทางธรรมเพราะอาตาศีล

ความเพียรที่เกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กับความพยายามที่แสดงออกมาให้เห็น พระสูตรทั้งหลายให้คำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความเพียรว่ามีคุณลักษณะ “ไม่หวั่นไหว” คุณลักษณะนี้ต้องประกอบด้วยความต่อเนื่อง เป็นคุณสมบัติเฉพาะที่เท่าเทียมกันกับความขยันหมั่นเพียร (อาตาศีล)^{๔๖} ความเพียรที่เผากิเลสมี ๓ ชั้นคือ

๑. ความเพียรชั้นต่ำ ได้แก่ เพียรเจริญรักษาศีล ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม เพื่อปราบกิเลสหยาบๆ อันล่วงออกมาทางกาย วาจา คือ โลภะ โทสะ โมหะ

๒. ความเพียรชั้นกลาง ได้แก่ เพียรเจริญสมถภาวนาจนได้บรรลุรูปฌาน และอรุณฌาน เพื่อปราบกิเลสอย่างกลาง คือ นิวรณ์ ๕

๓. ความเพียรชั้นสูง ได้แก่ เพียรเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อปราบอนุสัยกิเลส ให้เป็นสมุจเฉทปหาน คือ ละโดยเด็ดขาด

อาตาศีลในที่นี้หมายถึงความเพียรชั้นสูงสุด คือ ความเพียรของท่านผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน เหตุเกิดของความเพียรได้แก่

๑. พิจารณาความทุกข์ต่างๆ ที่เบียดเบียนสรรพสัตว์อยู่ทุกๆ วัน เช่น พิจารณาชาติทุกข์ ขราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ เป็นต้น อันเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเพียร

๒. พิจารณากฎต่างๆ ที่จะต้องได้รับทั้งภพนี้และภพหน้า เช่น ทุพภิกขภัย อัคคีภัย อุทกภัย โจรภัย วาตภัย เป็นต้น

๓. พิจารณาอนิสงส์ของความเพียรต่างๆ

๔. พิจารณาทางดำเนินของผู้เป็นนักปราชญ์

๕. พิจารณาอาหารที่รับประทานแต่ละมื้อ

๖. พิจารณาเม็ดอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้า มรดกคือพระธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นร์ เป็นของเลิศ เป็นของประเสริฐ

๗. พิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งพระบารมี ๓๐ ทัศของพระพุทธเจ้า เช่น ทานบารมี ทานอุปบารมี ทานปรมัตถบารมี เป็นต้น

^{๔๕} ดุราลละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

^{๔๖} พระปัญญาวโร ภิกขุ, **หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเบื้องต้น**, แปลโดย ฉัตรนคร องคสิงห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๘๕.

๘. พิจารณาความเกิดเป็นมนุษย์ว่า เป็นของประเสริฐแท้ ต้องเกิดมาเพราะผลบุญแต่ชาติก่อน บุญจะเกิดต้องอาศัยความเพียรของตน

๙. พิจารณาคนดีมีประวัติเด่นด้วยความเพียรทั้งทางโลกและทางธรรม

๑๐. คบคนขยันมีความเพียร

๑๑. น้อมใจของตนไปในทางขยัน

๑๒. ฝึกตนให้ขยันมีความเพียร มีความอดทน อย่าให้ความเกียจคร้านครอบงำ^{๙๗}

จากการศึกษาพบว่า อาตาศี คือ ความเพียรต้องพยายามทำให้เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา พยายามระลึกร้อยๆ พยายามรู้สึกบ่อยๆ ไม่หยุดนิ่ง การกระทำความเพียรหรือ การพยายามระลึกรู้สึก เริ่มจากพยายามระลึกรู้สึกถึงกายหยาบก่อน กายหยาบ ได้แก่ กาย ยืน กายเดิน กายนั่ง กายนอน โดยมีความเพียรพยายามระลึกรู้สึกถึงกาย รู้สึกถึงกายที่ปรากฏอยู่ใน อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ใส่ใจในอากัปกริยาของกาย ใช้สติตามระลึกรู้สึกถึงกายยืน กายเดิน กายนั่ง กายนอน ถ้าใช้อิริยาบถมีความสมดุลกัน ทำให้ร่างกายคล่อง ไม่ปวดเมื่อย ไม่เจ็บปวด แต่ถ้าใช้อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งมากเกินไป จะเกิดความเจ็บปวด ทำให้กายเป็นทุกข์ การปฏิบัติต้องใช้ ความเพียรมากและกระทำอย่างต่อเนื่องติดต่อกันเป็นระยะเวลาหลายๆ ผู้มุ่งผลแห่งการปฏิบัติต้อง หลีกออกจากหมู่คณะไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ มีสติดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท มีความ เพียรทางจิต มีอินทรีย์เสมอกันจึงจะสามารถบรรลุธรรมไปตามลำดับของความเพียร เช่น พระ โสณโกฬวิสะปรารภความเพียรอย่างยิ่ง เดินจงกรมจนเท้าทั้งสองแตก สถานที่เดินจงกรมเปื้อน เลือดดูที่ฆ่าโค ไม่สามารถบรรลุธรรมได้เกิดความท้อถอย พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรม เปรียบเทียบความเพียรกับสายพิณ ปรับความเพียรให้พอดี ไม่ตึงเกินไปจนฟุ้งซ่าน ไม่หย่อน เกินไปจนเกียจคร้าน ให้ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน โดยปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา และปรับ ปัญญาให้เสมอกับศรัทธา ปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ และปรับสมาธิให้เสมอกับวิริยะ ส่วนสตินั้น ยังมีเท่าไรก็ยิ่งดีไม่มีคำว่าเกิน ทำให้ท่านบรรลุอรหัตตผล^{๙๘}

ในภาคการปฏิบัติต้องใช้ความเพียรเป็นอย่างยิ่ง แสดงให้เห็นว่าในส่วนของความเพียร ต้องประกอบด้วยการจัดการเรื่องเวลา สถานที่ และการปรับอินทรีย์ให้เหมาะสม เมื่อลงมือ ปฏิบัติอย่างถูกต้องและต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท ปรารภความเพียรตั้งใจว่าจะ กำหนดอย่างต่อเนื่อง เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังแก่กล้า จะนำไปสู่การบรรลุธรรมได้ ในส่วนอาตาศี นี้เป็นธรรมะในส่วนเบื้องต้นของการปฏิบัติที่ต้องมีความเพียรเพื่อเจริญกุศลธรรมให้เกิดขึ้น ละ บาปอกุศลให้หมดไปจากจิตใจ ในส่วนหลักธรรมที่เป็นองค์ธรรมอื่นอีก ๒ ประการ คือ สัมปชาน ความรู้ตัวทั่วพร้อม และสติมา ความมีสติระลึกดู ในนามรูป ขณะปฏิบัติเป็นองค์ธรรม ที่สำคัญ และละเอียดยิ่งขึ้นสำหรับการเจริญสติปัญญา ๔ ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงเป็นลำดับต่อไป

^{๙๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) (ป.ธ.๙), คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๖๙-๗๑.

^{๙๘} ดุราลัยละเอียดใน วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๔๓/๖-๘.

๒. สัมปชาโน

ความหมายโดยสรุปของของคำว่า สัมปชาโน มีดังนี้

๑. สัมปชาโน แปลว่า “รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง” หมายความว่า รู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้มรรค ผล นิพพาน^{๙๙}

๒. สัมปชาโน แปลว่า “รู้โดยรอบอย่างชัดเจน” หมายความว่า ผู้ปฏิบัติรู้รูปนามตามอิริยาบถน้อยใหญ่ เช่น รู้ในขณะที่ หายใจ ก้ม เงย ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น จนเกิดวิปัสสนาญาณต่างๆ ขึ้นมาโดยลำดับๆ นับตั้งแต่ญาณที่ ๑ จนถึงญาณที่ ๑๖

๓. สัมปชาโน แปลว่า “รู้พร้อมอย่างดี” หมายความว่า ผู้ปฏิบัติมีความเพียร ตั้งใจทำจริงๆ มีความรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ มีสติจดจ่อต่อรูปนาม มีสติกำหนดได้ดีถี่ถ้วนตามสติปัฏฐาน ๔ ไม่บกพร่อง

๔. สัมปชาโน แปลว่า “รู้พร้อมอย่างไม่หลง” รู้อาการเคลื่อนไหวไปมาต่างๆ ของกายตามความเป็นจริง ไม่ยึดมั่นในรูปนาม ไม่เห็นผิด ไม่รู้ผิด ไม่จำผิด ไม่หลง และไม่เพเล็ดเพลिनอยู่ในอิฏฐารมณ ทั้งไม่หวั่นไหวเอนเอียงในอนิฏฐารมณ เห็นรูปนามเป็นแต่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และเป็นอสุภะ คือ เป็นของไม่สวยงาม^{๑๐๐}

สัมปชาโนเป็นสภาวะนามธรรมของจิตใจ คือ การทำงานด้วยใจ (จิตเจตสิก) เพื่อพิสูจน์เหตุผลของธรรมชาติ สิ่งที่สำคัญที่สุดอยู่ที่ความรู้สึกตัว (เป็นชื่อของปัญญา) คือ การสัมผัสกับธรรมชาติที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้าเป็นอารมณ์ ทางทวารทั้ง ๖ มีทางจักขุ โสตะ เป็นต้น เรียกว่า อารมณ ๖ เฉพาะที่เป็นอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น ธรรมชาติที่เป็นความรู้สึกตัวทางทวารใด ทวารหนึ่งต่ออารมณ์ปัจจุบัน^{๑๐๑}

สรุปว่า ความหมายของสัมปชาโน เมื่อว่าโดยกิจหน้าที่ แปลว่า “รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง” หมายความว่า รู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ เมื่อว่าโดยการกำจัดกิเลส แปลว่า “รู้ขจัดกิเลส” หมายความว่า เมื่อผู้ปฏิบัติได้รู้รูปนาม รู้เหตุปัจจัยของรูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้ความเกิดดับของรูปนาม รู้เฉพาะความดับไป รู้ทุกขโทษ และเบื่อหน่ายในรูปนาม

พระธรรมธีรราชหมานี่ (โชดก ญาณสิทธิ) กล่าวว่า สัมปชาโนเป็นการรู้ปัจจุบัน เช่น ในขณะที่ตาเห็น หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง มีสติกำหนด รู้อยู่

^{๙๙} พระธรรมธีรราชหมานี่ (โชดก ญาณสิทธิ) ป.๖.๙), คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน (มหาสติปัฏฐาน), หน้า ๗๒.

^{๑๐๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕.

^{๑๐๑} อ่างใน นายพยุ่ง พุ่มพวง, “ศึกษาปัญญาเจตสิกกับการพัฒนาสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๔๓.

เฉพาะปรมาัตถธรรม คือ รูปนามเท่านั้น ไม่ให้เลยไปถึงบัญญัติ เพราะกิเลสอาศัยบัญญัติเกิด กิเลสอาศัยอารมณ์อดีต อาศัยอารมณ์อนาคตเกิด ไม่อาศัยอารมณ์ปัจจุบันเกิด

รู้รูปนาม เช่น ขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ชั้น ๕ เกิดแล้ว ชั้น ๕ นั้นแหละเป็นรูปกับนาม ปัญญาที่รู้ว่า ขณะตาเห็น หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง มีเพียง ๒ อย่างนี้คือ รูปกับนาม

รู้พระไตรลักษณ์ คือ รู้ลักษณะทั้ง ๓ ของรูปนาม ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การรู้พระไตรลักษณ์แบ่งเป็น ๓ ชั้น คือ

๑. รู้พระไตรลักษณ์ขั้นปริยัติ คือ จำจากตำรา เช่น เวลาทำวัตรว่า “รูป อนิจจัง รูปไม่เที่ยง เวทนา อนิจจา เวทนาไม่เที่ยง เป็นต้น

๒. รู้พระไตรลักษณ์ขั้นปฏิบัติ อยู่ในเกณฑ์จินตามยญาณ คือ รู้รูปนามได้ดี หายข้อสงสัยในคำว่า รูปนามจริงๆ เกิดขึ้นเพราะการเจริญวิปัสสนากาวนา รู้ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของรูปนาม

๓. รู้พระไตรลักษณ์ขั้นภาวนามยญาณ ได้แก่ เห็นความเกิดดับของรูปนามชัดเจน ปราศจากการจำตามตำรา การนี้กคิต^{๑๐๒}

สรุปความว่า การรู้ธรรมที่เกิดขึ้นเกิดจากการเจริญวิปัสสนากาวนาจะทำให้เห็นรูปนาม และสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงได้อย่างชัดเจน เป็นการรู้แจ้งอย่างประเสริฐ ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นประจักษ์ด้วยตนเอง ไม่มีความสงสัยในข้อปฏิบัติและผลของการปฏิบัติ ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง

๓. สติมา

หลักธรรมที่สำคัญที่สุดในการเจริญสติปัฏฐาน คือ ความมีสติ ไม่หลงลืมต้องมีอยู่ในทุกๆ การกระทำ ทุกการกำหนดรูปนาม คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ หมายความว่า ผู้เจริญวิปัสสนากาวนา ต้องมีสติเป็นสำคัญ คือ มีสติเป็นใหญ่ มีสติเป็นประธาน สติ แปลว่า ความระลึกได้ ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด สติเป็นเจตสิกไม่ใช่จิต เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต รับอารมณ์เดียวกับจิต โดยองค์ธรรม ได้แก่ สติเจตสิก ลักษณะของสติมี ๔ ประการคือ ๑. อภิปาปนลกขณา สติมีความระลึกได้เนื่องๆ ในอารมณ์มี ๓ อย่างคือ

^{๑๐๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ๒.๕.๙), คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน (มหาสติปัฏฐาน), หน้า ๗๒-๗๕.

๑.๑ อารมณ์ปกติธรรมดาของมนุษย์ปุถุชนในโลก เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

๑.๒ อารมณ์ของนักปฏิบัติธรรมขั้นสมณะ เช่น อารมณ์ภาวนา ๔๐ มีกสิณ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ เป็นต้น

๑.๓ อารมณ์ของนักปฏิบัติธรรมขั้นวิปัสสนา ได้แก่ ขั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

การระลึกเนืองๆ ในอารมณ์ทั้ง ๓ นี้จัดเป็นลักษณะ คือ เครื่องหมายของสติ

๒. อสมโมหรรสา สตินั้นมีความไม่หลงลืมเป็นหน้าที่ ผู้เจริญสมถภาวนาละวิปัสสนาภาวนา ถ้าขาดสติอารมณ์ของภาวนาจะไม่ปรากฏ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิเกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อสมาธิไม่เกิด ปัญญาก็ไม่เกิด เพราะปัญญาจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยสมาธิเป็นบาท สติจึงมีหน้าที่สำคัญที่สุด คือ ทำให้ไม่หลงลืม

๓. อารกขปจจุภูจจนา สตินั้นมีการรักษาอารมณ์เป็นผลปรากฏ มีความมุ่งหน้าเฉพาะต่ออารมณ์เป็นผลปรากฏ หมายความว่า เมื่อมีสติอารมณ์ขั้นต่ำของชาวโลกก็ยิ่งปรากฏได้ดี เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สติมีผล ๒ ประการคือ รักษาอารมณ์และมุ่งหน้าเฉพาะต่ออารมณ์

๔. ถิรสังคยาปทภูจจนา สตินั้นมีความจำแนก แหม่นยำ เป็นเหตุใกล้ขีดที่จะทำให้สติเกิดขึ้น เช่น จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโผฏฐัพพะ เหตุใกล้ขีดที่จะทำให้สติเกิดขึ้น ได้แก่ สติปฏิฐานทั้ง ๔ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา^{๑๐๓}

การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นการระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันของรูปนาม ในขณะที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยการมีสติกำหนดรู้จึงจะทราบลักษณะ ความแตกต่างของรูปนามที่เกิดขึ้นโดยปราศจากการจินตนาการ หรือ การนึกคิดที่ได้จากการเรียนรู้ปริยัติ เมื่อสติตามรู้้อยู่อย่างจดจ่อต่อเนืองๆ ทำให้สภาวะของรูปธรรมและนามธรรมที่กำหนดนั้นเกิดขึ้น เป็นเหตุให้ปัญญารู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงของรูปนาม โดยเห็นว่า ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงแต่สภาวะรูปนามเท่านั้นที่ปรากฏเกิดขึ้น ปราศจากการบังคับให้เกิดหรือให้เป็นไปในอำนาจของใครๆ สามารถรู้สาเหตุการเกิดของรูปและนาม

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำโดยการมีสติรู้เท่าทันปฏิภิกิริยาของจิตที่มีต่ออารมณ์นั้น คือ รู้ถึงความชอบใจหรือไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันปฏิภิกิริยาในจิตเหล่านั้นตามความเป็นจริงแล้ว จิตเป็นกลางต่ออารมณ์ อภิชฌาและโทมนัสไม่สามารถครอบงำจิตได้^{๑๐๔} ดังนั้น สติจึงเป็นประโยชน์ต่อการเจริญวิปัสสนา มีสติเป็นผู้

^{๑๐๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน (มหาสติปฏิฐาน), หน้า ๑๑๗-๑๑๙.

^{๑๐๔} สุภีร์ ทุมทอง, การพัฒนาอินทรีย์สังวร, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พรีนซ์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔), หน้า ๑๖๓.

ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท มีอุปการะในระหว่างปฏิบัติทำให้มีความเจริญก้าวหน้า การมีสติพิจารณาอยู่ในขอบเขตกายของตน จะทำให้เกิดสติรู้เท่าทันอารมณ์ สติกำหนดที่กาย กำหนดอารมณ์ด้วยสติแล้ว จึงพิจารณาเห็นด้วยปัญญา เพราะสติจำปรารภณาในที่ทั้งปวง”^{๑๐๕}

กล่าวโดยสรุป หลักธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จะเห็นได้ชัดเจนที่มรรคมีองค์ ๘ มีคำอธิบายแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ เท่ากับรวมการปฏิบัติ หมวดอื่นเข้าไว้ทั้งหมด ทั้งสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ พละ ๕ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ รวมอยู่ในมรรคมีองค์ ๘ และและธรรมที่เกิดร่วมกับสติ คือ อาตปปี สัมปชานโน สติ สำหรับในสติปัฏฐาน ๔ ถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นว่ารวมเอาองค์ธรรมในหมวดอื่นๆ ไว้ทั้งหมดเช่นกัน

๓.๔ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๓.๔.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

สติ แปลว่า ความระลึกได้ อันได้แก่ความนึกได้ ความระลึกไว้ได้ ความระลึกได้อยู่ อากาที่ระลึกขึ้นได้ ความทรงจำไว้ได้ ความไม่หลงลืม ในวิสุทธิมรรค ท่านอธิบายไว้ว่า "สตินั้นมีลักษณะเตือนใจให้ระลึกได้ ช่วยไม่ให้หลงลืม มีการคุ้มครอง รักษาใจหรือทำให้จดจ้องอยู่กับอารมณ์เป็นผล มีความจำได้มั่นคง หรือ มีกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นต้นเป็นเหตุเกิด และพึงเห็นว่า สตินั้นเป็นประจุนายประจัญ เพราะคอยเฝ้ารักษาทวารทั้ง ๖ มีจักขุทวารเป็นต้น"

เพราะสตินั้น เป็นที่พึงประสงค์ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ เป็นเสมือนเกลือที่ต้องใช้ในการปรุงกับข้าวทุกชนิดฉะนั้น และเป็นเสมือนอามาศย์ผู้รอบรู้การทั้งปวง ย่อมเป็นที่พึงประสงค์ในราชการทุกอย่าง เพราะฉะนั้น ...พระพุทธรองค์จึงยกย่องว่า สตินั้นมีประโยชน์ในทุกกรณี เพราะจิตมีสติเป็นที่พึง สติมีประโยชน์ในการเฝ้ารักษา ปราศจากสติเสียแล้ว จะประคองจิตไม่ได้" สติ เรียกได้ว่าเป็นความไม่ประมาท ซึ่งพระพุทธรองค์ทรงยกย่องว่า เป็นยอดแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะความไม่ประมาทนั้น โดยใจความก็ได้แก่ความไม่ปราศจากสติ และเป็นชื่อของสติที่มั่นคงอยู่เป็นนิจนั่นเอง

อีกประการหนึ่ง พึงเห็นว่า สติ นั้นเป็นกุศลเจตสิก หรือเป็นสังขารชั้นรหสกุศลเป็นคุณธรรมสำคัญยิ่ง ช่วยให้สำเร็จประโยชน์ในทุกกรณี เพราะสตินั้น ช่วยให้ระลึกสิ่งที่ทำคำที่พูดไว้ แม้เป็นเวลานานได้ ช่วยให้มีความยับยั้งชั่งคิด ควบคุมการกระทำ การพูด การคิดให้เป็นระเบียบ ไม่ผิดพลาด เปรียบเหมือนนายสารถิผู้มีความระมัดระวัง ควบคุมรถให้วิ่งไปถูกทาง ฉะนั้น สตินั้นเป็นเครื่องปิดประตูบาปไว้มิให้บาปผ่านเข้าไปในจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการปฏิบัติภาวนายังจำเป็นต้องใช้สติเข้ากำกับทุกขณะ เพื่อให้จิตใจจ่อจ้องอยู่กับอารมณ์ภาวนา ท่านจึงกล่าวว่าสตินั้นเป็นเหมือนเชือกผูกจิตให้ติดอยู่ในอารมณ์ภาวนา มิให้ดิ้นรนไปสู่อารมณ์ภายนอกได้ ด้วยเหตุนี้ผู้ปฏิบัติภาวนาจึงต้องปลุกฝังสติไว้ให้มั่น เรียกว่า สติปัฏฐาน

^{๑๐๕} ส.ม.อ. (ไทย) ๓๐/๖๘๑/๓๕๒.

สติปัฏฐาน แปลได้หลายอย่าง คือ แปลว่า การตั้งสติไว้เป็นประธาน การตั้งสติไว้เป็นเบื้องหน้า การตั้งมั่นแห่งสติ สติที่ตั้งมั่นและแปลว่า สติที่เข้าไปตั้งมั่น

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม

เพราะทั้งหมดมีองค์ธรรมเดียวกัน ได้แก่ สติเจตสิก ที่โนมหากุศลจิต ๘ มหาภิกขุจิต ๘ อัปนาชวนะ ๒๖^{๑๐๖}

การปฏิบัติภาวนาโดยใช้สติพิจารณาดูกายเป็นอารมณ์ เพื่อให้ใจเป็นสมาธิ และเพื่อให้เกิดปัญหาพิจารณาเห็นสภาวะธรรม โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จัดเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การปฏิบัติภาวนาโดยใช้สติพิจารณาดูเวทนาเป็นอารมณ์ เพื่อให้ใจเป็นสมาธิและเพื่อให้เกิดปัญหาพิจารณาเห็นสภาวะธรรม โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จัดเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การปฏิบัติภาวนาโดยใช้สติพิจารณาดูจิตเป็นอารมณ์ เพื่อให้ใจเป็นสมาธิและเพื่อให้เกิดปัญหาพิจารณาด้านสภาวะธรรม โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จัดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การปฏิบัติภาวนา โดยใช้สติพิจารณาดูธรรมเป็นอารมณ์ เพื่อให้ใจเป็นสมาธิและเพื่อให้เกิดปัญหาพิจารณาเห็นสภาวะธรรม โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จัดเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติปัฏฐานเหมาะกับบุคคล ๔ จำพวก

การที่พระพุทธองค์ทรงแสดงสติปัฏฐาน โดยจำแนกตามอารมณ์เป็น ๔ อย่างดังกล่าวมานั้น ก็เพื่อให้เหมาะกับจริตและอุปนิสัยของบุคคล ๔ จำพวก คือ

- (๑) ตัณหาจริต คือ บุคคลมีตัณหาเป็นนิสัย
- (๒) ทิฏฐิจจริต คือ บุคคลมีมิจฉาทิฏฐิเป็นนิสัย
- (๓) สมถยานิก คือ บุคคลได้สมถะเป็นบาทของวิปัสสนา
- (๔) วิปัสสนายานิก คือ บุคคลผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะกับผู้เป็นตัณหาจริตที่มีปัญญาน้อย และเป็นผู้สมถยานิกที่มีปัญญาน้อย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะกับผู้เป็นตัณหาจริตที่มีปัญญามาก และผู้เป็นสมถยานิกที่มีปัญญามาก จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะกับผู้เป็นทิฏฐิจจริตที่มีปัญญาน้อย และผู้เป็นวิปัสสนายานิกที่มีปัญญาน้อย ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะกับผู้เป็นทิฏฐิจจริตที่มีปัญญามากและผู้เป็นวิปัสสนายานิกที่มีปัญญามาก

^{๑๐๖} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจาริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๔), หน้า ๓๑.

สติปัฏฐานขจัดวิปลาส ๔

อีกประการหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงแสดงสติปัฏฐาน โดยจำแนกตามอารมณ์เป็น ๔ อย่างนั้น ก็เพื่อจะให้ผูปฏิบัติละวิปลาส หรือขจัดวิปลาส คือความเข้าใจคลาดเคลื่อน หรือความเข้าใจผิด ๔ อย่าง คือ

- (๑) สุภวิปลาส ความเข้าใจคลาดเคลื่อนว่าสวยงาม
- (๒) สุขวิปลาส ความเข้าใจคลาดเคลื่อนว่าเป็นสุข
- (๓) นิจจวิปลาส ความเข้าใจคลาดเคลื่อนว่าเป็นของเที่ยง
- (๔) อัตตวิปลาส ความเข้าใจคลาดเคลื่อนว่าเป็นอัตตา

ความเข้าใจว่าร่างกายเป็นของสวยงาม ชื่อว่า สุภวิปลาส เพราะเป็นความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากความจริง ซึ่งความจริงนั้น ร่างกายทุกส่วนไม่มีความสวยอะไรเลย เต็มไปด้วยสิ่งสกปรกทั้งสิ้น ความเข้าใจว่าเวทนาเป็นสุข แม้เห็นว่าสุขเวทนาเป็นสุขที่แท้จริง ชื่อว่า สุขวิปลาส เพราะเป็นความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากความจริง ซึ่งความจริงนั้นเวทนาเป็นทุกข์ แม้สุขเวทนามาก็เป็นทุกข์ คือเป็นวิปริณามทุกข์ เป็นทุกข์เพราะต้องแปรไป ความเข้าใจว่าจิตใจเป็นของเที่ยง หรือวิญญูณเป็นของเที่ยงแท้ ไม่รู้จักเปลี่ยนแปลง ชื่อว่า นิจจวิปลาส เพราะเป็นความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากความจริง ซึ่งความจริงนั้น จิตใจหรือวิญญูณนั้นเป็นอนิจจัง

ความเข้าใจว่าธรรมทั้งหลายเป็นอัตตา คือ เห็นไปว่า ชั้น ๕ เป็นต้น เป็นตัวอย่างแท้จริง ชื่อว่า อัตตวิปลาส เพราะเป็นความเห็นที่คลาดเคลื่อนจากความจริงซึ่งความจริงนั้น ชั้น ๕ เป็นอนัตตา ที่เรียกกันว่า เป็นคน เป็นตัวของคนนั้นคนนั้นนั้นเป็นเพียงสิ่งสมมติเท่านั้น

วิปลาสนั้น แต่ละอย่างยังแบ่งออกไปอีกอย่างละ ๓ ประเภท คือ สัญญวิปลาส ความจำคลาดเคลื่อน จิตตวิปลาส ความคิดคลาดเคลื่อน ทิฐิววิปลาส ความเห็นคลาดเคลื่อน คือเห็นผิด จึงรวมเป็นวิปลาสทั้งสิ้นได้ ๑๒ อย่าง สติปัฏฐาน ๔ เป็นเครื่องขจัดวิปลาสทั้ง ๔ ประเภทนั้น คือ

- กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขจัดสุภวิปลาส
 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขจัดสุขวิปลาส
 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขจัดนิจจวิปลาส
 ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขจัดอัตตวิปลาส^{๑๐๗}

สติปัฏฐานเปรียบเหมือนทิศทั้ง ๔

สติปัฏฐานแม้จะมีถึง ๔ อย่าง แต่ก็เป็นทางนำไปสู่พระนิพพานอย่างเดียวกัน เหมือนคนเข้าไปในเมือง จะมาทางทิศไหนใน ๔ ทิศก็ย่อมจะเข้าเมืองได้เช่นเดียวกัน ท่านเปรียบไว้ว่าพระนิพพานเปรียบเหมือนมหานคร อริยมรรค ๘ เปรียบเหมือนประตูมหานคร สติปัฏฐาน ๔ มีกายานุปัสสนาเป็นต้น เปรียบเหมือนทิศทั้ง ๔ อันมีทิศตะวันออกเป็นต้น เหมือนอย่างว่าคนที่เดินทางมาแต่ทิศตะวันออก นำสินค้าที่ผลิตขึ้นทางทิศตะวันออกมาแล้วเข้าเมืองทางประตูทิศ

^{๑๐๗} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๙/๔๔.

ตะวันออกฉันทใด ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อดำเนินตามหลักกายานุปัสสนาก็ฉันทนั้น

ครั้งได้เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยวิธี ๑๔ อย่างแล้ว ย่อมก้าวเข้าสู่พระนิพพานนั่นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดขึ้นด้วยอานูภาพแห่งกายานุปัสสนา คนที่เดินทางมาแต่ทางทิศใต้นำสินค้าที่ผลิตขึ้นทางทิศใต้มาแล้วเข้าเมืองทางประตูทิศใต้ ฉันทใด ผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อดำเนินตามหลักเวทนานุปัสสนาก็ฉันทนั้น

ครั้งได้เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยวิธี ๙ อย่างแล้วย่อมก้าวเข้าสู่พระนิพพานนั้นแหละ ด้วยอริยมรรคที่เกิดขึ้นด้วยอานูภาพแห่งเวทนานุปัสสนาฉันทนั้น คนที่เดินทางมาแต่ทิศทางตะวันตก นำสินค้าที่ผลิตขึ้นทางทิศตะวันออก แล้วเข้าสู่เมืองทางประตูตะวันตกฉันทใด ผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อดำเนินตามหลักจิตตานุปัสสนาก็ฉันทนั้น

ครั้งได้เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยวิธี ๑๖ อย่างแล้ว ก็ย่อมก้าวเข้าสู่พระนิพพานนั้นแหละ ด้วยอริยมรรคที่เกิดขึ้นด้วยอานูภาพแห่งจิตตานุปัสสนา คนที่เดินทางมาแต่ทางทิศเหนือ นำสินค้าที่ผลิตขึ้นทางทิศเหนือมา แล้วเข้าเมืองทางประตูทิศเหนือ ฉันทใด ผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อดำเนินตามหลักธัมมานุปัสสนา ก็ฉันทนั้น

ครั้งได้เจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยวิธี ๕ อย่างแล้ว ย่อมก้าวเข้าสู่พระนิพพานนั้นแหละ ด้วยอริยมรรคที่เกิดขึ้นด้วยอานูภาพแห่งธัมมานุปัสสนา^{๑๐๘}

สติปัฏฐานกับขั้น ๕

สิ่งที่เป็นอารมณ์ของสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม นั้นว่าโดยขั้นก็ได้แก่ขั้น ๕ นั้นเอง กล่าวคือ กาย ได้แก่ รูปขั้น เวทนา ได้แก่เวทนาขั้น จิต ได้แก่ วิญญาณขั้น ธรรม ได้แก่สัญญาขั้นและสังขารขั้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่า อารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ ก็คือขั้น ๕ นั้นเอง ฉะนั้น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ สติที่กำหนดพิจารณารูปขั้นเป็นอารมณ์

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ สติที่กำหนดพิจารณาเวทนาขั้นเป็นอารมณ์

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ สติที่กำหนดพิจารณาวิญญาณขั้นเป็นอารมณ์

และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ สติที่กำหนดพิจารณาสัญญาขั้น

สังขารขั้นและรูปขั้นเป็นอารมณ์ ว่าโดยสังเขปอารมณ์ของสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ก็ได้แก่รูปธรรมและนามธรรมนั่นเอง กล่าวคือ กายเป็นรูปธรรมล้วนๆ เวทนา จิต เป็นนามธรรมล้วนๆ ส่วนธรรม เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม

อารมณ์ของสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ จึงได้แก่ รูปนาม หรือรูปธรรม และนามธรรมนั่นเอง อนึ่ง สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ เป็นได้ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา กล่าวคือ เวทนานุปัสสนา และจิตตานุปัสสนา รวมทั้งหมวดนิเวธน์และหมวดโพชฌงค์ในธัมมานุปัสสนาเป็นวิปัสสนาภาวนา ล้วนๆ นอกนั้น เป็นได้ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

สติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มั่น โดยการจำแนกตามฐาน ทั้ง ๔ คือ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม ซึ่งใช้อารมณ์อันเป็นปัจจุบัน ส่วนอารมณ์ที่เป็นอดีต

^{๑๐๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๖/๔๓๘.

หรืออนาคตนั้นจะไม่ใช่ว่าสิ่งที่สติควรเข้าไปกำหนด ในหลักของสติปฏิฐานนี้ใช้เป็นหนทางเดียวที่เป็นจุดมุ่งหมายเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อลวงความเศร้าโศกเสียใจ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมอันยิ่ง อันเป็นแดนเกษม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานอันเป็นหลักสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เป็นหลักธรรมที่สำคัญที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมเทศนาไว้หลายครั้ง ซึ่งถือว่าการเจริญสตินี้เป็นส่วนหนึ่งของแก่น หรือหัวใจของพระพุทธศาสนา ในแง่ของมรรควิธีคือ หนทางแห่งความพ้นทุกข์ โดยสติปฏิฐานได้ถูกกล่าวถึงทั้งในส่วนพระวินัย พระสูตร และพระอภิธรรม ทั้งนี้สติปฏิฐานเป็นองค์ธรรมที่มีความสำคัญสูงสุด ที่พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำให้ชาวพุทธเจริญให้มาก เพื่อการบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาอันได้แก่ มรรค ผล นิพพาน สติ คือ ความตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม บุคคลผู้ประกอบด้วยสติชื่อว่าผู้มีสติตั้งมั่น สติเป็นธรรมเครื่องตั้งอยู่ในโลก^{๑๐๙}

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายความหมายของ สติ ไว้ว่า สติแล่นเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์กาย เวทนา จิต และธรรม ดำเนินไปโดยถืออาการว่าไม่งาม เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เพื่อทำกิจให้สำเร็จด้วยการละเสียซึ่งความสำคัญว่างาม ว่าเป็นสุข ว่าเป็นทุกข์ ว่าเป็นตัวตน^{๑๑๐}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายเกี่ยวกับเรื่อง สติปฏิฐาน ไว้ว่า สติปฏิฐาน คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ การมีชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับการประพฤติปฏิบัติ ในการกระทำทุกอย่างระมัดระวังตัว และความเป็นไปทั้งหลายโดยรู้เท่าทันตามสภาวะ ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส การตั้งสติพิจารณาธรรม การมีสติดูรู้เท่าทันธรรมเรียกสั้นๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม^{๑๑๑}

สติปฏิฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน เป็นวิธีการที่จะทำให้เกิดวิปัสสนาจนเห็นความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปของกาย เวทนา จิต และธรรมทั้งภายใน และภายนอก และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปฏิฐาน ๔ นี้เป็นหนทางที่จะทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปฏิฐานสูตร^{๑๑๒} ว่า ทางสายนี้เป็นทางเพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อลวงความเศร้าโศกเสียใจ เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส เพื่อปัญญาอันยิ่ง เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อรู้แจ้งนิพพาน ทางสายนี้ได้แก่ สติปฏิฐาน ๔ คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณา

^{๑๐๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๐/๘๕.

^{๑๑๐} พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๔๒.

^{๑๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖), หน้า ๓๙๖.

^{๑๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๓๗๓/๓๐๑.

เห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ย่อมกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลก ได้

การเจริญสติช่วยให้เราเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสรรพสิ่ง และความลับของรูปนาม สติช่วยพัฒนาสมาธิ และสมาธิช่วยให้เราได้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสรรพสิ่งอย่างชัดเจน เมื่อนั้นเราจะประจักษ์แจ้งในสิ่งที่เป่าหมายสูงสุด^{๑๑๓}

ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา สติ คือ การระลึกได้ และการถือไว้ในรูปนามที่กำลังเกิดขึ้น ในอีกความหมายหนึ่ง สติมีลักษณะแนบชิด ช่วยทำให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง จิตจะได้ไม่ลอย ไม่ฟุ้งซ่าน จิตจะจ้อง และจับแน่นอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนากาวนา คือ รูปนามซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ ซึ่งมีความเปรียบเทียบกับว่า ตามปกติลูกน้ำเต้าเมื่อตากไว้จนแห้งจะมีน้ำหนักเบา ครั้นโยนลงไปใบบ่อ น้ำจะไม่จม ลอยไปลอยมาไม่อยู่นิ่ง ลักษณะเช่นนี้คล้ายกับคนที่ขาดสติ จิตใจจะล่องลอย ฟุ้งซ่าน และหวั่นไหว ในทางตรงกันข้ามเมื่อเอาก้อนหินโยนลงไปใบบ่อ ก้อนหินจะค่อยๆ จมลง และไปเกาะแน่นอยู่กับก้อนบ่อ^{๑๑๔}

อันนี้ คือลักษณะของความแนบชิด โดยนัยเดียวกัน สติที่แนบชิดไปกับอารมณ์ที่กำลังกำหนดอยู่จะไม่วอกแวก ซัดส่าย และมีกำลังเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สติจะแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนากาวนา การมีสติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม มีจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ

(๑) สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติเพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกาวนา มีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ

(๒) สติตั้งมั่นในการพิจารณารูป-นามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่าวิปัสสนากาวนา มีอานิสงส์ให้บรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน

๓.๔.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น เมื่อรู้รูปกับนามแล้วจึงจะรู้พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจังทุกขัง อนัตตาได้ เพราะพระไตรลักษณ์ปกอยู่กับรูป และนาม อุปมาเหมือนตัวเสื่อกับลายเสื่อรูป - นามเปรียบเหมือนตัวเสื่อ พระไตรลักษณ์เปรียบเหมือนลายเสื่อ ตัวเสื่อจะไปหากินวัวอยู่กลางทุ่ง ส่วนลายเสื่อจะไปอยู่ในป่า เช่นนั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้ ฉันทใด ข้อนี้ก็ฉันทนั้น เมื่อเห็นตัวเสื่อก็ย่อมเห็นลายเสื่อ เมื่อเห็นรูป-นาม ก็ย่อมเห็นไตรลักษณ์ อันนี้เป็นหลักของสภาวะธรรมเกิดเฉพาะแก่ผู้ปฏิบัติเท่านั้น ส่วนผู้ไม่ปฏิบัติจะไม่เกิดสภาวะธรรมนี้ ดุจอาหารจะกินแทนกันไม่ได้ ใครกินใคร

^{๑๑๓} พระสีลानันทาภิกขุ, สิววันตสูตร, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘๑.

^{๑๑๔} จำลอง ดิษยวินิช, วิปัสสนากรรมฐาน และเขาวนอารมณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่: แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓.

อิมใครกินใครอ้วน โบราณท่านว่ากินเองจึงอ้วนเอง^{๑๑๕}

ดังนั้น ผู้ที่เจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งประจักษ์ในรูปนาม ตามกฎแห่งพระไตรลักษณ์ จึงต้องปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ ซึ่งจะยกมาแสดงเป็นหมวดๆ ดังต่อไปนี้

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ก) หมวดลมหายใจเข้าออก

พระพุทธองค์ทรงแสดงการเจริญสติในหมวดนี้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า^{๑๑๖} มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

- (๑) เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’
- (๒) เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’
- (๓) เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’
- (๔) เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’
- (๕) สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า’
- (๖) สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก’
- (๗) สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขารหายใจเข้า’
- (๘) สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขารหายใจออก’^{๑๑๗}

ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลึง หรือลูกมือช่างกลึงผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกยาว’ เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกสั้น’ แม้ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน

- (๙) เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’
- (๑๐) เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’
- (๑๑) เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’
- (๑๒) เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’
- (๑๓) สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า’
- (๑๔) สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก’
- (๑๕) สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขารหายใจเข้า’
- (๑๖) สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขารหายใจออก’

^{๑๑๕} พระเทพสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ), เดือนสติผู้ปฏิบัติธรรม และการเจริญสติปัฏฐาน ๔, (กรุงเทพมหานคร: แคนนา กราฟฟิค, ๒๕๕๑), หน้า ๔๐.

^{๑๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๑๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓.

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่^{๑๑๘} พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่^{๑๑๙} หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้น มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหา และทิวฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้^{๑๒๐}

กายคตาสติ คือ หลักการฝึกสติ โดยใช้อารมณ์ของภาวนาที่เป็นทั้งสมณะ และ วิปัสสนา มีปรากฏอยู่ในหลายๆ พระสูตร เช่น กายคตาสติสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยวิธีการเจริญสติ โดยพิจารณาลมหายใจเข้าออก และการพิจารณาอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น จัดเป็นอารมณ์ของสมณะในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดงวิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออก จัดอยู่ในหมวดอานาปานบรรพเป็นอารมณ์ทั้งสมณะ และวิปัสสนา และแสดงวิธีการเจริญสติโดยการกำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ โดยความเป็นสิ่งปฏิกุศล จัดอยู่ในหมวดปฏิกุศลมนสิการบรรพ จัดเป็นอารมณ์ทั้งสมณะและวิปัสสนา

การเจริญอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก) นี้ พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่า ภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากอานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำวิชชา และวิมุตติให้บริบูรณ์^{๑๒๑}

ข) หมวดอิริยาบถ

การกำหนดอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน^{๑๒๒}

เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ ในอิริยาบถทั้ง ๔ ข้างต้นนี้ เมื่อกายอยู่ในอิริยาบถใด ก็ให้มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะที่กายเคลื่อนไหว ซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรม ๓ คือ ความเพียร มีสติกำหนดตระลึกรู้ มีสัมปชัญญะ ได้แก่ปัญญารู้ตัวขณะกายนั่งอยู่ในอาการนั้นๆ จึงจะละ และเพิกถอนความสำคัญผิดคิดว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาได้

^{๑๑๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓.

^{๑๑๙} อ่างแล้ว.

^{๑๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๔.

^{๑๒๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

^{๑๒๒} ดุราละเอียตใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๘๗.

(๑) อิริยาบถยืน

เมื่อกำหนดสติระลึกรู้กายที่ยืนอยู่ ก็ให้ใส่ใจกำกับอาการยืนนั้นๆ ให้สติรับรู้อาการที่เห็นปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ได้ปรากฏความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ให้ทราบรู้ชัดลงไปอย่างนี้ ดังปรากฏยืนยันดังเนื้อความที่แสดงไว้ว่า เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืนอยู่’^{๑๒๓} เมื่อกำหนดรู้อาการยืนก็ให้ใส่ใจในอาการยืนนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้อิริยาบถของการจะเดินต่อไป อันจะทำให้เกิดความเข้าใจในการเดินตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ดังต่อไปนี้

(๒) อิริยาบถเดิน

การกำหนดรู้อาการเดินก็เช่นกัน ควรใส่ใจในขณะที่กำหนด กำกับความรู้เท่าทัน ในขณะที่รับรู้ความเป็นไปของการเคลื่อนไหวให้ต่อเนื่องสม่ำเสมออย่าให้ขาดตอน จากการมีสติกำหนดรู้ว่า เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’ ในการเดิน และการกำหนดรู้อาการเดินนี้ ยังมีการแสดงรายละเอียดมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติต่อเนื่องในการกำหนดรู้รูป - นาม ได้อย่างชัดเจนในปัจจุบัน ขณะที่กำลังปรากฏอาการจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งของการเดินการเดินจนกรรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิเร็วกว่าการนั่งภาวนา เป็นสิ่งที่นักปฏิบัติควรกระทำให้ดีที่สุด สมาธิที่เกิดจากการเดินจนกรรม จะส่งผลให้การนั่ง และการทำอิริยาบถย่อยมีคุณภาพตามไปด้วย นักปฏิบัติควรเดินอย่างเป็นธรรมชาติ^{๑๒๔} แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงแสดงอานิสงส์ของการเดินจนกรรม^{๑๒๕} ว่ามีความสำคัญ เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืน และเดิน ที่มีความสัมพันธ์ในระยะที่กำหนดแล้ว ทำให้การกำหนดรู้อิริยาบถยืน และเดิน จนเกิดความต่อเนื่องกัน ทำให้วิริยะมีกำลังสม่ำเสมอดีแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่ออิริยาบถนั่งต่อไป

(๓) อิริยาบถนั่ง

การกำหนดรู้อาการนั่ง ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะหลังจากที่เราเดินจนกรรมจนความเพียรในการให้วิริยะสม่ำเสมอดีแล้ว ทำให้การรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดจากการเดินมีผลต่อการนั่ง การรู้ชัดแจ้งของการกำหนดรู้ ก็จะปรากฏความรู้เห็นตามเป็นจริงว่า เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่งอยู่ ผู้ปฏิบัติได้อย่างนี้จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้^{๑๒๖} คำว่า การนั่ง คือ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งได้อย่างต่อเนื่อง ทำให้การปฏิบัติเป็นไปอย่างไม่ขาดตอน ความเกื้อกูลที่จะเกิดต่อจากการนั่งปฏิบัติก็เป็นเหตุปัจจัยต่อการกำหนดรู้อาการนอนอย่างมีสติรู้เท่าทันต่อไป

^{๑๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๑๒๔} พระคันธสาราภิวังศ์, โภธิปักขิยธรรม, หน้า ๒๖.

^{๑๒๕} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๑๒๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

(๔) อิริยาบถนอน

ในการกำหนดรู้อิริยาบถนอน ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ไม่น้อยกว่าอิริยาบถอื่นๆ ที่กล่าวมาแล้ว เพราะนักปฏิบัติย่อมไม่ละเลยจากการกำหนดรู้ ในหลักของการปฏิบัติที่กล่าวไว้ว่าต้องปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งถึงเวลาเข้านอน ให้ปฏิบัติอย่างนี้จนเป็นปกตินิสัยของการกำหนดรู้มีสติตื่นอยู่เสมอว่า เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน^{๑๒๗} คำว่า การนอน คือ เมื่อนอนอยู่ รู้ว่านอนอยู่ หมายความว่าขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อย จนกว่าจะหลับไป การกำหนดรู้อิริยาบถทั้งยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น จะเป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ก็ได้ ดังที่พระพุทธรองค์ได้แสดงหลักการที่จะทำให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ที่เป็นในอิริยาบถน้อยใหญ่ ที่เป็นไปหมวดสัมปชัญญะ ดังต่อไปนี้

ค) หมวดสัมปชัญญะ

การกำหนดรู้ในสัมปชัญญะ หรืออิริยาบถย่อยนี้ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจที่เข้าไปประลึกรู้ด้วยโยนิโสมนสิการ ในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่างๆ ประกอบด้วยที่รู้เท่าทันว่า การทำความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถย่อยต่างๆ นี้ ด้วยมีสัมปชัญญะ มีสติ การกำหนดในอิริยาบถย่อย จะทำให้เกิดปัญญา เห็นความจริง เห็นประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหว เห็นความเปลี่ยนแปลงของอิริยาบถต่างๆ อย่างละเอียดสุขุมลึกซึ้งขึ้นไปอีก เป็นการเพิ่มความเข้มข้นในการทำงานของสติในการพิจารณารูปและนาม คือจิตที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ ในสัมปชัญญะนั้นแบ่งออกมี ๔ อย่าง คือ

- ๑) สาทถกสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่ามีประโยชน์
- ๒) สัมปายะสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าเป็นสัมปายะ
- ๓) โคจรสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าเป็นโคจร
- ๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าไม่หลง^{๑๒๘}

การกำหนดรู้ในอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอิริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้ขึ้นเกิดความชัดเจนด้วยสติ ในความจริงที่แสดงออกมาของรูป-นามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่ง ในส่วนเล็กน้อยลงไปตามลำดับของความละเอียดไว้

^{๑๒๗} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๒๘} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

ดังปรากฏในหลักของการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยไว้ว่า ผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไป และถอยกลับ ในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้าย เหลียวขวา ในการคู้อวัยวะเข้า และเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดังที่พรรณนามา

วัตถุประสงค์ที่เราเจริญสติปัฏฐานในหมวดนี้เพื่อพิจารณาถูกรูป นิ่ง ยืน เดิน นอน ให้เห็นความจริงว่า ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่เรานิ่ง เรายืน เราเดิน เรานอน ฯลฯ ให้เห็นว่าเป็นทุกข์ ไม่ใช่สุข เป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การพิจารณาอริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ได้ถูกต้องนั้น จะเป็นการปูพื้นฐานเพื่อไปสู่การพิจารณาอริยาบถย่อยอื่นๆ ต่อไปได้ดีมากยิ่งขึ้น จากการศึกษาที่มีสติใส่ใจกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อยได้อย่างต่อเนื่องด้วยความเพียรนั้น จะทำให้สติสัมปชัญญะเกิดกำลังสมาธิในการกำหนดรู้อารมณ์ปรมาตมละเอียดมากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งเกิดปัญญารู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนา

ง) หมวดมนสิการสิ่งปฏิภูล

ในหมวดนี้ท่านให้พิจารณาภายในว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่รวมอยู่ในกายนี้ สักแต่ว่าเป็นของปฏิภูล ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นแต่เพียงสิ่งปฏิภูลต่างๆ มารวมกันอยู่ในกายนี้เท่านั้น เพราะเหตุว่าในขณะที่กายยังมีชีวิตอยู่ เนื้อ และหนัง ก็ปรากฏในความรู้สึกว่าเป็นเนื้อเป็นหนัง เป็นกระดูก ตามสมมติบัญญัติขึ้นที่ชาวโลกเขานิยมเรียกกัน แต่ในเมื่อสิ่งเหล่านี้สลายตัวลงไป ความจริงปรากฏเกิดขึ้น ในที่สุดจะต้องสลายกลายเป็นสิ่งที่กลับคืนสู่ตามธรรมชาติเหมือนเดิม เพราะสิ่งเหล่านี้ก็มาจากธาตุต่างๆ รวมอยู่ในกายนี้

ดังนั้น ท่านจึงสอนให้ใช้สติระลึกรู้พิจารณาในกายนี้ว่า กายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดมีชนิดต่างๆ ว่าในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลว มัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร^{๑๒๙}

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก อยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายใน ทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหา และทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๑๓๐}

^{๑๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

^{๑๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๗.

จ) หมวดมนสิการธาตุ

ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาธาตุ หรือภาวะที่กำหนดธาตุ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพานว่า “ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกายนี้”

- (๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน
- (๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม
- (๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน
- (๔) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหย่อน หรือตึง

ธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้ มีความเด่นชัดตามสมควรแก่วัตถุสิ่งของ เช่น ในดิน หรือไม้ เป็นต้น มีธาตุดินปรากฏชัด ในน้ำมีธาตุน้ำปรากฏชัด ในไฟมีธาตุไฟปรากฏชัด ในลมมีธาตุลมปรากฏชัด แม้อวัยวะที่เรียกว่าอาการ ๓๒ ก็แบ่งตามธาตุได้เป็น ๒ ลักษณะ (รวมได้อาการ ๓๒ อย่าง) คือ

- (๑) ธาตุดิน คือ อาการ ๒๐ อย่าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกไขกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังพืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง
- (๒) ธาตุน้ำ คือ อาการ ๑๒ อย่าง ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ
- (๓) ธาตุไฟ คือ ไออุ่น ไฟทำให้เสื่อมโทรม ไฟเผาผลาญ และไฟที่ย่อยอาหาร
- (๔) ธาตุลม คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ (อาการ ๖)

พระพุทธเจ้าทรงจำแนกกายานุปัสสนา โดยเป็นของปฏิกูลอย่างนี้ เพื่อจะทรงจำแนก โดยทางการใส่ใจถึงกายโดยความเป็นธาตุ จึงตรัสธาตุมนสิการบรรพพร้อมด้วยข้อเปรียบเทียบ เหมือนคนฆ่าโคบางคน หรือลูกมือของเขา ที่เขาเลี้ยงดูด้วยอาหาร และค่าจ้างฆ่าโคแล้วฆ่าแหละ แบ่งออกเป็นส่วนๆ แล้วนั่ง ณ ที่ทางใหญ่ ๔ แพร่ง คือ ที่ชุมทางย่านกลางทางใหญ่ ซึ่งไปได้ทั้ง ๔ ทิศ ฉันทิ ผู้บำเพ็ญธาตุภาวะ ก็ฉันทิ นั้น ย่อมพิจารณากาย ตั้งอยู่ด้วยอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง แห่งอิริยาบถทั้ง ๔ ดำรงอยู่ก็ตาม ตั้งอยู่ก็ตาม ว่าในกายนี้มีปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ^{๑๓๑}

มีคำอธิบายไว้ว่า เมื่อคนฆ่าโคเลี้ยงโคอยู่ที่ดี นำโคไปฆ่าก็ดี นำมาผูกไว้ที่ฆ่าก็ดี กำลังฆ่าก็ดี มองดูโคที่ฆ่าตายแล้วก็ดี ความสำคัญเข้าใจว่าโคยังไม่หายไป เพราะเขายังไม่ได้ฆ่าแหละ โคนั้นออกเป็นส่วนๆ ต่อเมื่อเขาฆ่าแหละแบ่งออกแล้ว ความเข้าใจว่าโคก็หายไป กลับสำคัญเข้าใจว่าเป็นเนื้อโค เขามีได้คิดว่าเราขายโค ที่แท้เราขายเนื้อโค

^{๑๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

เมื่อปุถุชนผู้เขลา เป็นคฤหัสถ์ก็ดี บรรพชิตก็ดี ความสำคัญว่าสัตว์ หรือบุคคล ยังไม่หายไก่อน トラบเท่าที่ยังไม่พิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ดำรงอยู่ แยกออกจากก้อน โดยความเป็นธาตุ ต่อเมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นธาตุ ความสำคัญเข้าใจว่าสัตว์จึงหายไป จิตก็ตั้งอยู่ด้วยดี โดยความเป็นธาตุอย่างเดียว

พระโยคาวจร^{๑๓๒} เปรียบเหมือนคนฆ่าโค ความสำคัญว่าสัตว์เปรียบเหมือนความสำคัญว่าโค อิริยาบถทั้ง ๔ เปรียบเหมือนทางใหญ่ ๔ แพร่ง การพิจารณาเห็นโดยเป็นธาตุ เปรียบเหมือนการที่คนฆ่าโคนั่งแบ่งแยกออกเป็นส่วนๆ

ฉ) หมวดป่าช้า ๙

ในหมวดนี้ท่านให้พิจารณาอาการของซากศพทั้ง ๙ อย่าง และในมหาสติปัฏฐานสูตร จะระบุถึงซากศพ ๙ ลักษณะนี้ โดยใช้เป็นที่ตั้งของสติ คือ ระลึกถึงตนเองโดยความเป็นศพๆ หนึ่งใน ๙ ลักษณะ ดังนี้^{๑๓๓}

(๑) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม

(๒) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรุมจิกกิน แร้งทิ้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็กๆ หลายชนิดกัดกินอยู่

(๓) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อ และเลือด มีเอ็นริงรัดอยู่

(๔) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอ มีเอ็นริงรัดอยู่

(๕) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเลือดและเนื้อ ยังมีเอ็นริงรัดอยู่

(๖) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเอ็นริงรัดแล้ว กระจายไปในที่ใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูกมืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง

(๗) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์

(๘) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี

(๙) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกฟุ่เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย

^{๑๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๓๔.

^{๑๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๓.

การกำหนดสติรู้กายโดยถือว่ากายเป็นอารมณ์ภาวนานั้นอาศัยสติเป็นหลักเป็นประธานใช้กายนี้ฝึกสติปัญญาจนหมดกายานุปัสสนาจนมีสติกำลังเข้มแข็งพอสมควรแล้วคือ ให้ใจระลึกอยู่ในกาย เมื่อผู้ปฏิบัติโน้มนํ้ากายเราเข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ถึงกายเรานี้มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้

ด้วยวิธีนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยตัณหา และทกฺขิณอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก อย่างนี้ชื่อว่าเป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัญญาอยู่^{๑๓๔}

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปัญญา

เวทนานุปัสสนาสติปัญญา คือ การกำหนดรู้เท่าทันอาการของเวทนาต่างๆ ทั้งทางกาย และทางใจ คำว่า “เวทนา” ที่กล่าวในพระสูตรนี้ หมายถึง การเสวยอารมณ์

- (๑) สุขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์ หรือเสวยอารมณ์สุขสบาย
- (๒) ทุกขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์ หรือเสวยอารมณ์ทุกข์ ไม่สบาย
- (๓) อทุกขมสุขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์ไม่สุข ไม่ทุกข์^{๑๓๕}

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาในมหาสติปัญญาสูตรว่า “ภิกษุในพระศาสนา เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอทุกขเวทนาอยู่”^{๑๓๖}

เวทนาอันเกิดจากความรู้สึกเป็นสุขทางกาย เช่น ความโล่ง ความเบาสบาย ความปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น ส่วนเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขที่เกิดทางใจ ได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน แซ่มนั่นใจ โสมนัส ยินดี เป็นต้น ความสุขทางกาย และทางใจนี้ เป็นของไม่เที่ยงแปรปรวน และสุขเวทนานี้เป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย

ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาภิบาตร และจิวร การฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่าย อัจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การนิ่ง การพูด ซึ่งประกอบด้วยสติ และสัมปชัญญะคู่กัน เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยการนำเอาอารมณ์ของการเสวย

^{๑๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.

^{๑๓๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙.

^{๑๓๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙-๑๑๐.

เวทนาอย่างมีสติทั้ง ๙ ประการ มาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง โดยอารมณ์ของเวทนาทั้ง ๙ ประการนี้ เป็นการปฏิบัติเพียงเพื่ออาศัยในการเจริญญาณ และการเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยอารมณ์ของเวทนาในตัณหา

ผลจากการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่องๆ อยู่อย่างนี้ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในเวทนาจนกระทั่งรู้ชัดว่า มีแต่เวทนาเท่านั้น เพียงสักแต่ว่าเป็นที่รู้ ไม่ยึดมั่นถือมั่น และในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิวฏฐิเข้าอิงอาศัย

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของจิต ไว้ว่า เป็นประธานแห่งการกระทำ และการพูดถ้าจิตคิดไม่ดี การกระทำ และการพูดก็ไม่ดี แต่ถ้าจิตคิดดี การกระทำ และการพูดก็พลอยดีตามไปด้วย ในชีวิตมนุษย์มีการคิดตลอดเวลา มีการวางแผน มีการนึกคิดว่าชอบอะไร ไม่ชอบอะไรจะได้สิ่งที่ชอบมาอย่างไร คิดถึงอนาคตบ้าง คิดถึงอดีตบ้าง คิดสารพัดเรื่อง จิตเป็นสิ่งที่มีการคิด หรือคิดเป็น บางครั้งก็คิดถูก บางคราวก็คิดผิดในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๓๗} นี้ท่านให้ตั้งสติกำหนดระลึกรู้ในการพิจารณาจิต รู้เท่าทันจิต หรือสภาพ และอาการของจิตที่มีความเปลี่ยนแปลงไปมา คือ ให้รู้ชัดว่าจิตของตนขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีราคะไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ ในบทนี้ได้กล่าวถึงวิธีการเจริญจิตตานุปัสสนา คือ ให้กำหนดรู้เท่าทันสภาพจิต แบ่งเป็นการดูจิตทั้งเหตุเกิด และเหตุดับ ดังนี้

- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| (๑) จิตมีราคะ | ก็รู้ชัดว่า“จิตมีราคะ” |
| (๒) จิตปราศจากราคะ | ก็รู้ชัดว่า“จิตปราศจากราคะ” |
| (๓) จิตมีโทสะ | ก็รู้ชัดว่า“จิตมีโทสะ” |
| (๔) จิตปราศจากโทสะ | ก็รู้ชัดว่า“จิตปราศจากโทสะ” |
| (๕) จิตมีโมหะ | ก็รู้ชัดว่า“จิตมีโมหะ” |
| (๖) จิตปราศจากโมหะ | ก็รู้ชัดว่า“จิตปราศจากโมหะ” |
| (๗) จิตหดหู่ | ก็รู้ชัดว่า“จิตหดหู่” |
| (๘) จิตฟุ้งซ่าน | ก็รู้ชัดว่า“จิตฟุ้งซ่าน” |
| (๙) จิตเป็นมหัคคตะ | ก็รู้ชัดว่า“จิตเป็นมหัคคตะ” |
| (๑๐) จิตไม่เป็นมหัคคตะ | ก็รู้ชัดว่า“จิตไม่เป็นมหัคคตะ” |
| (๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ชัดว่า“จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า” |
| (๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ชัดว่า“จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า” |

^{๑๓๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

(๑๓) จิตเป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า“จิตเป็นสมาธิ”
(๑๔) จิตไม่เป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า“จิตไม่เป็นสมาธิ”
(๑๕) จิตหลุดพ้นแล้ว	ก็รู้ชัดว่า“จิตหลุดพ้น”
(๑๖) จิตไม่หลุดพ้น	ก็รู้ชัดว่า“จิตไม่หลุดพ้น” ^{๑๓๘} ”

ถ้าขณะใดที่จิตนั้นเกิดมีราคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ ขึ้นมาแล้ว ต้องกำหนดระลึกจู้จิต เมื่อสติทำการกำหนดระลึกรู้กันอย่างนั้นอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จิตที่มีราคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ ก็จะจางคลายหายไปเป็นที่สุด แล้วจิตที่ไม่มีราคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ ก็เกิดขึ้นมาแทนที่ ก็ให้กำหนดระลึกจู้จิตที่ไม่มีราคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ นั้นด้วย คือ ให้กำหนดโดยอาการระลึกรู้อย่างเดียว เปรียบเหมือนกับแมวไล่ตามตะครุบหนู (แมวเปรียบเหมือนสติ ส่วนหนูเปรียบเหมือนกับจิต) เมื่อ สติกำหนดระลึกรู้เรื่อยๆ สมาธิก็จะมีการกำลังมีความแก่กล้ามากขึ้น ตัวปัญญาก็จะค้นพบความจริงว่า จิตทั้งหลายที่ทำการกำหนดระลึกรู้อยู่นั้นๆ เกิดขึ้น และดับไป ไม่ตั้งอยู่แม้สักขณะเดียวเลย ผู้ที่ยังเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ ย่อมปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้น ๓ ย่อมบรรลุถึงความพ้นทุกข์ได้ ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้^{๑๓๙}

(๔) ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๔๐} คือ การพิจารณาธรรม อันเป็นเหตุที่เกิดในจิต และดับภายในจิต หรือพิจารณาน้อมให้เห็นทั้งธรรมเป็นต้นเหตุแห่งการเกิดทั้งธรรมเป็นต้นเหตุในการดับในจิต การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ได้แก่ การใช้สติเข้าไปตั้งกำหนดพิจารณาัมมารมณ ๕ ประเภท คือ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔

๑) หมวดนีวรณ ๕

นีวรณ คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม เป็นปฏิปักษ์โดยตรงกับสมาธิ ไม่เอื้ออำนวยต่อกุศล เป็นสภาวะที่เป็นเครื่องกั้นกุกุศลธรรมทั้งหลายไม่ให้เจริญก้าวหน้า มีมาน มรรค ผล เป็นต้น ไม่ให้เกิด พระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่อง นีวรณ^{๑๔๑} ให้ภิกษุมีสติในการพิจารณา ดังมีเนื้อความที่ปรากฏว่า

(๑) เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเราเมื่ออยู่ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

^{๑๓๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๑๓๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๗๕.

^{๑๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๓๘.

^{๑๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

- (๒) เมื่อพยาบาล (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ก็รู้ชัดเหตุนั้น
 (๓) เมื่อถีนมิทระ (ความหดหู่ และเชื่องซึม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ก็รู้ชัดเหตุนั้น
 (๔) เมื่ออุทัจจกุกุจจะ ความฟุ้งซ่าน ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ก็รู้ชัดเหตุนั้น
 (๕) เมื่อวิจิกิจฉา (ความลึกลับสงสัย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ก็รู้ชัดเหตุนั้นด้วย

วิธีนี้ คือ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหา และทวิภูมิจำ และไม่มียึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นีวรณ ๕ อยู่อย่างนี้แล^{๑๒}

๒) หมวดชั้น ๕

การกำหนดรู้ธรรมในหมวดนี้ ได้แก่ การเจริญสติระลึกไว้ในอุปาทานชั้นทั้ง ๕ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ดังนี้ว่า ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น^{๑๓} ๕ อยู่ว่า ความเกิดแห่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอย่างนี้

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอก^{๑๔} อยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด ทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหา และทวิภูมิจำ และไม่มียึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่ อย่างนี้แล”^{๑๕}

การพิจารณาเพื่อให้รู้แจ้งในชั้นทั้ง ๕ นี้ ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องด้วยความเพียร ด้วยสติ และมีสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ คือ เห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เห็นความทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) เห็นความปราศจากตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา) ว่า บุคคล คือ องค์ประกอบของชั้น ๕ (รูปกับนาม) เท่านั้นเอง เมื่อรู้แจ้งเห็นจริง

^{๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๗.

^{๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๙.

^{๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

ในชั้น ๕ ตามกฎพระไตรลักษณ์ด้วยวิปัสสนาญาณแล้ว ย่อมคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน บุคคล เรา เขา ออกเสียได้

๓) หมวดอายตนะ ๑๒

อายตนะ แปลว่า ที่ต่อ หรือแดน หมายถึงที่ต่อให้เกิดความรู้ แดนเชื่อมต่อก่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาแห่งความรู้มี ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งแบ่งออกได้เป็น อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ดังมีข้อความที่กล่าวไว้ในพระสูตรดังนี้ว่า

รู้ซัดตา รู้ซัดรูป สัณโชนใดอาศัยตา และรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ซัดสังโชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโชนที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุ นั้น การละสังโชนที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดด้วยเหตุ นั้น และสังโชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุ นั้น รู้ซัดหู รู้ซัดเสียง รู้ซัดจุมูก รู้ซัดกลิ่น รู้ซัดลิ้น รู้ซัดรส รู้ซัดกาย รู้ซัดโณภุชชะ พระ รู้ซัดใจ รู้ซัดธรรมารมณ์ ก็รู้ซัดสังโชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโชน ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุ นั้นการละสังโชนที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดด้วยเหตุ นั้น และสังโชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุ นั้น^{๑๔๖}

ในการติดตามดูอายตนะนั้น เมื่อเห็นก็กำหนดรู้อารมณ์นั้น จะทำให้สมาธิมีความเข้มแข็ง และไม่รู้เฉพาะแต่สิ่งที่สามารถเห็นได้เท่านั้น แต่รู้การเห็น ตลอดจนดวงตาซึ่งเป็นอวัยวะแห่งการเห็นด้วยรวม ๓ อย่าง คือ ตา ที่เรียกว่า จักขายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือ ดวงตา ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญานในการเห็น สิ่งที่สามารถเห็นได้ ที่เรียกว่า รูปายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือ รูปซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญานในการเห็น การเห็นที่เรียกว่า มนายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือ ใจ ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งการกระทำของวิญญาน คือ ผัสสะ ความกระทบ ถูกต้อง เวทนา ความเสวยอารมณ์)

การไม่กำหนดสิ่งที่เห็น หรือแม้กำหนดอยู่ แต่ไม่รู้ความเกิดขึ้น และความดับไป ไม่รู้ความไม่เที่ยง เป็นต้น ก็ทำให้เกิดสังโชน เช่น ยินดีพอใจในอารมณ์ที่เห็น จะต้องรู้ความเกิดขึ้นของสังโชนทั้งหลายด้วย ถ้าสังโชนดับไป เพราะเป็นผลเกิดจากการกำหนดรู้ ต้องรู้ความดับไปนั้น

โดยแนวทางอย่างเดียวกันนี้ เมื่อได้ยิน กำหนดรู้อารมณ์ คือ หู และรูป คือ เสียงที่ได้ยินด้วยเมื่อได้กลิ่นก็ กำหนดรู้อารมณ์ คือ จมูก และรูป คือ กลิ่นด้วย เมื่อลิ้มรสอาหาร ก็กำหนดรู้อารมณ์ คือ ลิ้น และรูป คือ รสด้วย เมื่อสัมผัสถูกต้อง ก็กำหนดรู้ว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง การกำหนดรู้ที่การเดินการยืน การนั่ง การยก การเหยียบ เป็นต้น นี้เป็นฝ่ายการติดตามดูการสัมผัสถูกต้อง เมื่อคิดอยู่ก็กำหนดรู้อารมณ์ซึ่งเป็นฐานที่ตั้งของวิญญาน และธัมมาตนะ คือ อารมณ์ของจิตใจ และวิญญาน

^{๑๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

ถ้าไม่รู้สิ่งเหล่านี้ตามที่มันเป็นอยู่ เพราะไม่กำหนดสิ่งเหล่านั้น นิเวศน์ เช่น กามฉันทะ ก็เกิดขึ้นในอายตนะทั้งหลาย การเกิดขึ้น (ของกามฉันทะ) นี้ก็เช่นกัน ต้องกำหนดด้วย เมื่อสังโยชน์เหล่านั้นดับไป ต้องกำหนดความดับไปนี้ด้วย เมื่อสังโยชน์เหล่านี้หยุดเกิดขึ้น ต้องกำหนดรู้ความหยุดเกิดนั้นด้วย ตามที่กล่าวมานี้ เป็นการติดตามดูอายตนะทั้งหลายโดยย่อ

๔) หมวดโพชฌงค์ ๗

เนื่องจากเรื่องโพชฌงค์นี้มีกล่าวไว้แล้วใน ข้อ ๓.๓ อันเป็นหลักธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โพชฌงค์ทั้ง ๗ มีสติสัมโพชฌงค์ เป็นต้น เมื่อธรรมทั้ง ๗ อย่างนี้เกิดขึ้น จิตจะมีทั้งกำลัง (จากวิริยะ และสมาธิ) ความเฉลียวฉลาด (จากธัมมวิจยะ) ความเบาสบาย แซ่มขึ้น อิ่มเอิบใจ (จากปีติ และปัสสัทธิ) ความเป็นกลาง ไม่ลำเอียง โดยมีสติ และปัญญา (ธัมมวิจยะ) เป็นเครื่องนำทาง จึงเป็นฐานที่สำคัญของการบรรลุธรรมเพื่อการตรัสรู้

๕) หมวดอริยสัจ ๔

ในสังจบรรพ ว่าด้วยกาอริยสัจ ๔ คือ

- (๑) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์
- (๒) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกขสมุทัย
- (๓) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกขนิโรธ
- (๔) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา^{๑๔๗}

การกำหนดรู้ความจริง ๔ ประการ อริยสัจ ๔ ประการนี้เป็นของจริงแท้ไม่แปรผันไม่เป็นอย่างอื่น เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่าอริยสัจ”^{๑๔๘} บรรดาอริยสัจ ๔ ประการนี้ ทุกขอริยสัจควรกำหนดรู้ ทุกขสมุทัยอริยสัจควรละทุกขนิโรธอริยสัจควรกระทำให้แจ้ง ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ควรทำให้บังเกิดมีขึ้น พระพุทธเจ้าทรงได้ทรงจำแนกสัจจะทั้ง ๔ ประการไว้ ดังนี้

(๑) ทุกขอริยสัจ

อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ คือ รูปอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้น คือ รูป) เวทณูปาทานชั้น (อุปาทานชั้น คือ เวทนา) สัญญูปาทานชั้น (อุปาทานชั้น คือ สัญญา) สังขารูปาทานชั้น (อุปาทานชั้น คือ สังขาร) วิญญาณูปาทานชั้น (อุปาทานชั้น คือ วิญญาณ) เหล่านี้เรียกว่าโดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ นี้เรียกว่าทุกขอริยสัจ

ข้อความในทุกข์สัจนี้ ชี้ให้เห็นถึงต้นเหตุของทุกข์ คือ การเกิด (ชาติ) จนกระทั่งตาย (มรณะ) เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องประสบกับความทุกข์ต่างๆ เช่น ความร้อน ความหนาวเย็น

^{๑๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๑๔๘} อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๔๕๒/๔๘๑.

ความหิว ความกระหาย ต้องอุจจาระ ต้องปัสสาวะ ทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ เป็นต้น ดังข้อความที่พระสารีบุตรแสดงแก่สามัคคานิปริพาชก ว่า

“ผู้มีอายุ การเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การไม่เกิดเป็นเหตุให้เกิดสุข เมื่อมีการเกิดทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ ความหนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ สัมผัสไฟ ถูกตีด้วยไม้ ถูกทำร้ายด้วยศัสตรา ทั้งญาติมิตรต่างก็พากันโกรธเคืองเขาเมื่อมีการเกิดทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ เมื่อไม่มีการเกิดสุขนี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ ความไม่หนาว ไม่ร้อน ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่ต้องปวดอุจจาระ ไม่ต้องปวดปัสสาวะ ไม่ต้องสัมผัสไฟ ไม่ถูกตีด้วยไม้ ไม่ถูกทำร้ายด้วยศัสตรา ทั้งญาติมิตรก็ไม่พากันโกรธเคืองเขา ผู้มีอายุ เมื่อไม่มีการเกิดสุขนี้เป็นอันพึงหวังได้”^{๑๔๙}

(๒) ทุกขสมุทัยอริยสัง

ต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ ตัณหา ๓ อย่าง ดังปรากฏในพระสูตรว่า ทุกขสมุทัยอริยสัง คือ ตัณหาเป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่ อันประกอบด้วยอำนาจความเพิลิตเพลินยั้งนักในอภิมภพนั้นๆ คือ ต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ ตัณหา ๓ อย่าง^{๑๕๐} ตัณหา เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดขั้น ๕ วนเวียนอยู่ในกองทุกข์ไม่รู้จักจบสิ้น ทั้งนี้ เพราะมีความไม่รู้ตัวทุกข์เป็นมูลรากสำคัญ เมื่อใดก็ตามที่มีวิชชาว่าขั้น ๕ นี้เป็นทุกข์ เมื่อนั้นความรู้สึกที่หลงไปรักไปชอบ พอใจ หรืออยากได้ขั้น ๕ เหมือนเมื่อตอนไม่รู้ความจริงก็จะหมดไป และเมื่อนั้นจะเกิดศรัทธา เกิดความเพียร อันไม่หวั่นไหวในการจะละตัณหาให้หมดไปจนถึงที่สุดแห่งทุกข์

(๓) ทุกขนิโรธอริยสัง

ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวางความสละคืน ความพ้น ความไม่ติด ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึงความหลุดพ้นจากกิเลส เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจ หรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่สมบูรณ์ สงบปลอดโปร่ง โล่งเบา ผ่องใสเบิกบาน^{๑๕๑} ในสังขจะข้อนี้ ก็คือ ผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จนกระทั่งบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ การดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง เมื่อว่าด้วยความหมายเบื้องสูงก็คือ การบรรลุพระนิพพานนั่นเอง

^{๑๔๙} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๖/๑๔๔.

^{๑๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙-๓๓๑.

^{๑๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔.

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ มรรคมงคล ๘^{๑๕๒} ข้อความในพระสูตรได้กล่าวถึง การปฏิบัติตามมรรค คือ

(๑) สัมมาทิฏฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกว่าสัมมาทิฏฐิ

(๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยายาม ความดำรินอนไม่เบียดเบียน เรียกว่าสัมมาสังกัปปะ

(๓) สัมมาวาจา คือ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า เรียกว่าสัมมาวาจา

(๔) สัมมากัมมันตะ คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดีในกามเรียกว่าสัมมากัมมันตะ^{๑๕๓}

(๕) สัมมาอาชีวะ คือ การละเว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิด และสำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ เรียกว่าสัมมาอาชีวะ

(๖) สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ พระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้สร้างฉันทะ พยายาม ปรรทุกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภัยโยธภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว”^{๑๕๔}

(๗) สัมมาสติ คือ การมีสติชอบ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้”

(๘) สัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ และสุข เกิดจากวิเวกอยู่ บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีสภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก วิจารณ์ มีแต่ปิติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรหิยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข” บรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”^{๑๕๕}

^{๑๕๒} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๘.

^{๑๕๓} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

^{๑๕๔} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

^{๑๕๕} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

ในหมวดสัจจะนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดง ให้มีสติระลึกให้เห็นความจริงที่ปรากฏ เกิดขึ้นว่า เมื่อเราทั้งหลายเกิดใหม่ทุกครั้ง เราก็จะประสบกับความชรา ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญและความตาย เป็นต้น เราทั้งหลายล้วนอาศัยรูป และนามเหล่านี้ ซึ่งมีความเสื่อมโทรม และแตกสลายดับไปเป็นธรรมดา อันรูป และนามทั้งหลาย จึงเป็นความทุกข์อย่างแท้จริง อีกทั้งรูป และนามเหล่านี้ จะไม่คงทน มีความแตกดับอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสามารถนำความแก่ เจ็บ ตาย มาสู่เราได้โดยไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้นรูป และนามทั้งหลายเหล่านั้นจึงเป็นทุกข์

เมื่อเจริญวิปัสสนาจนมีความก้าวหน้าขึ้น ก็จะสามารถบรรลุการรู้ความจริงของมรรค คือ วิธีที่ทำให้ได้รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ และในทุกๆ ครั้งเมื่อเรากำหนดรู้อยู่ที่ความทุกข์ และมีการกำหนดอย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้วิปัสสนาญาณสมบูรณ์ และได้เห็นแจ้งซึ่งพระนิพพาน นี้ คือ การรู้ซึ่งความเป็นจริงในเรื่องของความดับทุกข์ และด้วยการรู้เช่นนี้ทำให้บรรลุถึงความเห็นแจ้งซึ่งความเป็นจริงของเหตุแห่งทุกข์ด้วยการถอนตัณหาออกไป และทำให้การเจริญมรรคมีผลโดยชอบ จนกระทั่งบรรลุความสำเร็จ เมื่อเกิดความรู้เห็นอย่างแจ้งชัดในอริยสัจ ๔ ด้วยวิปัสสนาภาวนาแล้ว อย่างน้อยก็ได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคล และเป็นผู้ที่พ้นแล้วจากอบาย^{๑๕๖}

ในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เปรียบเสมือนกับมหาสมุทรอันเป็นที่รวมของแม่น้ำคงคา เป็นต้น คือ มีการกำหนดรู้รูปนาม คือ กายานุปัสสนา เป็นการกำหนดรู้รูป เวทนานุปัสสนา และจิตตานุปัสสนา เป็นการกำหนดรู้นาม ซึ่งอนุปัสสนาทั้ง ๓ อย่างนี้ ได้ประชุมลงใน อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้งสิ้น^{๑๕๗}

สรุปว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้้อย่างมีสติ ต่อเนื่องในกาย เวทนา จิต และธรรม หรือการกำหนดรู้้อยู่กับรูปนามอย่างจดจ่อต่อเนื่องในขณะที่เป็นการเจริญปัญญา หรืออบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง จนเกิดวิปัสสนาญาณสามารถประหารกิเลสตัณหาลงได้อย่างเด็ดขาด และสามารถบรรลุพระอริยบุคคลระดับใดระดับหนึ่งได้ในที่สุด

๓.๕ สรุปท้ายบท

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาถ้าผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาญาณได้ การบรรลุมรรค ผล นิพพาน จะไม่เกิดขึ้นเลย มีความสำคัญในฐานะของเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา เป็นเอกลักษณ์สำคัญที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ ปรากฏเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีอยู่ ๒ ประการ คือ สมถภาวนา ที่เป็นวิธีทำให้ใจสงบด้วยสมณะได้แก่การกำหนดดูใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เป็นอารมณ์ ให้จิตมั่นคงแน่วแน่

^{๑๕๖} พระสมภาร สมภาโร, **ธรรมะภาคปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๙๙.

^{๑๕๗} ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๕๖.

น้อมดิ่งลงไปในการมณเฑียร เจนเกิดเป็นอัปนาสมาธิ เมื่อสมาธิแนบแน่นเต็มที่ก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่า ฌาน มุ่งหมายเพื่อคือละนิวรณ์ เรียกว่า สมถยานิก และวิปัสสนาภาวนายานิก ที่เป็น การมีสติรู้อารมณ์ตรงตามความเป็นจริง และยึดมั่นถ้อยมั่นด้วยอำนาจวิชา อุปาทาน ผู้ปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนามีสติกำหนดรู้จนเกิดปัญญาในยถาภูตญาณทัสสนะ มีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่การ หมดสิ้นกิเลส จนพ้นออกไปจากกองทุกข์ทั้งปวงได้เข้าสู่นิพพาน ในที่นี้เป็นการกล่าวถึงการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา ผลของการปฏิบัติตามหลักปฏิปทา ๔ อาจจะรู้ได้ช้าเร็วต่างกันตามลำดับความ บริสุทธิเป็นขั้นตอนตั้งแต่ศีลวิสุทธิ เป็นเบื้องต้นจนถึงญาณทัสสนวิสุทธิ เมื่อบรรลุถึงโลกุตระธรรม ๙ แล้วกลายเป็นพระปัญญาวิมุตติ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิปัสสนายานิก

บทที่ ๔

ทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ วิธีการในการเข้าถึงความทุกข์ที่แท้จริง โดยกำหนดรู้ทุกขเวทนา เป็นต้น ซึ่งเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และตามแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามที่ปรากฏในบทก่อนหน้า คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทนั้น มีแนวทางการปฏิบัติด้วยกัน ๒ วิธี คือ สมถยานิกและวิปัสสนายานิก วิธีการปฏิบัติก็เพื่อให้เกิดธรรมจักขุเป็นปัญญาเห็นแจ้งตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทกล่าวถึงการใช้ฌานเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเรียกว่า สมถยานิก คือ ผู้ที่จะดำเนินเพื่อไปสู่มรรคผล นิพพานด้วยการปฏิบัติตามกำลังสมาธิจนถึงขั้นฌานแล้วจึงใช้ฌานเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา นอกจากนี้ยังมีแนวปฏิบัติที่อาศัยการกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดในขณะจิตนั้นๆ ซึ่งเรียกผู้ปฏิบัติเช่นนี้ว่า วิปัสสนายานิก โดยกำหนดรู้อารมณ์ที่เป็นภูมิวิปัสสนาโดยตรง เพื่อให้เข้าถึงความดับทุกข์โดยไม่ต้องอาศัยฌานเป็นบาทฐาน ในบทนี้จะได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบวิปัสสนายานิกซึ่งเกี่ยวกับทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นลำดับไปดังนี้

๔.๑ ลักษณะการเสวยทุกขเวทนา

๔.๒ ทุกขเวทนาตามลำดับญาณในวิสุทธิ ๗

๔.๓ สรุปท้ายบท

๔.๑ ลักษณะการเสวยทุกขเวทนา

ในพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค กล่าวเป็นใจความว่า เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ตนเสวยทุกขเวทนา^๑ เมื่อได้เสวยทุกขเวทนา เมื่อนั้นไม่ได้เสวยสุขเวทนา ได้เสวยแต่ทุกขเวทนาเท่านั้น ทุกขเวทนามิเที่ยง อันปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นมีความสิ้นไปเสื่อมไป ดับไปเป็นธรรมดา ผู้ได้ดับแล้ว เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมหน่ายในทุกขเวทนา^๒

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^๒ พระโศภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๒๙.

ทุกขเวทนานั้นมีวัตถุเป็นอารมณ์อย่างเดียว เหตุนี้จึงรู้อย่างนี้ว่าสัตว์ทั้งหลายเสวยทุกขเวทนา เพราะทำวัตถุเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาให้เป็นอารมณ์ ก็คำว่า เสวยทุกขเวทนา เป็นเพียงสมมติเรียกกัน เพราะยึดถือความเป็นไปแห่งทุกขเวทนานั้น โดยการกำหนดว่า สัตว์ทั้งหลาย เสวยทุกขเวทนาเพราะทำวัตถุให้เป็นอารมณ์ อย่างนี้ย่อมรู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนา เหมือนการปฏิบัติวิปัสสนา เรียกว่า เสวยทุกขเวทนาในการเจริญเวทนานุปัสสนา ดังนั้นผู้เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัญฐานั้น เสวยทุกขเวทนา ปราศจากอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา ปราศจากอามิสอยู่

ความเกิดขึ้นแห่งทุกขเวทนา เมื่อทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ความทุกข์ที่เกิดขึ้น ทำให้สั่นไปทั้งร่าง ไหลเอิบอาบไปจนทั่วทั้งหัวใจ เหมือนให้เข้าไปสู่เปลวไฟที่ร้อนระอุเหมือนถูกลาดด้วยน้ำทองแดงที่ละลายคว้าง และเหมือนโยนค้อนไฟเข้าไปในป่าที่มีหญ้าแห้งและต้นไม้ยืนต้นตาย ถึงกับให้ร่องครวญครางว่า ทุกข์จริง ทุกข์จริง การเกิดขึ้นแห่งทุกขเวทนา จะปรากฏขึ้นได้ด้วยอาการอย่างนี้ จะปรากฏเหมือนรอยเท้า ในที่ๆ มันลงแล้วฉะนั้น ในเมื่อทุกข์หายไป เหมือนการยึดถือโดยนัยว่า ผ่านไปตรงกลางนี้แหละ โดยขึ้นทางฟากข้างนี้ แล้วลงทางฟากข้างโน้นฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงสติปัญฐาน โดยตรัสสรุปกัมมัญฐานก่อนแล้ว ยังสรุปกัมมัญฐานให้บังเกิดด้วยอำนาจแห่งเวทนาในภายหลัง

เพราะไม่มีทุกขเวทนาในขณะแห่งสุขเวทนา เมื่อเสวยสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า เรากำลังเสวยสุขเวทนา เวทนาชื่อว่า ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืนมีความแปรปรวนเป็นธรรมดา เพราะทุกขเวทนาที่เคยเสวยมาก่อน ในบัดนี้ ไม่มีแล้ว และเพราะสุขเวทนานี้ก่อนแต่ก็ไม่มี เพราะฉะนั้นจึงเป็นอันรู้ชัดในสุขเวทนาและทุกขเวทนานั้น

บุคคลเสวยสุขเวทนาอยู่ สมัยนั้นจะไม่เสวยทุกขเวทนาจะไม่เสวยอทุกขมสุขเวทนา ในสมัยนั้นเสวยแต่สุขเวทนาอย่างเดียว บุคคลเสวยทุกขเวทนา เสวยอทุกขมสุขเวทนาอยู่จะไม่เสวยสุขเวทนาเลย ในสมัยนั้นเสวยแต่อทุกขมสุขเวทนาอย่างเดียว แม้สุขเวทนาเอง ก็ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความคลายความกำหนดเป็นธรรมดา มีความดับเป็นธรรมดา แม้ทุกขเวทนาเอง มีความดับเป็นธรรมดา พระอริยสาวกผู้ได้สติบ เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในทุกขเวทนา เมื่อเบื่อหน่ายย่อม คลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้น แล้ว ก็รู้ว่า เราหลุดพ้นแล้ว ย่อมรู้ชัด ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจที่ควร ทำอย่างอื่น เพื่อความเป็นอยู่อย่างนี้ไม่มี เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้นทั่วทั้งร่างก็เกิดกระเพื่อม ช่มอยู่ เหมือนเข้าสู่กระเบื้องร้อน เหมือนเอาน้ำทองแดงเหลวมารด เหมือนโดนมัดคบเพลิงไม้ในป่าที่มีหญ้าและไม้ใหญ่ๆ ที่แห้ง คร่ำครวญว่า ทุกข์หนอ ทุกข์หนอ อยู่เนิ่น ทุกขเวทนาเกิดขึ้นปรากฏดังว่ามานี้^๓

^๓ ธนิต อโยโพธิ์, สติปัญฐานสำหรับทุกคน, พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในวันมรณภาพครบรอบ ๓ ปี สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาสภมหาเถระ), มูลนิธิ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์, ๒๕๓๕, หน้า ๒๔๒.

ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ทางกาย เรียกว่ากายิกทุกข์ เช่น ความเจ็บปวด หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ ซึ่งเรียกว่า เจตสิกทุกข์ เช่น โทมนัส ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ไม่สบายใจ ร้อนใจ วิตกกังวล เป็นต้น^๔

โทมนัสสเวทนาที่อาศัย (เกิดมาจาก) เรือน (ต้นหาอุปาทาน) ๖ อย่าง ชื่อว่า สามิสทุกข์เวทนา โทมนัสสเวทนา ที่อาศัย (เกิดมาจาก) เนกขัมมะ ๖ อย่าง ชื่อว่า นิรามิสทุกข์เวทนา

เมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายของคนหรือในเวทนาทั้งหลายของผู้อื่น คือในเวทนาทั้งหลายของตนตามกาล หรือในเวทนาทั้งหลายของผู้อื่นตามกาลอยู่

เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของทุกข์เวทนาทั้งหลาย เพราะอวิชชาเกิดทุกข์เวทนาจึงเกิด ชื่อว่า มีปกติพิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในทุกข์เวทนาทั้งหลายอยู่ หรือมีปกติพิจารณาเห็นธรรม คือความเสื่อมในทุกข์เวทนาทั้งหลายอยู่ คือมีปกติพิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในทุกข์เวทนาทั้งหลายตามกาลหรือมีปกติพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในทุกข์เวทนาทั้งหลายตามกาลอยู่ สติเป็นเครื่องกำหนดทุกข์เวทนาในเวทนานุปัสสนานี้เป็นทุกข์สัง^๕

การเจริญเวทนานุปัสสนา เฉพาะที่เป็นทุกข์เวทนา ๓ ประการ

๑. ลักษณะการเสวยทุกข์เวทนา

เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ก็รู้ชัดว่า ตนเสวยทุกข์เวทนา^๖ ลักษณะการเสวยอารมณ์ของเวทนานุปัสสนา ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ทางกาย ซึ่งเรียกว่า กายิกทุกข์ เช่น ความเจ็บ ปวด เมื่อย ซา คั้น ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ ซึ่งเรียกว่า เจตสิกทุกข์ เช่น โทมนัส ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ไม่สบายใจ ร้อนใจ วิตกกังวล เป็นต้น^๗ ในการปฏิบัติพึงตามรู้ทุกข์เวทนาตามอาการนั้นๆ ว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ”^๘

สำหรับในเวทนานุปัสสนาสติปัญฐานั้น ในคำว่า สุขเวทนาดังนี้เป็นต้น มีปริยาย (ทาง) แห่งความรู้ชัดอีกอย่างหนึ่ง รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา ความว่า เมื่อเสวยสุขเวทนา เพราะขณะเสวยสุขเวทนา ไม่มีทุกข์เวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาดังนี้ เพราะฉะนั้น ขึ้นชื่อว่า เวทนาไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา เพราะในขณะที่ไม่มีทุกข์เวทนาที่เคยมีมาก่อน และเพราะก่อนแต่นี้ ก็ไม่มีสุขเวทนานี้ รู้ตัวในสุขเวทนานั้นอย่างนี้ เมื่อใดบุคคลได้เสวยสุขเวทนา เมื่อ

^๔ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตร, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๒๓๕.

^๕ ม.มู.อ. (ไทย) ๑๗/๑๕๒/๗๓๘.

^๖ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^๗ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตร, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๒๓๕.

^๘ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, หน้า ๒๙๕.

นั้นเขาไม่ได้เสวยทุกขเวทนา ไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนา ได้เสวยแต่สุขเวทนาเท่านั้น เมื่อใดบุคคลเสวยทุกขเวทนา เมื่อนั้นเขาไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนา ได้เสวยแต่ทุกขเวทนาเท่านั้นแม้ทุกขเวทนามาก็ไม่เที่ยง อันปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความจางไปเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดา เมื่อดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมหน่ายแม้ในทุกขเวทนา เมื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้น ย่อมหยั่งรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว ย่อมรู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำก็ทำเสร็จแล้ว กิจอย่างอื่นเพื่อเป็นอย่างนี้ไม่มีอีกตั้งนี้^๙

๒. ลักษณะการเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ตนเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส การพิจารณาอามิสทุกข์^{๑๐} ลักษณะการเสวยอารมณ์ของเวทนานุปัสสนา คือ ผู้ที่ประสบความทุกข์กายหรือทุกข์ใจ เพราะไม่สมหวังในกามคุณ^{๑๑} หรือหวนคิดถึงทุกข์ที่เคยประสบมาก่อน ย่อมเกิดทุกข์ หรือ ความเศร้าเสียใจ ไม่สบายใจ ความเครียด ที่เรียกว่า สามิสทุกข์ คือ ทุกข์อิงกามคุณ ซึ่งเกิดจากการปรารถนาความไม่สมบูรณ์ในด้านกามคุณ ๕ บางครั้งเรียกว่า เคหสิตโทมนัส ความเสียใจที่เกี่ยวกับกามคุณอันเจือด้วยกิเลสแล้วไม่ได้เสพออย่างสมใจนึก หรือหวนถึงทุกข์ที่เคยประสบมาก่อน^{๑๒}

การตั้งสติกำหนดพิจารณาทุกขเวทนา ที่มีอามิส คือ เจือด้วยกิเลส เช่น ความไม่สบายที่ประกอบด้วย โทสะ ความโกรธ เป็นต้น สักแต่ว่าเป็นความทุกข์ ไม่สบายมีสภาพเสวยอารมณ์ที่ไม่ดีอันเจือด้วยกิเลสเป็นลักษณะ เกิดได้ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ความทุกข์ที่เจือด้วยกิเลสนี้เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขันธ ัมมายนะ ัมมธาทู และทุกขสังข ไม่ใช่อัตถ์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาภาวนา ต้องตั้งสติกำหนด ความไม่สบายเจือกิเลสเป็นนาม ทุกครั้งที่ความไม่สบายเกิด จนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเป็นนามธรรมนี้เกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกว่าจะสิ้นกิเลสดับทุกข์โดยประการทั้งปวง ดังนั้นผู้ปฏิบัติกำหนด “ทุกข์หนอ” “เศร้าหนอ” “เสียใจหนอ” เป็นต้น

๓. ลักษณะการเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าตนเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ซึ่งในการพิจารณานิรามิสทุกข์^{๑๓} ลักษณะการเสวยอารมณ์ของเวทนานุปัสสนา คือ ความเสียใจเกี่ยวกับ

^๙ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๕/๒๔๓.

^{๑๐} อ่างใน คณะกรรมการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร. แปลโดยจรัญญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๒.

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๑๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๔๐.

^{๑๓} อ่างใน คณะกรรมการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร. แปลโดยจรัญญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๒.

วิปัสสนาของบุคคลผู้ที่ไม่ประสบกับความสำเร็จ^{๑๔} หรือ ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเท่าที่ควร หรือ ผู้ที่ปฏิบัติธรรมเป็นเวลานานแล้วไม่อาจบรรลุธรรมมรรคผลนิพพานได้ เป็นโทมนัสอาศัย วิปัสสนา หมายถึง ทุกข์ทางใจ ที่เกิดจากความอยากได้มรรคผลนิพพาน^{๑๕}

ดังนั้นการตั้งสติกำหนดพิจารณาทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ ไม่เจือด้วยกิเลส เช่น ความทุกขเวทนาที่จากสภาพสังขารไม่เจือด้วยกิเลส เป็นต้น สักแต่ว่าเป็นความทุกข์ สักแต่ว่ามีสภาพเสวยอารมณ์ที่ไม่ดีทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ความทุกข์ที่ไม่เจือด้วยกิเลสนี้เป็นเวทนา เจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขันธ์ ธัมมาตนะ ธัมมธาทู และทุกขสังข ไม่ใช้สัตว์ บุคคล ตัวตน ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาภาวนา ต้องตั้งสติกำหนดความไม่สบาย ที่ไม่เจือด้วยกิเลสเป็นนาม ทุกคราวที่ความทุกข์ไม่เจือด้วยกิเลสเกิด จนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเป็นนามธรรมนี้เกิดดับ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกว่าจะสิ้นกิเลสดับทุกข์โดยประการทั้งปวง^{๑๖}

๔.๒ ทุกขเวทนาตามลำดับญาณในวิสุทธิ ๗

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นผู้ปฏิบัติจะบรรลุถึงเป้าหมายได้จะต้องปฏิบัติตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาย่อมทำให้ผู้ตั้งใจในการปฏิบัติเข้าถึงความสุขในชีวิต และทำให้เป็นผู้ที่มีสติมั่นคง ทำให้ไปเกิดในสุขคติภพ ถ้าปฏิบัติได้ตามหลักดังที่กล่าวมา ย่อมละ ความยินดียินร้ายในโลก ก้าวล่วงออกจากทุกข์ บรรลุถึงซึ่งวิมุตติ เข้าถึงความบริสุทธิ์ หมดจด ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวงได้^{๑๗}

ญาณ แปลว่า ความรู้ ความหยั่งรู้ ปรีชาหยั่งรู้ ญาณ เป็นไฉพจน์ของปัญญา ดังที่ปรากฏในมิลินทปัญหาว่า “ญาณเกิดแก่ผู้ใด ปัญญาเกิดแก่ผู้นั้น สิ่งใดเป็นญาณ สิ่งนั้นเป็นปัญญา” คำว่าญาณ เป็นไฉพจน์ของปัญญา ซึ่งมีที่ใช้มากกว่าไฉพจน์ของปัญญาคำอื่นๆ มักใช้ประกอบกับคำอื่นใช้ หมายถึงความรู้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ญาณมีลักษณะเป็นต้นเช่นเดียวกับลักษณะของปัญญา ดังที่ท่านกล่าวไว้ในอรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคว่า ญาณมีลักษณะแทงตลอดสภาวะ หรือมีลักษณะแทงตลอดอย่างไม่ผิดพลาดเป็นเหมือนการยิงลูกศรอันนายขมังธนูยิงไปแล้ว^{๑๘} มีหน้าที่ส่องอารมณ์เหมือนดวงประทีปส่องสว่างฉะนั้น มีความไม่หลงเป็นเครื่องปรากฏ เหมือนพยานปากบอกทางแก่คนหลงทางฉะนั้น มีสมาธิเป็นพื้นฐาน ผู้มีใจตั้งมั่นแล้วย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๑๕} คุรยละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๔๑.

^{๑๖} คุรยละเอียดใน พระครูฐานาวิโรจน์, **หลักการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัฏฐานสูตร)**, หน้า ๑๘๕-๑๘๖.

^{๑๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๕๘/๔๐.

^{๑๘} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๑๖/๓๓๓.

ในทางพระพุทธศาสนา มีการกล่าวถึง “วิสุทธิ” ไว้ว่า หมายถึง ความบริสุทธิ์ ความหมดจด ได้แก่ วิสุทธิ ๗ ซึ่งหมายถึง ความบริสุทธิ์ที่สูงขึ้นไปตามลำดับ เป็นการทำให้บริสุทธิ์^{๑๙} ด้วยการฝึกฝนตนเอง ตามลำดับของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญาจนบรรลุจุดหมาย คือ พระนิพพาน มี ๗ ชั้น คือ

๑. สีลวิสุทธิ
๒. จิตตวิสุทธิ
๓. ทิณฺฐวิสุทธิ
๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ
๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ
๖. ปฏิทาญาณทัสสนวิสุทธิ
๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ

ลำดับญาณ หรือโสฬสญาณ คือ ญาณ ๑๖ ที่เป็นผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา^{๒๐} ตามแนวสติปัฏฐาน ๔^{๒๑} จนญาณปัญญาเกิดขึ้นตามลำดับ จนถึงระดับสูงสุดในญาณทั้ง ๑๖ บรรลุ มรรค ผล นิพพาน

ท่านได้แบ่ง ญาณไว้ ๓ ระดับ คือ

๑. ญาณต่ำ ตั้งแต่ นามรูปปริจเฉทญาณ กับปัจจัยปริคคหญาณ
๒. ญาณกลาง คือ อุทฺถัพพญาณ
๓. ญาณสูงตั้งแต่ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญฺจิตกัมมตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ^{๒๒}

ลำดับญาณ ๑๖ วิสุทธิ ๗ มีความสัมพันธ์กันตามลำดับดังนี้ คือ

๑. สีลวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ของศีล หมายถึง ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หน้าที่ของศีล คือ ละเลสอย่างหยาบที่จะล่วงออกมทางกาย ทางวาจา ไมให้เกิดขึ้น ศีลบริสุทธิ์นั้น จำแนกไวเปน ๔ อย่างเรียกวา จตุปาริสฺสุทฺธิศีล ๔ มี (๑) ปาฏิโมกขสังวรศีล ให้ตั้งอยู่ในศีล (๒) อินทริย

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๖/๒๗๗.

^{๒๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๕๔๔.

^{๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๒-๒๒๓.

^{๒๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๑**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๖๙.

สังวรศีล สำรวมระวางอินทริยทั้ง ๖ (๓) อาชีวปาริสุทธิศีล มีความเป็นอยู่โดยปาริสุทธิ (๔) ปัจจยสันนิสตีตศีล พิจารณาก่อนบริโภค

๒. จิตตวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ของจิต หมายถึง จิตที่ปราศจากมลทินคือ นิวรณ์ ๕ โดยโชสติเขากำกับควบคุมจิต ให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จนเกิดสมาธิเป็นขั้นๆ ผ่านญาณโดยลำดับ ทั้งสมถะและวิปัสสนา

๓. ทัญญูวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์แห่งความเห็น เห็นรูป เห็นนามตามความเป็นจริง ในทัญญูวิสุทธินี้มีลำดับญาณปรากฏเพียงญาณเดียวคือ นามรูปปริจเฉทญาณ

๑) นามรูปปริจเฉทญาณ คือ การกำหนดแจ้งในรูปและนาม ละสักกายทัญญูเห็นผิดว่าเป็นตัวตน

๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ด้วยการขามปนความสงสัย ในความวิสุทธินี้ กังขาวิตรณวิสุทธินี้มีลำดับญาณปรากฏเพียงญาณเดียวคือ ปัจจยปริคคหญาณ

๒) ปัจจยปริคคหญาณ คือ การรู้แจ้งปัจจัยแห่งรูปและนาม ละอเหตุกทัญญูเห็นผิดว่าไม่มีเหตุละวิสมเหตุกทัญญู ยึดในเหตุที่ไม่เหมาะสม ละกังขามลทัญญูหม่นหมองเพราะสงสัย

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ความเห็นวาเป็นทางปฏิบัติที่ถูกและทางปฏิบัติที่ไม่ถูก

๓) สัมมสนญาณ คือ ปัญญาที่เห็นความเกิดของรูปนาม ละสมุทคคาหะ การยึดถือเรา การยึดถือเขา

๔) อุทฺถัพพญาณ คือ ปัญญาในการเห็นเนื่องๆ ซึ่งความแปรผันของปัจจุบันธรรมทั้งหลาย^{๒๓}

๔.๑) ตรุณอุทฺถัพพญาณ คือ การเห็นทั้งความเกิด และความดับของ รูปนาม แต่ยังมี วิปัสสนูปกิเลสสามารถบวณอยู่ ละอมัคคมัคคสังขยา สังขยาที่เข้าใจผิด

๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ความเห็นหนทางที่จะเดินไปในธรรมที่บริสุทธิ์แล้ว

๔.๒) พลวอุทฺถัพพญาณเห็นทั้งความเกิดและความดับของรูปและนาม โดยปราศจากวิปัสสนูปกิเลสแล้ว ละอุจเฉททัญญู เห็นผิดว่าตายแล้วสูญ

^{๒๓} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดยสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๕๕.

- ๕) ภังคญาณเห็นแต่ความดับของรูปและนามละ สัสสตทิกฺขุ เห็นผิดว่าเที่ยง
- ๖) ภยญาณ เกิดปัญญารู้แจ้งว่า รูปและนามนี้เป็นภยละ สภเยภยสัณฺญา สัณฺญาที่ไม่แจ้งในภย
- ๗) อาทีนญาณเกิดปัญญารู้แจ้งว่า รูปและนามนี้เป็นโทษละ อัสนาสทสัณฺญา สัณฺญาที่ยินดี
- ๘) นิพพิทาญาณ เกิดปัญญาเบื่อหน่ายในรูปนามละ อภริตติสัณฺญา สัณฺญาที่เพลิดเพลิน
- ๙) มุญฺจิตุกมยตาญาณ อยากพ้นจากรูปนามละ อมุญฺจิตุกามภาวะ การข้องอยู่ในกาม
- ๑๐) ปฏิสังขญาณหา อุปายที่จะให้พ้นจากรูปนามละ อปฏิสังขาร การยึดโดยไม่ไตร่ตรอง เป็น ปหานปริญญา

๑๑) สังขารุเปกขญาณ วางเฉยต่อรูปนามละ อนุเปกขณะ การยึดโดยไม่วางเฉย เป็น ปหานปริญญา

๑๒) อนุโลมญาณ คล้อยตามให้เห็นอริยสังขละสังจปฏิโลมคาหะ การยึดโดยไม่คล้อยตามสังขละ คือเมื่อครุ่นคิดหาอุปายจะหนีกี่เฉยอยู่ก่อนแต่ยังเฟงความเกิดดับอย่างไม่ลดละ ก็ถึงอนุโลมญาณนี้ โดยเกิดปัญญาขึ้นมาเองว่าจะต้องคล้อยตามอริยสังขละ คือ ทุกขสังขละ สมุทัยสังขละ นิโรธสังขละ และมรรคสังขละ จึงจะหนีพ้น เป็น ปหานปริญญา

๑๓) โคตรภูญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้แจ้งในพระนิพพานตัดขาดจากโคตรปุถุชน เป็นโคตรอริยชน เมื่อจิตหมดความอยาก จิตก็จะปล่อยอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้อย่างอัตโนมัติ โคตรภูญาณนี้ยังเป็นโลกียะญาณอยู่ คือตัวญาณเป็นโลกียะ ทั้งอารมณ์ที่เป็นรูปนาม ยึดพระนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิต่อโดยปริยาย จัดเป็นปหานปริญญา

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ คือ วิสุทธิของปัญญา เปนปัญญาความรู้ขั้นสุดท้าย คือ เปนปัญญาที่แจ้งพระนิพพาน หรือแจ้งอริยสังขัลทั้ง ^{๒๔}

๑๔) มัคคญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นพระนิพพานและตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉท สติ สมาธิ และปัญญา และธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวงรวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมังคี เป็น ปหานปริญญาจัดเป็นญาณทัสสนวิสุทธิ เพราะรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ ปัญญาที่เกิดร่วมกับมรรคจิตนี้ชื่อว่า มัคคญาณ และชื่อว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ

^{๒๔} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดยสมเด็จพระพุทธมหาราช (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๓๒.

๑๕) ผลญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้แจ้งพระนิพพานโดยเสวยผลแห่งสันติสุข ผลญาณเป็นโลกุตระญาณเป็นผลของมรรคญาณรับพระนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นญาณทัสสนวิสุทธิ

๑๖) ปัจจเวกขณญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็น และทำหน้าที่พิจารณา มรรค ผล นิพพาน และกิเลสที่ละได้แล้ว กิเลสที่เหลืออยู่ การพิจารณา มรรค ผล นิพพาน ๓ ประการนี้จะต้องมีแน่นอน จะพิจารณาอะไรก่อนก็ได้ ส่วนการพิจารณากิเลสที่ละได้และกิเลสที่ยังเหลืออยู่ถือว่าไม่แน่นอน เพราะพระอริยที่มีความรู้ในด้วยปริยัติมีความรู้พอที่จะพิจารณาได้เท่านั้นจึงจะพิจารณาได้ปัจจเวกขณญาณนี้จัด เป็นญาณทัสสนวิสุทธิโดยอนุโลม^{๒๕}

๔.๒.๑ ทิฏฐิวิสสุติ

ตามหลักพระพุทธศาสนา ความเห็นที่ว่าอัตตาตัวตนที่แท้จริงไม่มี เมื่อว่าโดยความจริงแท้ มีแต่เพียงรูปนามเท่านั้นเช่นนี้ถือว่า เป็นทิฏฐิวิสสุติ คือ มีความเห็นที่บริสุทธิ์

นาม หมายถึง สภาวะนุ่มไปสู่อารมณ์ คือ รู้อารมณ์^{๒๖} สภาวะที่นุ่มไปหาอารมณ์ใจ และอารมณ์ที่เกิดกับใจ คือ จิต และเจตสิก, ธรรมชาติที่รู้จักกันด้วยชื่อ กำหนดรู้ด้วยใจเป็นเรื่องของจิตใจ , สิ่งที่ไม่มีรูปร่าง แต่นุ่มมาเป็นอารมณ์ ของจิตได้^{๒๗}

รูป หมายถึง สภาวะแปรปรวน และไม่รู้อารมณ์ ธรรมชาตินั้น ชื่อว่ารูป คือ ธรรมชาติที่แตกสลายไปเพราะปัจจัยต่างๆ อันขัดแย้ง^{๒๘}

นามรูปปริจเฉทญาณ แปลว่า ปัญญาารู้ว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูปนามแท้จริงเป็นอย่างไร และสามารถแยกgrupแยกนามออกจากกันได้ไม่ปะปนกันอย่างชัดเจน ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นรูป เห็นนามว่าเป็นคนละสิ่งละส่วนไม่ปะปนกัน ปัญญาที่ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม ปัญญาที่แจ้งนามรูป^{๒๙} หรือเรียกว่า สังขารปริจเฉท หมายถึง ความรู้จักรูปธรรมนามธรรมว่า สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่พอนับได้ว่าเป็นของจริงก็มีแต่รูปธรรมนามธรรมเท่านั้น^{๓๐} และกำหนดได้ว่าเป็นการรับรู้รูป

^{๒๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). วิปัสสนานัย เล่ม ๒ แปลโดยพระคันธสาราภิกวศ์. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐. หน้า ๓๖๓

^{๒๖} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๙๓.

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๐.

^{๒๘} พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช) ป. ธ. ๙ ราชบัณฑิต, พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด, วัดราชโอรสาราม, (กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๘), หน้า ๕๖๒.

^{๒๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), ลำดับโสฬสญาณ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ช. โสสิตพิพัฒน์ จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๕๑.

^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๘), หน้า ๓๖๑.

และการเคลื่อนไหวต่างๆ ของตนนั้น อะไรเป็นรูปธรรม อะไรเป็นนามธรรม เช่น เมื่อได้เห็นรูป จักขุประสาท แสง และรูป หรือสี เป็นรูปธรรม จักขุวิญญาณ หรือการเห็นเป็นนามธรรม เป็นต้น

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การคิดพิจารณาที่แยกแยะ โดยถือเอานามรูปเป็นหลัก ในขั้นต้นนี้ว่า นามรูปปริศนาคะ คือไม่มองสัตว์บุคคลตามสมมติบัญญัติ ว่าเป็นเขา เป็นเรา แต่มองตามสภาวะแยกออกไปว่า เป็นนามธรรม และรูปธรรมกำหนดส่วนประกอบทั้งหลายที่ประชุมกัน อยู่แต่ละอย่างๆว่า อย่างนี้เป็นรูป อย่างนี้เป็นนาม รูป คือสภาวะที่มีลักษณะอย่างนี้ นาม คือสภาวะที่มีลักษณะอย่างนี้ สิ่งนี้มีลักษณะอย่างนี้จึงจัดเป็นรูป สิ่งนี้มีลักษณะอย่างนี้จึงจัดเป็นนาม ดังนี้ เป็นต้น เมื่อแยกแยะออกไปแล้วก็มีแต่นามกับรูป หรือนามธรรมกับรูปธรรมเมื่อหัดมองหรือฝึกความคิดอย่างนี้จนชำนาญ ในเวลาที่พบเห็นสัตว์หรือสิ่งของต่างๆ ก็จะมองเห็นเป็นเพียงกองแห่งนามธรรมและรูปธรรม เป็นสภาวะที่ว่างเปล่าจากความเป็นสัตว์บุคคลตัวตน เรา เขา นับว่ามีกระแสความคิดความเข้าใจที่คอยช่วยต้านทานไม่ให้คิดอย่างหลงใหลหมายมันติดตามสมมติบัญญัติมากเกินไป

สภาวะของนามรูปปริเฉทญาณ

เป็นญาณที่รู้ความเป็นจริงของธรรมชาติทั้งปวงว่า เป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น คือมองเห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่างคือ รูป ก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง นามก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เช่น เมื่อเกิดปัญญาญาณเห็นว่า การเคลื่อนไหวก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้เลย ตัวมันเองไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ได้ เป็นเพียงธรรมชาติที่เกิดขึ้นแล้วก็สลายตัวไป จัดว่าเป็นรูปธรรม ส่วนตัวที่เข้าไปรู้ เป็นธรรมชาติที่รับรู้อะไรได้ จัดเป็นนามธรรม

สภาวะที่เห็นความแตกต่างของ ๒ อย่างนี้ คือเห็นว่า รูปก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง นามก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง อย่างนี้เรียกว่าสามารถแยกรูป แยกนามได้ แม้ในทวารอื่นก็เช่นกัน ในขณะที่เย็น ร้อน อ่อนแข็ง เป็นต้นมากระทบกาย ในขณะที่ลมหายใจกระทบโพรงจมูก เย็นร้อน อ่อนแข็ง หรือลมหายใจเข้าออกที่กระทบเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง กระทบแล้วก็สลายไป เป็นเพียงรูปธรรมเกิดขึ้นแล้วก็สลายไปไม่รับรู้อารมณ์ใดๆ ได้ ส่วนตัวจิตที่เข้าไปรู้ เย็นร้อน อ่อนแข็ง หรือรู้ลมหายใจเข้าออกที่กระทบจัดเป็นนามธรรมที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ต่างๆ และรูปธรรมและนามธรรมทั้งสองอย่างก็เป็นคนละส่วนไม่ปะปนกัน เป็นเพียงสภาวะ ไม่มีสัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา ญาณที่มองเห็นเช่นนี้เรียกว่า ยถาภูตทัตสนะ ญาณนี้ย่อมเห็นความเป็นจริงจัดเป็นทวิภูตวิสุทธิ”^{๓๑}

^{๓๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี, จำรูญ ธรรมดา แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๔๔๑.

ตัวอย่างสถานะของผู้ปฏิบัติธรรม

เช้า เดี๋ยวมีสติระลึกทันปัจจุบันสม่ำเสมอดี ช่วงแรกเวทนาไม่ค่อยมี กำหนดพองยุบได้ขาดๆ หายๆ ไม่ค่อยเป็นจังหวะ รู้สึกมีอาการง่วงนิดๆ เวทนาเริ่มมีตอนหลัง แต่ไม่หนักเท่าไร

สาย นั่งช่วงแรกเวทนาไม่ค่อยมี สติกำหนดพองยุบได้เป็นช่วงๆ หลังจากนั้นสลัดกันคู่กับเวทนาที่ขาทั้งสองข้าง เดินโล่งโปร่งเบาสบาย มีสติระลึกทันปัจจุบันได้ดี ความคิดก็สามารถมีสติกำหนดรู้ทันเกือบทุกครั้ง

บ่าย นั่งมีสติสมบูรณ์ดี พองยุบขาดๆ หายๆ เวทนาเริ่มมีมากขึ้นที่ขา ที่ก้นกบทั้งสองข้าง และที่สันหลัง สลัดกันคู่ที่องบ้าง ดูเวทนาบ้าง กำหนดผัสสะที่กระทบข้างนอกบ้าง มีกำหนดไม่ทันหลายครั้ง มาระลึกได้ที่หลัง เดินโล่งโปร่ง ไม่ง่วงมีสติรู้ทันปัจจุบันดี มีเปลอบ้างเล็กน้อย นั่งอีกมีสติรู้ทันดีไม่ง่วง มีเวทนาที่ขา ที่ก้น และที่สันหลังเหมือนเดิม

ค่ำ นั่งเวทนาชัดมากบีบๆ รัดๆ มาหนักมากตอนใกล้หมดชั่วโมง เป็นระลอกๆ กำหนดก็ไม่หาย มีเหลือติดอยู่ที่ขาขวาตอนหมดชั่วโมง เดิน โล่งโปร่งมีสติรู้ทันดี มีเปลอบ้าง แต่รู้ทันที่หลัง

จากตัวอย่างของผู้ปฏิบัตินี้ ย่อมแสดงให้เห็นว่าผู้ปฏิบัติธรรมมีทุกขเวทนาปรากฏชัดเป็นลำดับไปแต่เพราะอาศัยการปฏิบัติที่ต่อเนื่องจึงยังคงมีความสามารถในการกำหนดรู้ทุกขเวทนาได้ อย่างไรก็ตามจะสังเกตเห็นได้ว่าทุกขเวทนาปรากฏเพิ่มขึ้นตามกำลังของสมาธิ และตามกำลังของการปฏิบัติที่มีความต่อเนื่อง เพราะช่วงแรกทุกขเวทนา ไม่ปรากฏมากนัก จนกระทั่งเมื่อกำลังของสมาธิจิต ตลอดจนสัมปชัญญะที่มีความต่อเนื่อง อย่างในตอนต้นทุกขเวทนามีน้อย แต่พอปฏิบัตินานไปทุกขเวทนามีมากขึ้นตามลำดับ อันเป็นผลมาจากกำลังของสมาธิที่เพิ่มสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าทุกขเวทนามีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ ผลที่ทำให้ต้องเพิ่มกำลังของสติ และความเพียรในการปฏิบัติต่อไปจึงจะสามารถกำหนดรู้ในอาการทุกขเวทนาที่ปรากฏได้ต่อไป

๔.๒.๒ กังขาวิตรณวิสุทธิ

ปัจจุปริคคญาณ แปลว่า ปัญญากำหนดรู้ทั้งเหตุและผล เหตุ คือ สิ่งที่เกิดก่อน ผลเกิดทีหลัง เช่น รูปเกิดก่อน นามเกิดทีหลัง หรือนามเกิดก่อน รูปเกิดทีหลัง เป็นต้น ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสถานะของรูปนาม เป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน คือทั้งรูปทั้งนามเป็นเหตุเป็นผลของกันและอยู่ทุกขณะ นามคือจิตเป็นปัจจัยให้เกิดรูป รูปที่ก้าวไปรูปที่เคลื่อนไหว เกิดขึ้นได้ เพราะมีจิตเป็นปัจจัย เพราะปัจจุปริคคญาณเป็นกังขาวิตรณวิสุทธิในวิสุทธิ ๗

ญาณนี้ปรากฏแต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ถ้าศึกษาคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค ก็จะพบว่า เนื้อหาสาระของญาณนี้ตรงกับอัมมัญญัติญาณ คือ ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม^{๓๒}

^{๓๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐.

ที่ท่านพระสารีบุตรได้นำปัจฉิมสัมมาทิฐิมาจำแนกไว้ ผู้ปฏิบัติตามถึงญาณนี้จะทราบถึงสรรพสิ่ง ล้วนเกิดมาตามเหตุปัจจัยตามหลักปัจฉิมสัมมาทิฐิ สำหรับผู้ปฏิบัติที่เคยนับถือในพระผู้สร้างโลก เมื่อปฏิบัติมาถึงญาณนี้ ก็จะปฏิเสธเรื่องนี้โดยสิ้นเชิง

ยถาภูตญาณทัสสนะ ได้แก่ความกำหนดนามรูปพร้อมทั้งปัจจัย การละสัมโมหาภินิเวส อันเป็นไปโดยสงสัยว่า ในอดีตเราได้มีแล้ว ดังนี้ เป็นต้น และด้วยอำนาจความรู้ผิดว่า (สัตว์) โลกเกิด มีขึ้นได้เพราะพระอิศวร เป็นต้น ได้ด้วย ยถาภูตญาณทัสสนะในพุทธธรรม ปรากฏความว่า การ กำหนดรู้ปัจจัยแห่งนามและปัจจัยแห่งรูปตามแนวแห่งปัจฉิมสัมมาทิฐิก็ตาม ตามแนวกฎแห่งกรรม ก็ตาม ตามแนวขบวนการเรียนรู้ก็ตาม ตามแนววิถีสัจจะ ๓ ก็ตาม หรือตามแนวอื่นๆก็ตาม ว่า นามธรรมรูปธรรมล้วนเกิดจากเหตุและปัจจัย และเป็นปัจจัยแก่กันและกัน อาศัยกันอันเป็นความรู้ ที่ทำให้สิ้นความสงสัยในกาลทั้ง ๓ คือ อดีต อนาคต และปัจจุบัน ความรู้นี้กำหนดเป็นญาณชั้น หนึ่งบางที่เรียกว่า นามรูปปัจจัยปริคคหญาณ แปลว่า ญาณที่กำหนดรู้ปัจจัยของนามรูป ญาณชั้นนี้ เรียกได้หลายชื่อว่า ธัมมฐิติญาณบ้าง ยถาภูตญาณบ้าง สัมมาทัสสนะ บ้าง

สำหรับผู้รู้แจ้งสภาพที่เป็นจริงของนามรูป เมื่อได้กำหนดนามรูปที่กำลังเกิดขึ้น ย่อม สามารถเห็นแม้ซึ่งเหตุที่ทำให้นามรูปเกิดขึ้นตามสมควร และในขณะที่กำลังเห็นอยู่นั้น ปัจจัย ปริคคหญาณ ซึ่งเป็นญาณที่สามารถรู้เห็นเหตุปัจจัยของนามรูปย่อมเกิดขึ้นเมื่อกำหนดนามรูปที่ กำลังเกิดก็จะเห็นเหตุปัจจัยของนามรูป วิธีใดวิธีหนึ่งตามสมควร และญาณที่ตัดสินสภาวะธรรมก็จะ เกิดขึ้นโดยอาการอย่างนี้ว่า แม้ในกาลทั้ง ๓ นี้ จะมีแต่นามรูปซึ่งเป็นผลของนามรูปด้วยกันเท่านั้น ที่เกิดขึ้น ญาณนี้เมื่อสิ้นสุดลงก็คือ ปัจจัยปริคคหญาณ^{๓๓}

สภาวะของปัจจัยปริคคหญาณ

การเห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม คือ เห็นว่ารูปนามนี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันมี ความเกี่ยวข้องเป็นปัจจัย เช่น ขณะที่กำลังก้าวไปๆ การก้าว การเหยียด การเคลื่อนไหวต่างๆเป็นไปเพราะ มีธรรมชาติอย่างหนึ่งเป็นตัวเหตุปัจจัยคือ มีจิต จิตปรารภนาจะให้กายเคลื่อนไหวก็เคลื่อนไหว จิตปรารภนาจะย่นกายก็ย่น คือ ลมเป็นตัวผลักดันให้กายเป็นไป อย่างนี้เรียกว่า นามเป็นปัจจัยให้ เกิดรูป นามคือจิตเป็นปัจจัยให้เกิดรูป รูปที่กำลังก้าวไปรูปที่เคลื่อนไหว เกิดขึ้นได้เพราะมีจิตเป็นปัจจัย

ตัวอย่างสภาวะของผู้ปฏิบัติธรรม

เช้า เดินมีสติดี ความว่างและความเบื่อเกิดขึ้นเล็กน้อย รู้สึกว่าเดินช้าและไม่อยาก กำหนดเท่าไร นั่งสติขาดๆ หายๆ เวทนา ไม่ค่อยมี เวทนาเริ่มขัดช่วงใกล้หมดชั่วโมง

^{๓๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาธุณี, จำรูญ ธรรมดา แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสารสินไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๔๔๓, ๔๖๒.

สาย เดินจิตใจผ่องใสดีไม่มีความง่วง มีสติระลึกทันปัจจุบันได้ทันดีมาก แม้กระทั่งลมพัดก็มีสติทันเกือบทุกครั้ง นั่ง.จิตใจผ่องใสเบิกบานไม่มีความง่วง เวทนาแผ่วเบา สามารถกำหนดรักษาระดับของเวทนาได้ เมื่อเวทนาเบาแล้วนานกว่าจะเกิดขึ้นมาใหม่ ลมพัดถูกตัวก็รู้สึกว้าซัดมากกว่าปกติหลายเท่า ความคิดจะเกิดเป็นภาพนิมิตซ้อนขึ้นมาแต่แว็บๆ ไม่นาน มีสติรู้ทันตลอด

บาย นั่ง เวทนามีสมาเสมอไม่มากกำหนดปวดได้แค่คงที่ ให้หายขาดยังไม่ได้ เดินมีสติดี นั่งไม่ค่อยมีอะไรแปลกใหม่ จิตใจผ่องใสไม่ค่อยมีเวทนา

คำ เดินจิตใจผ่องใสมีสติรู้ทันได้ดีมาก แม้จะเกิดพร้อมๆกัน นั่งเวทนาช่วงแรกมีน้อย ตอนหลังเวทนาเริ่มซัดขึ้น ร่างกายคล้ายๆ มีเกราะสมาธิเลี้ยงเอาไว้ แต่เวทนามกำหนดแล้วยังไม่หาย พองยุบซัดขึ้นมากมีขาดบ้างเป็นระยะ ทั้งสองอิริยาบถไม่มีความง่วงเลย

จากตัวอย่างของผู้ปฏิบัตินี้ ย่อมแสดงให้เห็นว่าผู้ปฏิบัติธรรมมีทุกขเวทนาปรากฏ อย่างไรก็ตามจะสังเกตเห็นได้ว่าทุกขเวทนาปรากฏเพิ่มขึ้นตามกำลังของสมาธิ และตามกำลังของการปฏิบัติที่มีความต่อเนื่อง เพราะช่วงแรกทุกขเวทนา ไม่ปรากฏมากนัก แต่ยังไม่สามารถกำหนดให้หายขาดไปได้ ไม่ว่าจะด้วยเหตุใดก็ตาม ทุกขเวทนาในช่วงนี้ยังคงปรากฏต่อเนื่องหาผู้ปฏิบัติมีความเพียรต่อไป ก็จะสามารถกำหนดให้หายขาดได้ในที่สุด

๔.๒.๓ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

๑. สัมมสนญาณ

สัมมสนญาณ คือ ปัญญาพิจารณาความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตน หลังจากเห็นประจักษ์พระไตรลักษณ์นั้นแล้ว^{๓๔} หมายความว่า ผู้ที่รู้เห็นความไม่เที่ยงเป็นต้นจากประสบการณ์ของตนแล้วย่อมอนุมานรู้ลักษณะดังกล่าวของรูปนามที่ตนมิได้เห็นประจักษ์ เป็นปัญญาที่กำหนดรวมนามรูป ซึ่งเป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน เรียกว่า สัมมสนญาณ

สัมมสนญาณ แปลว่า ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นรูปนามเป็นไตรลักษณ์ เพราะเหตุว่า มีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. อนิจจัง ลักษณะความแปรปรวนไม่ยั่งยืน ความไม่เที่ยง
๒. ทุกขัง ลักษณะความบีบคั้น ความทนได้ยาก เป็นทุกข์
๓. อนัตตา ลักษณะความไม่ใช่ตน บังคับบัญชาไม่ได้

^{๓๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), *ลำดับโสหสญาณ*, หน้า ๖๑.

เมื่อผู้ปฏิบัติได้บรรลุปัจจัยปริศนญาณอย่างยอดเยี่ยมแล้วย่อมรู้เห็นความเกิดขึ้นและความดับไปของรูปนามในปัจจุบันขณะ^{๓๕} ทำให้ทราบว่ารูปนามที่พบนั้นเกิดขึ้นเพียงชั่วขณะแล้วก็ดับไป จึงเข้าใจไตรลักษณ์ว่ารูปนามไม่เที่ยง เพราะเกิดขึ้น แล้วดับไป มีสภาวะเป็นทุกข์ เพราะถูกความเกิด ดับบีบคั้นอยู่เสมอ และไม่ใช่อัตน เพราะไม่อาจบังคับให้เที่ยง และเป็นสุขได้ผู้ที่เข้าใจอย่างนี้ เพียงครั้งเดียวหรือหลายครั้งย่อมพิจารณาโดยอนุমানรู้รูปนามทั้งหมดได้ว่า รูปนามที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันทั้งหมดมีสภาวะเป็นอย่างนี้ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตนโดยการเปรียบเทียบกับนามรูปปัจจุบันที่ตนเห็นประจักษ์

ดังนั้น สัมมสนญาณจึงเป็นปัญญาพิจารณา สภาวะธรรมที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบันทั้งหมด เป็นไตรลักษณ์ไม่ใช่การกำหนดรู้ลักษณะพิเศษของรูปนามที่ละอย่างในปัจจุบันขณะ^{๓๖} ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิดดับของรูปนาม, ปัญญาในการกำหนด โดย สังเขปธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน ชื่อว่า สัมมสนญาณ คือ ญาณในการพิจารณาปัญญาในอันพิจารณา กำหนดโดยสังเขปว่า รูปทุกอย่างทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน เป็นภายในภายนอก อยู่ในที่ไกลหรืออยู่ใกล้ ภิกษุกำหนดรูปทั้งปวง โดยอาการไม่เที่ยง เป็นสัมมัทสนะหนึ่ง ๆ กำหนดโดยเป็นทุกข์ ..กำหนดโดยอาการเป็นอนัตตา.. เวทนาทุกอย่าง.. ฯลฯ วิญญาณทุกอย่าง..กำหนดโดยอาการอนัตตา เป็นสัมมสนะหนึ่ง

ญาณที่พิจารณารวบยอดเอานามรูปทั้งหมดพร้อมกันนี้ท่านเรียกว่า สัมมสนญาณ ญาณที่ทำหน้าที่พิจารณา เพราะเหตุที่ญาณนี้มีได้กำหนดที่ละอย่างแต่เป็นการรวบรวมเอานามรูปทั้งหมดมา กำหนด จึงเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า กลาปสัมมสนญาณ และเพราะเป็นการกำหนดพิจารณาโดยอาศัยนามรูปที่ตนเคยเห็นแล้วเป็นแบบอย่าง ท่านจึงเรียกว่า นยวิปัสสนา ซึ่งชื่อดังกล่าวท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์ วิสุทธิมรรค และยังเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า นยมนสิการ นยทสสนะ

ในพระสูตรตันปิฎกขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรคแสดงลักษณะความเกิดขึ้นของญาณนี้ตามความประสงค์ของบุคคลต่างๆ ไว้ดังนี้ ว่า รูปทั้งหมดเหล่านั้น คือ รูปที่เป็นอดีต รูปที่เป็นอนาคต รูปที่เป็นปัจจุบัน รูปภายใน รูปภายนอก รูปหยาบ รูปละเอียด รูปทรม รูปประณีต รูปไกล รูปใกล้ เป็นรูปที่มีปรากฏอยู่จริง เมื่อกำหนดรูปทั้งหมดอยู่ว่า รูปไม่เที่ยง ก็เป็นสัมมสนะดวงหนึ่ง เมื่อกำหนดรูปทั้งหมดอยู่ว่า “รูปเป็นทุกข์” ก็เป็นสัมมสนะดวงหนึ่ง เมื่อกำหนดรูปทั้งหมดอยู่ว่า “รูปเป็นอนัตตา” ก็เป็นสัมมสนะดวงหนึ่ง^{๓๗}

^{๓๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี**, แปลโดยจรัญญู ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๔๖๖.

^{๓๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีไอโอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๓๖.

^{๓๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๔.

สภาวะของสัมมสนญาณ

เป็นญาณที่เห็นไตรลักษณ์คือ เห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยงของรูปนาม เห็นทุกขัง คือ ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ของรูปนาม เห็นอนัตตาคความบังคับบัญชาไม่ได้ของรูปนาม ญาณหรือปัญญาในญาณนี้อยู่ในระดับสุดมยปัญญา และจินตามยปัญญาเพราะเป็นญาณ การรู้เห็นด้วยปัญญาที่เกิดจากการฟัง และการคิดเท่านั้นปัญญาญาณที่ประจักษ์ แจ้งการเกิดดับสืบต่อกันอย่างรวดเร็วของนามธรรมและรูปธรรม แยกออกเป็น ๔ นัย คือ

๑. กลาปสัมมสนนัย เห็นชัดถึงรูปอดีต ปัจจุบัน อนาคต รูปภายใน ภายนอก หยาบ ละเอียดใกล้ ไกล รูปเลว ประณีต ทั้งหมดเป็นอนิจจังไปถ่ายเดียว

๒. อัถธานสัมมสนนัย เห็นรูปนามในอดีตไม่เป็นปัจจุบัน รูปนามในปัจจุบันไม่เป็นอนาคต ฯ เป็นต้น มีเหตุปัจจัยปัจจุบันดี อนาคตดี ปัจจุบันชั่วอนาคตชั่ว อุปมาเหมือนดวงตราประทับลงในกระดาษ รูปตราปรากฏอยู่ แต่ดวงตราหาติดกระดาษไม่

๓. สันตติสัมมสนนัย พิจารณาเห็นรูปร้อนหายไป รูปเย็นปรากฏ รูปเย็นหายไป รูปร้อนปรากฏรูปนามไม่เที่ยงเป็นอนัตตา

๔. ขณสัมมสนนัย เห็นความเกิดดับอยู่เรื่อยไปทั้งในขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน และเห็นว่า ชั้นธ ๕ เกิดเพราะอวิชชาเกิด ชั้นธ ๕ ดับ เพราะอวิชชาดับ

หมายความว่า พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของนามรูปการพิจารณาเห็นในลักษณะนี้ เรียกว่า รู้พระไตรลักษณ์เหมือนกัน จัดเข้าในญาณที่ ๓ คือ สัมมสนญาณ และจัดเป็นมรรคามรรคญาณทัสสนวิสุทธิมีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์^{๓๘}

ตัวอย่างสภาวะของผู้ปฏิบัติธรรม

เข้า เดินมีสติกำหนดรู้ทันปัจจุบันดี มีเปลือส้มกำหนดบ้างบางครั้ง แต่จะรู้ทันทีหลังว่าเปลือแล้ว นั่งเวทนาเบาๆ เรื่อยๆ กำหนดแล้วไม่หายขาดมีสติรู้ทันตลอด มิ่งวงนิตย ตันชั่วโมง

สาย เดินโล่งเบาไม่่ง่วง มีสติกำหนดรู้ทันปัจจุบันได้ดีกว่าทุกวัน นั่งเบาสบายเวทนามีน้อย แล้วค่อยๆเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ มีสติสมบูรณ์ดีมาก เวทนายังเหลืออยู่เล็กน้อยกำหนดแล้วยังไม่หายกำหนดออกมาก่อน

บ่าย นั่งมีสติดี แต่เวทนาชัดมากกำหนดไม่หาย ยิ่งชัดมากขึ้น เลยคลายออกเปลี่ยนท่า ดูเวทนาที่เกิดขึ้นใหม่ ก็ยังแยกไม่ออกก็เลยกำหนดออกมาก่อน มีสติสมบูรณ์ จิตผ่องใสดี มีอารมณ์เบื่อเข้ามาตอนใกล้หมดชั่วโมง กำหนดสภาวะได้ชัดเจนดีมาก

^{๓๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริที่ ป.ธ. ๙), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕ , (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๘.

ค่า นิ่งผ่านเวทนาไม่ได้ตอนแรกนึกว่าผ่านแล้ว เย็นๆ ช้ำๆ นิมๆ แล้วเริ่มชัดเจนขึ้น ที่
 ขาขวาที่ข้อเท้าและที่ก้นกบขยับผ่อนให้นิดๆ ก็ยังไม่ปล่อย เป็นระลอกๆ เดินกำหนดมิ่งว่ง เบื่อไม่มี

จากตัวอย่างของผู้ปฏิบัตินี้ ย่อมแสดงให้เห็นว่าผู้ปฏิบัติธรรมมีทุกขเวทนาปรากฏมาก
 ขึ้น ทุกขเวทนาปรากฏเพิ่มขึ้นตามกำลังของสมาธิ และตามกำลังของการปฏิบัติที่มีความต่อเนื่อง
 และไม่สามารถกำหนดให้หายขาดไปได้ เพราะทุกขเวทนามีกำลังมากขึ้นเป็นลำดับ โดยส่วนใหญ่ผู้
 ปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่สามารถกำหนดทุกขเวทนาที่มีกำลังแรงกล้าได้ในช่วงแรกแต่เมื่อยังคงอดทน
 กำหนดรู้ต่อไปจนสามารถพัฒนาศรัทธาให้เข้มแข็ง เข้าใจหลักเหตุและผลตามธรรมชาติตลอดจน
 สรรพสิ่งทั้งหลายได้ ผู้ปฏิบัติก็มักจะสามารถกำหนดรู้ทุกขเวทนาให้ดับลงได้ทันที^{๓๙}

๒. อุทยัพพญาณ

อุทยัพพญาณ แปลว่า ปัญญาที่พิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับของรูปนาม
 ปัญญาในอันคำนึงเห็นความแปรปรวนแห่งธรรมทั้งหลายอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้า ชื่อว่า อุทยัพพญาณ
 หรือญาณในอันคำนึงถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมไป

ปัญญาในอันคำนึงเห็นความแปรปรวนแห่งธรรมทั้งหลายอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้า ชื่อว่า
 อุทยัพพญาณ รูปเกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน ลักษณะที่เกิดขึ้นแห่งรูปนั้นเป็นอุทยะ ลักษณะที่แปรปรวน
 ไปแห่งรูปนั้นเป็นวยะ ปัญญาที่คำนึงเห็นอุทยะและวยะ นั้นเป็นญาณ เวทนา สัญญา สังขาร
 วิญญาณเกิดขึ้นเป็น ปัจจุบัน ลักษณะที่เกิดขึ้นแห่ง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้น เป็นอุทยะ
 ลักษณะแห่งการแปรไปแห่งเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้นเป็นวยะ ปัญญาคำนึงเห็น อุทยะ
 และวะนั้นเป็นญาณ จักขุเกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน ภพเกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน ลักษณะที่เกิดขึ้นแห่ง จักขุ
 และภพนั้นเป็นอุทยะ ลักษณะที่แปรไปแห่งจักขุนั้น แห่งภพนั้นเป็นวยะ ปัญญาคำนึงเห็นอุทยะ
 และวะนั้นเป็นญาณ^{๔๐}

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนโดยสันตติชาติ คือ เห็นรูปนามดับไปใน
 ขณะที่ดับ และเห็นรูปนามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด หมายความว่า เห็นทันทั้งในขณะที่เกิดและใน
 ขณะที่ดับเป็นญาณที่เห็นรูปนามเกิดดับตามความเป็นจริง

ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค และคัมภีร์วิสุทธิมรรค
 สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ญาณนี้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง ญาณช่วงที่ ๑ เป็นญาณระดับอ่อน
 (ตรุณะ) ช่วงที่ ๒ เป็นญาณระดับแก่ (พลวะ) ในระดับอ่อนผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะต่างๆ ของรูป
 นามแล้วเห็นชัดว่าสภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้น เมื่อกำหนดไปก็หายเร็ว
 ขึ้น สภาวะจิตก็เป็นสมาธิที่ดี ในญาณระดับนี้ ผู้ปฏิบัติมักจะเห็นสภาวะที่แปลก ๆ มีภาพปรากฏให้

^{๓๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, แปลโดยพระคันธสาราภิวังค์,
 (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๓๑๕.

^{๔๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๙/๗๗.

เห็น มีแสงสว่างเข้ามาปรากฏอยู่บ่อยๆ (โอกาส) เนื่องจากผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นแสงสว่างเช่นนี้มาก่อน ก็อาจจะเอาใจใส่ดู หรืออาจจะเข้าใจผิดว่า ตนเองได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็เป็นได้ ภาวะซึ่งเป็นเหตุให้วิปัสสนาเศร้าหมอง

อุท্থัพพญาณนี้จำแนกได้เป็น ๒ คือ

๒.๑ ตรุณอุท্থัพพญาณ เป็นญาณที่ยังอ่อนวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ มี โอกาส แสงสว่างเป็นต้นจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติในช่วงนี้ และ

๒.๒ พลวอุท্থัพพญาณ เป็นญาณที่มีกำลังแก่กล้าแล้วสามารถก้าวข้ามวิปัสสนูปกิเลสได้แล้ววิปัสสนูปেকขา เป็นชื่อของ อุท্থัพพญาณ

ผู้ที่บรรลุสัมมสนญาณสามารถรู้เห็นพระไตรลักษณ์ของรูปนามในขณะปัจจุบันโดยแจ้งประจักษ์ และอนุমানรู้พระไตรลักษณ์ของรูปนามอื่นได้โดยไม่ต้องจดจ่อมากนัก ในลำดับนั้นวิปัสสนูปেকขา คือ ความวางเฉยด้วยเห็นแจ้งประจักษ์ในความเกิดขึ้นและดับไปอันเป็นเบื้องต้นและที่สุดของรูปนามในปัจจุบันขณะย่อมเกิดขึ้น วิปัสสนูปเอกขาดังกล่าวได้ชื่อว่า อุท্থัพพญาณ คือ ปัญญารู้เห็นความเกิดขึ้น และดับไปของรูปนาม^{๔๑}

สภาวะของอุท্থัพพญาณ

เป็นญาณที่เห็นแจ้งไตรลักษณ์โดยการพิจารณาจนเห็นการเกิดดับของรูป นาม เมื่อเห็นอนิจจังเพราะรูปนามนี้ดับไปๆ สันตติก็ไม่สามารถจะปิดบังไว้ให้เป็นนิจจังต่อไปได้ดังนั้นจึงประหามานะเสียได้ เมื่อเห็นทุกขังเพราะรูปนามนี้ดับไปๆ อิริยาบถก็ไม่สามารถจะปิดบังไว้ให้คงเป็นสุขได้ ดังนั้นจึงประหามัตถหาเสียได้ เมื่อเห็นอนัตตา รูปนามนี้ดับไปๆ ฆนสังญาก็ไม่สามารถจะปิดบังไว้ให้เห็นเป็นอัตตาได้ ดังนั้นจึงประหามทิกฺขุเสียได้

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ มักไม่สามารถรู้เห็นว่า นามรูปปัจจุบันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตัวตน จึงเกิดความยินดี พอใจขันธว่าเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน แต่เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังใน ระดับสัมมสนญาณแล้วย่อมเห็นประจักษ์รูปนามปัจจุบันว่าอยู่ในกฎของพระไตรลักษณ์ได้โดยไม่ยากนัก ในขณะนั้นความยินดีพอใจในขันธว่าเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน ย่อมอันตรธานไปต่อจากนั้นเขาย่อมรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของรูปนามพร้อมด้วยความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน การรู้เห็นพระไตรลักษณ์ในระดับอุท্থัพพญาณนี้เป็นการสละความยินดีพอใจใน ขันธว่า เที่ยงเป็นต้น และยังเป็นการปล่อยวางขันธอีกด้วย จัดเป็นอุเบกขาอย่างหนึ่งที่ชื่อว่า วิปัสสนูปเอกขา ตามลำดับญาณนับในอุท্থัพพญาณที่เป็นปัญญารู้เห็นความเกิดดับของรูปนาม ปัจจุบันที่เกิดขึ้นญาณที่กำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่ทุกขณะอย่างต่อเนื่องโดยที่มีได้เอาใจใส่โอกาส เป็นต้น ย่อม

^{๔๑} พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, แปลโดย พระคันธสาราภิกษ. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐, หน้า ๒๑๓.

หลุดพ้นจากอุปกิเลสได้ เรียกว่า อุทยัพพญาณ^{๔๒}

ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดพิจารณาแยกแยะนามรูปที่ตนกำหนด หรือนามรูปภายนอก ซึ่งนำมาพิจารณาโดยการเปรียบเทียบกับปัจจุบันให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ไม่จำเป็นต้องไปใส่ใจ กำหนดมากจนเกินไป เพียงแต่ให้กำหนดไปตามปกติ และโดยธรรมชาติที่สุด แล้ววิปัสสนูปেকขาซึ่งเป็นธรรมชาติเห็นความเกิดดับหรือที่เรียกว่าเบื้องต้น เบื้องปลายก็เกิดขึ้น หลังจากนั้นอุทยัพพญาณซึ่งทำหน้าที่เห็นความเกิดดับของนามรูปก็เกิดขึ้น

ตั้งข้อความที่ท่านแสดงไว้ในปฏิสัมภิทามรรคว่า ปัญญาที่พิจารณารู้แจ้งความเปลี่ยนแปลงแห่งสภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้น ชื่อว่า ญาณ ที่รู้แจ้งความเกิดดับรูปที่กำลังเกิดชื่อว่า เป็นปัจจุบัน ส่วนลักษณะการเกิดขึ้นของรูปนั้น ชื่อว่า อุทยะ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงจากรูปเดิมแล้วดับไป ชื่อว่า วยะ^{๔๓} การกำหนดรู้ ความเกิดดับของรูปนั้น ชื่อว่า อนุปัสสนาญาณ

เมื่ออุทยัพพญาณแก่กล้าแล้วในการหายใจเข้าแต่ละครั้งจะเห็นว่าอาการพองขึ้นจะปรากฏ เหมือนผุดขึ้นเป็นสิ่งที่เล็กๆจำนวนมาก และจะเกิดขึ้นเป็นชั้น ดุจเมล็ดฝนที่โปรยลงสู่ผิวน้ำ ท้นที่ที่กระทบผิวน้ำเมล็ดฝนก็จะแตกกระจายหายไป รูปนี้ก็เช่นนั้น พอเกิดก็ดับไปทันที ไม่มีการยืดเวลาจากรูปนี้ไปสู่รูปนั้น รูปแต่ละรูปมีเวลาเป็นของตนเอง ไม่คละกัน นอกจากอาการพองแล้ว อาการอย่างอื่นเช่นอาการยุบ นั่ง ยืน เป็นต้นก็มีการเกิดดับโดยนัยนี้ ความรู้แจ้งความเกิดดับของ กิริยาอาการเหล่านี้ จัดเป็นอุทยัพพญาณ ที่รู้แจ้งความเกิด และความดับแห่งขณะปัจจุบัน รูปแม้ ในขณะที่เห็น ขณะได้ยิน เป็นต้น ผู้ปฏิบัติก็จะรู้แจ้งเห็นรูปารมณฺ์ จักขุประสาธ สัททารมณฺ์ โสตะประสาธ กำลังเกิดดับอยู่ในขณะนั้นๆ หากจะมัวแต่ใส่ชื่อลงไป ก็จะกำหนดไม่ทันรูปที่กำลังดับอยู่ ดังนั้นจะต้องกำหนดรับรู้ในใจเท่านั้นจึงจะกำหนดได้ครบทุกรูปที่กำลังเกิดดับอยู่^{๔๔}

คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค แสดงข้อความไว้ว่า เวทนาที่กำลังเกิดขึ้น ชื่อว่า เป็นปัจจุบัน สัญญาที่กำลังเกิดขึ้น ชื่อว่า เป็นปัจจุบัน สังขารที่กำลังเกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน จิตที่กำลังเกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน ลักษณะการเกิดขึ้นของปัจจุบันจิตนั้น ชื่อว่า อุทยะ ลักษณะการแปรเปลี่ยนดับไป เป็นวยะ ความรู้แจ้งความเกิดดับเหล่านั้น ชื่อว่า อุทยัพพญาณ^{๔๕}

ในวิปัสสนานัย มีปรากฏข้อความว่า ผู้ที่เจริญวิปัสสนาถึงขั้นบรรลุนามรูปปริจเฉทญาณระดับแก่กล้าแล้ว ย่อมเห็นแสงสว่างเพียงแวบได้บ้าง ผู้ที่บรรลุปัจจุยปริคคญาณอาจเห็นสีต่างๆ เช่น สีเขียว สีแดง น้ำเงิน เหลือง หรือเห็น แสงสว่างเหมือนไฟพะเนียง และผู้ที่บรรลุสุสัมมสนญาณ อาจเห็นแสงสว่างบ่อยขึ้น นอกจากนี้ยัง อาจเห็นสัญญาณนิมิตต่างๆ เช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันต์

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๕.

^{๔๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๙/๗๗.

^{๔๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี, จำรูญ ธรรมดา แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๐๖-๕๐๗.

^{๔๕} อ้างแล้ว.

ตามสมควรแก่สมาธิ แสงสว่างและรูปร่างสัญญาณเหล่านี้จะปรากฏด้วยอำนาจของสมาธิในระดับญาณทั้ง ๓ ขั้นต้น แม้ในอุทกยัพพญาณที่มีกำลังน้อยก็อาจพบแสงสว่างได้ด้วยอำนาจของวิปัสสนา^{๔๖} และนิมิตที่เป็นแสงสว่าง หรือสัญญาณต่างๆ ที่พบในระดับญาณต่างๆมีข้อแตกต่างกัน ดังนี้ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ เบื้องต้น และที่สุดของนิมิตไม่ปรากฏชัดเจน ปัจจัยปริคคหญาณ เบื้องต้นของนิมิตปรากฏชัด แต่ที่สุดไม่ปรากฏชัด โดยส่วนใหญ่มากผู้ปฏิบัติมักตามกำหนดรู้นิมิตใหม่อยู่เสมอทำให้นิมิตเก่าหายไปเร็ว สัมมสนญาณ เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของนิมิตปรากฏชัดเจน โดยเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ แล้วจึงค่อยหายไป อุทกยัพพญาณ คือ ความเกิดดับอย่างรวดเร็วของนิมิตปรากฏชัดเพียงกำหนดครั้งเดียวก็หายทันที หรือ เพียงรับรู้โดยมิได้บริกรรมก็หายไป เกิดขึ้นทันทีแล้วหายไปทันทีโดยปราศจากการตั้งอยู่ชั่วขณะ^{๔๗}

ตัวอย่างสถานะของผู้ปฏิบัติธรรม

เช้า นั่งมีขยับขาช่วยคลายเวทนาให้นิดๆ ความง่วงไม่มีเลย ท้องพองยุบขาดๆหายๆ ไม่ค่อยได้กำหนดดูท้องเท่าไร เพราะเวทนาชัดมากจากปีรัดตึง มากลายเป็นเมื่อยน่ารำคาญ เดินไปรงเบาสบายมีสติดี

สาย เดินเบาสบาย มีสติรู้ทันปัจจุบันตลอด ความคิดเรื่องอดีตจะเข้ามาหลายเรื่อง นั่งจิตผ่องใสอิมเอบ ครั้งชั่วโมงแรกเวทนาไม่ค่อยมีเบาสบาย หลังจากครึ่งชั่วโมงเวทนามากขึ้น ปีรัดแน่น กำหนดปวดเวทนามากก็ตอบรับขึ้นมาหนักขึ้นเป็นจิ้งหะ

บ่าย เดินแล้วกำหนดต้นจิตด้วยเบาสบายมีสติสมบูรณ์ดี นั่ง.พอตีเวทนาชัดมากรัดแน่นที่ขาทั้งสองกำหนดก็ไม่หาย ไม่คลายให้เลยต้องยอมแพ้อีกรอบ

วันต่อมา เช้า นั่งกำหนดได้เองตามธรรมชาติ ผ่านไป ๔๕ นาทีเวทนาแทบไม่มีเลย มีแต่ท้องพองยุบอย่างเดียวเป็นจิ้งหะดี เวทนามาหนักมากปีรัดแน่นที่ขาขวา และขาที่กัน

สาย เดินมีความง่วงเข้ามาหลายครั้ง เผลอคิดแล้วลืมกำหนด สติกำหนดได้ไม่ค่อยเต็มที่ นั่งอาการง่วงค่อยๆ หายไป มีแต่ท้องยุบ เริ่มเป็นธรรมชาติมากขึ้น เปลี่ยนกันกำหนดกับเวทนาที่ขา เวทนาชัดมากกว่าทุกวันในช่วงเช้า น่าจะเผลอลืมกำหนดบ่อยตอนเดินจงกรมและอิริยาบถย่อย

บ่าย เวทนาชัดตั้งแต่ ๒๐ นาทีแรก ผ่าเท้ารู้สึกกระตุก ความคิดเข้ามาเกิดแว็บๆ ไม่นานก็หายไปเหมือนใครมาผลัก แล้วบางครั้งความคิดขึ้นเป็นภาพนิมิตภาพนั้นก็ยุบหายไปในห้องหลายครั้งเหมือนกับภาพสไลด์ เวทนาปวดระบมผสมกับแสบร้อน ท้องพองยุบก็ไม่เป็นจิ้งหะ

^{๔๖} พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, แปลโดย พระคันธสาราภิกข. (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๒๔๓.

^{๔๗} อ่างแล้ว.

เวทนาก็มาไม่เป็นจังหวะ ปวดระบมไปหมด

จากตัวอย่างของผู้ปฏิบัตินี้ ย่อมแสดงให้เห็นว่าผู้ปฏิบัติธรรมมีทุกขเวทนาปรากฏมากขึ้น และมีทุกขเวทนาปรากฏมากขึ้นเป็นลำดับ รวมทั้งยังมีลักษณะของนิमितปรากฏด้วยแสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของทุกขเวทนาที่มีความชัดเจนอย่างต่อเนื่องประกอบกับสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอาการอย่างอื่นร่วมด้วย

๔.๒.๔ ปฏิปทาญาณทัตสนวิสุทธิติ

๑. ภังคญาณ

ภังคญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นความดับของรูปนาม^{๔๘} ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นความดับแต่ฝ่ายเดียว ปัญญาที่เห็นประจักษ์แจ้งความไม่มีสาระของการเกิดขึ้นและดับไปของสภาพธรรมที่ปรากฏ คือ ปัญญาที่รอบรู้เพิ่มขึ้น และคลายความยึดมั่นในนามรูป เห็นโทษของนามรูปเพิ่มขึ้น ละวิปลาสเสียได้ คือ ละความเห็นว่าย่างง่า สุขว่า เป็นตัวตน ว่าสวยงาม ภังคญาณเป็นปฏิปทาญาณทัตสนวิสุทธิติ ในวิสุทธิติ ๗^{๔๙}

ในวิปัสสนานัย ปรากฏความว่าผู้ที่รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามแล้วย่อมเข้าใจ พระไตรลักษณ์อย่างถ่องแท้ สติของเขาที่ระลึก รู้เท่าทันปัจจุบันในขณะนั้นย่อมกำหนดรู้ได้ชัดเจนและรวดเร็ว ทำให้เขาไม่ได้ใส่ใจถึงสภาวะ เกิดขึ้นและตั้งอยู่ของรูปนาม มิได้ใส่ใจกระแสรูปนามที่เป็นไปต่อเนื่องเหมือนสายน้ำที่ไหลไปไม่ขาดสาย อีกทั้งมิได้ใส่ใจถึงสัจจธรรมรูปร่างโดยรู้สึกว่ามีรูปร่างของมือเท้า หรือร่างกายเหมือนเวลาเริ่มปฏิบัติในขณะนั้นเขาได้เห็นความดับของรูปนามเท่านั้น จัดว่าได้บรรลุภังคญาณ คือปัญญาเห็นความดับไป ผู้ที่บรรลุภังคญาณแล้วย่อมรู้เห็นรูปนามในปัจจุบันขณะ มีสภาพดับไปอย่างรวดเร็วในขณะที่กำหนดรู้ผู้นั้น ในบางขณะอาจรู้เห็นจิตที่ เห็นประจักษ์ความดับไปดับลงอย่างรวดเร็ว วิปัสสนาญาณที่รู้เห็นความดับไปของรูปนาม และรู้เห็นความดับของจิตที่เห็นประจักษ์ความดับดังกล่าว ชื่อว่า ภังคญาณ^{๕๐}

ดังข้อความที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า กำหนดรู้ขั้น ๕ และพระไตรลักษณ์ทั้งหมดนั้นตามภาพที่มีจริง ด้วยอุทยัพพญาณที่เรียกว่า วิปัสสนาที่ดำเนินไปตามวิถีพ้นไปจาก

^{๔๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี, จำรูญ ธรรมดา แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๓๑.

^{๔๙} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๗๑.

^{๕๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระคันธสาราภิกขุ แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๒๖๗-๒๗๑.

อุปกิเลส^{๕๑} เมื่อรู้เห็นอยู่ว่าสังขารเกิดขึ้นอย่างนี้แล้วดับไปอย่างนี้เป็นธรรมดา วิปัสสนาญาณที่ชื่อว่า ฅักคานุปัสสนา คือ ปัญญาที่เห็นความดับ ย่อมเกิดขึ้นในที่นี้

ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค ปรากฏข้อความว่า “จิตที่รับรูปเป็นอารมณ์ เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ผู้ปฏิบัติรู้เห็นอารมณ์นั้นแล้ว ย่อมรู้ความดับของวิปัสสนาจิตนั้น จิตที่รับ เวทนาเป็นอารมณ์ จิตที่รับสัญญาเป็นอารมณ์ จิตที่รับสังขารเป็นอารมณ์ จิตที่รับวิญญานเป็น อารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ผู้ปฏิบัติรู้เห็นอารมณ์นั้นแล้วย่อมรู้ความดับของวิปัสสนาจิตนั้น”^{๕๒}

ความดับในฅักคญาณ มี ๒ ประการ คือ

๑. อารมณ์ที่จิตเข้าไปรู้ดับ หมายถึง ผู้ที่กำหนดรู้ในปัจจุบันขณะแล้วรู้เห็นความ เกิดดับได้ การรู้เห็นดังกล่าวจัดเป็น ฅักคญาณที่ ๑

๒. จิตที่รู้อารมณ์ดับ หมายถึง ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นวิปัสสนาจิตนั้นว่าดับไป การรู้ เห็นต่อมานี้ ชื่อว่า ฅักคญาณที่ ๒

ในวิปัสสนานัย ปรากฏข้อความว่า “โดยประการดังกล่าวนี้ ในทุกขณะที่รูปปรากฏ ความดับ ฅักคญาณมักเกิดขึ้น ๒ ขณะ คือ ฅักคญาณที่ ๑ รู้เห็นความดับไปของรูป และฅักคญาณที่ ๒ รู้เห็นความดับไปของวิปัสสนาจิตนั้นแม้ในขณะแห่งเวทนา สัญญา สังขาร วิญญานดับไปก็มีนัย ดังกล่าวแล้ว”^{๕๓}

ผู้ปฏิบัติธรรมควรรู้เห็นความดับไปของรูปนามที่ละอย่างที่ปรากฏชัดเจน ไม่ใช่รู้เห็น ความดับไปของรูปนามทุกอย่าง และความรู้เห็นตลอดวิถีจิตหนึ่ง ไม่ใช่แยกกำหนดจิตดวงหน้าและ ดวงหลังในวิถีจิตหนึ่ง นอกจากนั้นควรรู้เห็นความดับไปของสภาวะธรรมปัจจุบันอย่างเดียว ไม่ต้อง อนุมานรู้ความดับไปของรูปนามที่เป็นอดีตหรืออนาคต และความดับไปของสภาวะธรรมที่ไม่ ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ

ในวิปัสสนาขุณี ปรากฏข้อความว่า เมื่อกำหนดนามรูปที่เกิดดับได้ดีแล้ว ไตรลักษณ์ ปรากฏชัดเจนแล้วอุทกัพพญาณก็จะแก่ กล่าวเต็มที่ จังหวะที่กำหนดย่อมรวดเร็วและมั่นคงประดุจ เป็นไปเองโดยอัตโนมัติ และเพราะเหตุที่ กำหนดได้อย่างรวดเร็ว ทันท่วงที จึงเป็นเหตุให้สังขาร ธรรมซึ่งเป็นอารมณ์ ปรากฏรวดเร็วตามไป ด้วยถึงเวลานี้จะไม่เอาจิตไปจับที่อุปาทะขณะ และฐิติ ขณะที่เริ่มเกิดขึ้น และจุดที่ตั้งอยู่ และจะไม่เอาใจใส่แม้ที่ตั้งของนามรูปที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกันดุจ

^{๕๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๗๓.

^{๕๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

^{๕๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์. (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๒๗๓-๒๗๖.

สายน้ำในทุกๆครั้งที่กำหนดจะเกิด ญาณที่ทำหน้าที่รู้ว่า “นามรูปดับแล้ว” ญาณนี้ท่านเรียกว่า ฅงคญาณ ^{๕๔}

ในปฏิสัมภิทามรรค ได้แสดงความเกิดขึ้นของฅงคญาณ ไว้โดยพิสดารจะขอยกมาแสดง ในที่นี้เพียงบางข้อ เช่น “ครั้นเมื่อพิจารณาเห็นว่าอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งได้ดับไปแล้ว ปัญญาในการพิจารณาเห็นความดับไปของญาณที่เห็นนั้น มีชื่อว่า วิปัสสนาญาณ ซึ่งได้แก่ ฅงคญาณ” ^{๕๕}

ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์แล้วพิจารณาเห็นความดับ ชื่อว่าวิปัสสนาญาณ คือ จิตมีรูปเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป พิจารณาอารมณ์นั้นแล้ว พิจารณาเห็นความดับไปแห่งจิตนั้น ได้แก่พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา

สภาวะของฅงคญาณ

ผู้ปฏิบัติจะเห็นแต่ฝ่ายดับ คือ เห็นรูปนามนั้นดับไป ดับไป อย่างรวดเร็ว เพราะรูปนามเกิดดับรวดเร็วลิ้มมาก เมื่อญาณแก่กล้า ความรู้สึกปัญญาแก่กล้า เข้าไปทันกับรูปนามที่ดับเร็ว มันก็เลยเห็นแต่ดับๆ เห็นแต่ฝ่ายดับไป ความดับแห่งรูปนามเป็นที่น่าหวาดกลัวและสะเทือนใจซึ่งผิดกับความเกิด เพราะความเกิดนั้นนอกจากไม่เป็นที่น่าหวาดกลัวแล้ว ยังก่อให้เกิดกิเลส เช่น ตัณหา เป็นต้น ด้วยเข้าไป การเห็น ก็เห็นความดับของรูปธรรมนามธรรม ทั้งที่เป็นภายในทั้งที่เป็นภายนอกด้วยกล่าวคือ รูปที่เป็นอารมณ์ซึ่งเป็นธรรมภายนอกนั้นก็ดับไปๆ รูปที่รับอารมณ์ที่มากกระทบ มีจักขุประสาท เป็นต้น ซึ่งเป็นธรรมภายในนั้นก็ดับไปๆ นามคือ จิตเจตสิกที่ธรรมภายในอันเป็นตัวรู้จักดับไปๆ เช่นเดียวกัน ล้วนแต่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยกันทั้งนั้น ความดับเป็นสิ่งสะเทือนใจ จึงทำให้จิตใจจดจ่อเห็นแต่ความดับชัดขึ้นเด่นขึ้นทุกที จนเกิดปัญญารู้เห็น ว่ารูปนามนี้ไม่เป็นแก่นสาร หาสาระมิได้ ทำให้คลายความกำหนัด คลายความยึดมั่น ^{๕๖}

ตัวอย่างสภาวะของผู้ปฏิบัติธรรม

เข้า เดินเบาสบายความคิดเข้ามาไม่มากนักน้อยกว่าเมื่อวาน นั่งเวทนามีน้อย ค่อยๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ที่ขาขวาทั้งสองข้าง ที่ขาขวาจะชด์กว่าปีบริดไม่ยอมหลุด ไม่ม่วงมีสติดี ความคิดเข้ามาไม่กี่ครั้ง

สาย เดินเหมือนทุกวันเบาโล่งไม่ม่วง มีผลลอคิดอีกหลายครั้ง นานเป็นเรื่อยๆ เลย เวทนาเหมือนเมื่อเข้า มาหนักตอนหลัง ความคิดจบเรื่องโน้นขึ้นเรื่องนี้ ไม่ค่อยซ้ำกัน

^{๕๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี, จำรูญ ธรรมดา แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๓๑.

^{๕๕} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

^{๕๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี, จำรูญ ธรรมดา แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๓๙.

บาย ความคิดแล่นเข้าแล่นออก พองยุบเหมือนที่วิ่งไป พยายามไม่ให้เราไปจับต้อง ลูกกลมๆ เล็กบ้างใหญ่บ้าง แล้วพอละจากพองยุบ เวทนาจากที่แผ่วเบาค่อยๆ หนักขึ้นๆ บีบรัด แน่นที่ขาทั้งสองข้าง จิตไม่เจ็บ เวทนาเพิ่มขึ้นมาเป็นทวีคูณ เวทนาที่บีบรัดแน่นเริ่มคลายที่ละ หน่อย จนเหลือนิดๆ เริ่มคลายที่ละอย่าง เวทนามีบีบ เจ็บ รัด แสบ ร้อน ที่ขาทั้งสองข้าง แต่คลาย ไม่หมดเหลืออยู่เล็กน้อย ทำให้รู้สึกรำคาญ

คำ เดินกำหนดตามตลอด เพิ่มต้นจิตเข้าไปด้วย พอตัดความคิดได้บ้าง แต่ก็หลุด เข้ามาหลายครั้งไม่ซ้ำกัน นั่งเวทนาแผ่วเบาเกิดๆ หายๆ อยู่ตลอด แล้วมาเสมอ ท้องพองยุบเหมือน เสียงตุ๊กแกร้อง จากซัดแล้วค่อยๆ หายไปที่ละหน่อย แล้วนั่งหายไปไม่กระเพื่อมเลย แต่ยังพอรู้สึก ได้ พอยึดตัว ท้องพองยุบก็ซัดขึ้นมาแล้วก็ค่อยๆ หายไปเหมือนเดิมเป็นอย่างนี้ตลอด

วันต่อมา เข้า เดินไม่่งวงมีสติ ตั้งใจกำหนด ความคิดเข้ามาหลายครั้งแต่ไม่นาน นั่งเวทนาแผ่วเบาบีบรัด ตอนใกล้หมดชั่วโมง ความคิดเข้ามาเรื่อยๆ เฉื่อยมาเฉื่อยไป พองยุบ เหมือนตุ๊กแกร้องจากซัดแล้วค่อยๆ หายไป สติสมบูรณ์ดีความง่วงไม่มี มีปวดที่ซี่โครงด้านขวานิดๆ

สาย เดินสติกำหนดได้ดีมากไม่เบื่อไม่่งวง เวทนาซ้าๆ นิ่มๆ กว่าทุกวัน ฝ่าเท้าทั้งสองเหมือนมีลมออก ตั้งใจกำหนดต้นจิต และต่อเนื่อง ความคิดเข้ามาบ้างแต่น้อยกว่าเมื่อวาน นั่ง เบาทสบายเหมือนจะลอยได้นิ่มนวลทุกขเวทนาแทบไม่มีเลย เบาทสบาย ความคิดเข้ามาเหมือนภาพ สไลด์ พองยุบซัดบ้างไม่ซัดบ้าง ถ้าตั้งใจกำหนดจะมีให้เห็นแล้วค่อยๆ หายไป

บาย หลังฉันภัตตาหารเพล นั่งเบาๆ ซ้าๆ นิ่มๆ ความคิดเข้ามา เหมือนภาพสไลด์ เป็นเรื่องเป็นราวเหมือนเมื่อเช้า เส้นเอ็นที่ขาขวา รู้สึกปวดและซัดๆ ก็เลยกำหนดออกมาก่อน นั่ง เปลี่ยนจากนั่งซ้อนขาเป็นนั่งราบดู เวทนาจ็คล้ายๆ กันไม่แตกต่างกันมาก มีสติดีความคิดเข้ามาไม่ มากเฉื่อยมาเฉื่อยไป จดจ่อดูเวทนาที่ขามากหน่อย พองยุบซาดๆ หายๆ ถ้าตั้งใจกำหนดจะซัดขึ้นมา ค่อยๆ เล็กลงแล้วก็หายไป

คำ เดินมีสติ ไม่่งวง ความคิดน้อยลงมาก กำหนดครั้งเดียวก็หาย นั่งเวทนาแผ่ว เบา แต่เปลี่ยนที่จากที่ขา ไปปวดตรงปีกไก่ที่กลางสันหลังด้านบน ลองยึดหัดตัวดูก็ไม่หาย เดิน อีก ครั้งชั่วโมง โลงโปร่งเบาสบาย

จากตัวอย่างของผู้ปฏิบัตินี้ ย่อมแสดงให้เห็นว่าผู้ปฏิบัติธรรมมีทุกขเวทนาปรากฏมากขึ้น และมีความเปลี่ยนแปลง มีลักษณะที่เกิดขึ้น และจางหายด้วยการกำหนดรู้ที่เกิดขึ้นเร็วบ้างช้า บ้าง แสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของทุกขเวทนาที่มีความชัดเจนอย่างต่อเนื่อง และยังคง เกิดขึ้นสลับไปมา ทุกขเวทนาอาจปรากฏต่อเนื่องเป็นเวลานาน แต่ก็สามารถกำหนดรู้จนเกิดความ เปลี่ยนแปลงได้

๒. ภัยตูปัญฐานญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัว^{๕๗} เหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า ภพชาติทั้งปวง(คือการที่จิตเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ต่างๆ นั้น) เป็นของไม่ปลอดภัย เนื่องจากอารมณ์ทั้งปวงล้วนแต่เกิดดับ

ตามชื่อญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่ ๘) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติมักเห็นภาพนิมิต สภาพของร่างกายที่มีแต่เพียงกระดูกขาวโพลน กระบอกตากวางโบ๋ น่าเกลียดน่ากลัวยิ่งนักจนเกิดความรู้สึกว่า ไม่อยากได้รูปนามอีกต่อไป เพราะถ้าได้มาอีก รูปนามก็จะตกอยู่ในสภาพเช่นนี้อยู่ต่อไป

สภาวะของภัยตูปัญฐานญาณ

ผู้ปฏิบัติจะเห็นรูป-นามที่มันดับไปอย่างรวดเร็ว และต่อเนื่อง จนเกิดความรู้สึกขึ้นในใจว่า เป็นภัยเสียแล้ว ก่อนนั้นเคยหลงใหล แต่ตอนนี้รู้สึกว่าเป็นภัย คือรูปนามที่ประกอบเป็นชีวิต เป็นอัตภาพ เป็นชีวิตจิตใจ ซึ่งดับไปแล้วเป็นแต่รูป-นาม จะเห็นว่ามันดับอยู่อย่างนี้ ย่อยยับต่อหน้า ต่อตา ไม่ว่าส่วนไหนมันก็ดับไปหมด สิ่งที่ปรากฏให้รู้ดับไป ตัวที่รู้ดับไป ตัวผู้รู้ดับไป มีแต่อาการดับไป ดับไป จนรู้สึกว่าเป็นภัย ไม่ใช่สิ่งที่น่าอภิมรณะเสียแล้วในชีวิตนี้

เป็นญาณที่ได้รับอารมณ์ สืบเนื่องมาจากภังคญาณ ที่เห็นรูปนามดับไป ๆ ไม่เป็นแก่นสาร ทาสาระมิได้ ก็เลยเกิดมีความรู้สึกขึ้นมาว่า สังขารรูปนามนี้เป็นภัยอย่างแน่นอน เพราะสิ่งใดที่น่ากลัว น่าหวาดเสียว สิ่งนั้นย่อมเป็นอันตราย เป็นทุกข์ เป็นภัย เมื่อมีความรู้สึกเช่นนี้จับจิตจับใจ โดยอำนาจแห่งภavana ก็ทำให้มองเห็นภัยในความเป็นเกิดขึ้นของสังขารร่างกาย อันมีรูปมีนามนี้ ที่เป็นไปในกำเนิด ๔, ในคติ ๕, ในวิญญูญฐิติ ๗ และในสัตตาวาส ๘ เหล่านั้นว่าล้วนแต่ที่น่ากลัว น่าหวาดเสียว เต็มไปด้วยอันตรายและภัยพิบัติ สังขารทั้งหลายที่เป็นมาแล้วในอดีต ที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน แม้แต่ที่จะเป็นไปในอนาคต ก็ต้องมีความย่อยยับดับไปอย่างนี้เหมือนกัน ที่รู้ดังนี้เป็น การรู้ตามความเป็นจริงแห่งสภาวะธรรม ด้วยภาวนามยปัญญา ขณะที่รู้ดังนี้อยู่ตราบใด ตัณหา คือตัวสมุทัย ก็เกิดร่วมด้วยไม่ได้ เป็นการทำให้ตัณหานั้นหยุดชะงักอยู่ ไม่กำเริบขึ้นมาได้ตราบนั้น แต่ ว่าความยินร้าย ความกลัว^{๕๘} คือ โทสะ อากาตย์แอบแฝงเกิดขึ้นได้ ภัยฐานหรือภัยตูปัญฐานญาณ ซึ่งเป็นญาณที่เห็นว่ารูปนามนี้เป็นภัย จึงละ สกฺเขยภยัสสญญา สัจญญาที่ไม่แจ้งในภัยนั้นได้

^{๕๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๘๔.

^{๕๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี, จำรูญ ธรรมดา แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๔๐.

ตัวอย่างสถานะของผู้ปฏิบัติธรรม

เช้า นั่งสู้กับเวทนาประมาณครึ่งชั่วโมงในช่วงนี้นั่งได้ดี

บ่าย นั่งสบายๆ กำหนดไปเรื่อยๆ บางครั้งมีสนใจไปที่อื่นบ้างพอรู้สึกตัวก็ดับทันที

ค่ำ นั่งพองยุบขาดๆ หายๆ พอกำหนดรูปนั่งก็กลับมาเจออีกสลับไปมาและนั่งได้ดี เวทนามีบ้างแต่พอกำหนดแค่เบาๆ ปวดเบาๆ ไม่แรงขึ้น รู้สึกว่ามีเสียงท้อร้อง การกำหนดพอง ตั้งใจกำหนด หลังก็จะงอ พองยุบ จะหายบ่อยมากตามเก็บแทบไม่ไหว

เช้า กำหนดได้ดีมีความคิดเข้าแทรกบ้างเล็กน้อย เดินจงกรมเหมือนจะล้มไปข้างหน้า ตัวหนักไปข้างหน้า เหมือนจะล้มไปข้างหน้าให้ได้ มีความรู้สึกว้าวถ้าเดินไวก็คงจะเหมือนวิ่งได้เลย เป็นเหมือนคนหนักหัว

สาย นั่ง ความว่างเข้าแทรกอย่างเต็มที่ มีสติกำหนดได้คำว่า พอง แต่ยุบกลับไม่ได้ ก็ นิ่งไป รู้ตัวที่ตั้งสติใหม่ ก็กำหนดพองได้ พองยุบลงก็หมดสติ ไปอีก รู้ตัวอีกก็กำหนดใหม่อีก จะเป็นอยู่อย่างนี้ตลอด เหมือนนั่งสัปหงกตลอด นั่งอีก กำหนดท้องพอง-ยุบจึงกำหนดได้บ้าง เมื่อไม่ ว่างมีความคิดเข้าแทรก สติก็ไม่ทัน รู้อีกที่คิดไปแล้ว ไม่ทันความคิด

บ่าย เดินกำหนดได้ดี กำหนดถี่ๆ นั่งการกำหนดทำไม่ได้ดี กำหนดท้องพอง-ยุบไม่ ต่อเนื่อง เกิดความรำคาญอย่างรุนแรง แบบจะไม่อยากปฏิบัติ อึดอัดในร่างกาย เปื่อยในร่างกาย รำ คราญ

ค่ำ นั่งไปกำหนดท้องพอง-ยุบชัดเจน เกิดการหายใจติดขัดเต็มที่ หายใจก็ไม่เข้าเต็ม ปลอดภัยเหมือนเข้าไปได้ครึ่งหนึ่งแล้วก็ออกมา ออกมาก็ไม่เต็มที่ เหมือนออกมานิดเดียวก็จะเข้าไป ใหม่อีก มันอึดอัดหายใจไม่เต็มที่ พอไอออกมาก็เป็นปกติ ก็กำหนดท้องพอง ยุบต่อไป เกิดอาการ ร้อนใบหน้าจากแสงไฟ จนถึงอาการแสบใบหน้า

จากตัวอย่างของผู้ปฏิบัตินี้ ย่อมแสดงให้เห็นว่าผู้ปฏิบัติธรรมมีทุกขเวทนาปรากฏมากขึ้น และมีความเปลี่ยนแปลง มีลักษณะที่เกิดขึ้น และจางหายด้วยการกำหนดรู้ที่เกิดขึ้นเร็วบ้างช้า บ้าง แสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของทุกขเวทนาที่มีความชัดเจนอย่างต่อเนื่อง ทุกขเวทนา แต่ก็สามารถกำหนดรู้จนเกิดความเปลี่ยนแปลงได้ มีสถานะอย่างอื่นประกอบไปด้วยเป็นช่วงของการปฏิบัติที่มีสภาวะมาก ต้องใช้ความเพียรความพยายามในการปฏิบัติเพื่อให้สามารถผ่านสภาวะ ในช่วงนี้ต่อไปได้

๓. อาทีนวญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนเองอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น ในระหว่างที่อิงอาศัยอารมณ์นั้น จิตไม่ได้มีความสุขจริง เพราะภพชาติที่พึ่งพวงล้อมแต่มีทุกข์มีโทษในตัวเอง

ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่ ๘) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะเห็น (ภาพนิมิต) ร่างกายที่ค่อย ๆ พองขึ้นอืดที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ หลังเท้า เป็นต้นสักกระยะหนึ่งอาการพองอืดก็จะค่อย ๆ ยุบลงตามปกติ^{๕๙}

สภาวะของญาณนี้ ผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้สึกว่า นาม-รูปนี้เป็นโทษ ในขณะที่เห็นรูปนามดับไป ดับไป เกิดความรู้สึกว่าเป็นโทษ นอกจากจะเห็นภัยแล้ว ยังรู้สึกว่าเป็นโทษอีก ญาณนี้ได้อารมณ์ต่อเนื่องมาจาก ภาวนาญาณ ที่เห็นรูปนามเป็นภัย จึงเกิดปัญญาเห็นว่า รูปนาม คือสังขารนี้เป็นโทษ ซึ่งสิ่งใดที่เป็นภัยสิ่งนั้นย่อมเป็นโทษ นี่เป็นไปอย่างธรรมดาตามธรรมชาติ การเห็นโทษในที่นี้เห็นถึง ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเกิดขึ้นของสังขารที่ตนปฏิสนธิมา ว่าเป็นโทษ
๒. เห็นความเป็นไปของสังขารในระหว่างที่ตั้งอยู่ในภพ และคติที่ตนได้นั้น ว่าล้วนแต่เป็นโทษ
๓. เห็นกรรมที่เป็นปัจจัยให้เกิดขึ้นมานั้นเป็นโทษ มิใช่คุณ
๔. เห็นความเสื่อมความสิ้นไปของสังขาร ว่าเป็นโทษ
๕. เห็นว่าการที่จะต้องไปเกิดอีกนั้น เป็นโทษ

ด้วยอำนาจของปัญญาที่ค่อย ๆ แก่กล้าขึ้นมาเป็นลำดับ จึงทำให้เห็นว่า รูปนามสังขารนี้เป็นโทษ เป็นสิ่งร้าย ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่าชื่นชมยินดีเลย แม้แต่สติและปัญญา ที่ทำให้เห็นเช่นว่านี้ ก็ยังถือว่า ญาณคือปัญญาที่เพียงสักแต่รู้ว่า สติที่ระลึกก็เพียงแต่อาศัยระลึก ไม่อิงอาศัยตัณหา ไม่อิงอาศัยทิฐิ มาปรุงแต่งให้เกิดความยินดีในสติปัญญาที่ทำให้รู้แจ้งถึงปานนี้ ไม่ถือว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสังขารนี้เป็นคุณเลย ล้วนแต่เป็นโทษทั้งนั้น

เมื่อเห็นโทษของสังขาร ก็ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมาว่า ถ้าไม่มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีชั้นธ อยตนะ ธาตุ ไม่มีรูปนาม ไม่มีสังขารเลย ก็จะปลอดภัย ไม่มีโทษ ปัญญาที่คิดจะให้พ้นจากทุกข์โทษภัยทั้งหลายนี้แหละ คืออาทีนวญาณ เป็นปัญญาที่ริเริ่มจะให้พ้นทุกข์ บ่ายหน้าไปหาสันติ

^{๕๙} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๘๘.

สุข น้อมใจไปสู่พระนิพพาน ซึ่งจะไม่ต้องกลับมาเวียนในสังสารวัฏอีกอารมณ์ของอาทีนวญาณนี้ จึงแยกได้เป็น ๒ นัย

๑. เห็นโทษของสังขาร อันเป็นธรรมในสังสารวัฏ
๒. เห็นคุณของพระนิพพาน อันเป็นธรรมที่พ้นจากสังสารวัฏ^{๖๐}

อารมณ์ทั้ง ๒ นี้จะว่าต่างกันเป็นข้าศึกกันก็ได้ เพราะเมื่อเห็นโทษของสังขารมากเท่าใด ก็พอใจในการที่จะพ้นโทษมากเท่านั้น หรือเห็นคุณในการพ้นโทษมากเท่าใด ก็ยิ่งมีความอยากที่จะจากสังขารที่มีโทษมากเท่านั้น แต่จะว่าอารมณ์ทั้ง ๒ นี้เหมือนกันและช่วยอุปการะแก่กันก็ได้ เพราะความมุ่งหมายของอารมณ์ทั้ง ๒ นี้ มุ่งไปสู่ความพ้นจากสังสารวัฏเหมือนกัน และต่างก็เป็นปัจจัยอุปการะให้เกิดปัญญาแก่กล้า จนนำออกจากสังสารวัฏได้เช่นเดียวกัน ที่คิดจะพ้นทุกข์ ก็เพราะเห็นทุกข์เห็นโทษของสังขาร ถ้าหากว่ายังเห็นสังขารรูปนามทั้งหลายเป็นของดี เป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตนอยู่ ก็จะติดอยู่ในตัณหา ติดอยู่ในกองทุกข์ ซึ่งจะนำไปสู่สังสารทุกข์อีกไม่มีที่สิ้นสุด จะพ้นทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อใช้ปัญญาพิจารณาทุกข์ให้เห็นทุกข์ แล้วอาศัยทุกข์นั้นแหละได้ไปตามความทุกข์ ไม่ใช่เพ่งสุข อาศัยสุข ดำเนินไปตามทางที่สุขสบาย ซึ่งกลับจะติดแน่นอยู่ในสุข ไม่มีวันที่จะพ้นทุกข์ไปได้เลย อาทีนวญาณ ปัญญาที่เห็นว่ารูปนามนี้ล้วนแต่เป็นโทษนั้น สามารถละความทรงจำที่น่าชื่นชมยินดีนั้นได้^{๖๑}

ตัวอย่างสภาวะของผู้ปฏิบัติธรรม

เช้า นั่งได้ดีแต่ว่าติดสุขไม่ค่อยกำหนดเลย ช่วงหลังนั่งคิดไปทั่ว พอกำหนดว่าคิดหนอยๆ ก็หายทันทีแต่ไปคิดเรื่องใหม่ไปเรื่อยๆ

สาย เดินอาจจะง่วงบ้าง นั่งเริ่มต้นจะง่วงก็ตามดูสภาวะ ปล่อยให้เพลินหลับไปนิดหนึ่งหลังจากนั้นจิตก็ตื่นตัว เริ่มจับยุบหนอ-พองหนอได้ดีขึ้นแต่ก็เพลินคิดเรื่องอื่นไปบ้างในบางขณะพอกำหนดได้ก็กลับมาดูต่อมื่อการสว่างนิดๆ พอกำหนดก็หายไป

บ่าย นั่งเจออาการเจ็บแบบโดนมดกัด ตั้งแต่ทำจนถึงข้อและมาหัวเข่าเราก็กำหนดดูจนกระทั่งเหมือนมีอะไรสักอย่างค่อยๆ เลื้อยขึ้นไปตามลำตัว

เช้า นั่งปกติดีการกำหนดก็ชัดเจนดีตามปกติ

บ่าย นั่งไม่ค่อยได้ เจอเวทนาเล็กน้อยไม่มาก แน่นหน้าอกกำหนดต่อเนื่องกัน

^{๖๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *วิปัสสนานัย เล่ม ๒*, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์. (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๒๙๕.

^{๖๑} พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลโดยสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๘๙.

ต่อจากนั้นกำหนดท้องฟอง-ยุบ ตามปกติ

คำ ภาพรวมเดินกำหนดไม่ละเอียด นั่งกำหนดลมท้องฟอง-ยุบ

จากตัวอย่างของผู้ปฏิบัตินี้ ย่อมแสดงให้เห็นว่าผู้ปฏิบัติธรรมมีทุกขเวทนาปรากฏมากขึ้น และมีความเปลี่ยนแปลง มีลักษณะที่เกิดขึ้น และจางหายด้วยการกำหนดรู้ที่เกิดขึ้นเร็วบ้างช้าบ้าง แสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของทุกขเวทนาที่มีความชัดเจนอย่างต่อเนื่อง ทุกขเวทนาแต่ก็สามารถกำหนดรู้จนเกิดความเปลี่ยนแปลงได้ มีสภาวะอย่างอื่นประกอบพร้อมด้วยเป็นช่วงของการปฏิบัติที่มีสภาวะมาก ต้องใช้ความเพียรความพยายามในการปฏิบัติเพื่อให้สามารถผ่านสภาวะในช่วงนี้ต่อไปได้

๔. นิพพิทาญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า เกิดเบื่อหน่ายในรูปนาม เบื่อหน่ายในปัญจขันธ์ จิตคลายความเพลิดเพลินพึงพอใจในภพชาติต่างๆ^{๖๒}

ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเบื่อหน่ายต่อรูปนาม เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาล้วนๆ มิใช่เกิดขึ้นเพราะนึกคิดเอาเอง

สภาวะของญาณนี้ เมื่อเห็นรูปนามเป็นภัยและเป็นโทษด้วยประการต่าง ๆ ทั้งพิจารณาเห็นซ้ำเห็นซากอยู่อย่างนี้ ก็ยิ่งเห็นภัย เห็นโทษชัดขึ้น ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องเกิดความเบื่อหน่ายต่อรูปนามทั้งปวง การเบื่อหน่ายต่อรูปนาม มีชื่อว่า นิพพิทาญาณ นี่เป็นการเบื่อหน่ายอันเกิดจากปัญญาที่เห็นแจ้งถึงภัยและโทษ ของสังขารูปนามทั้งปวง มิใช่เบื่อหน่ายในอารมณ์อันไม่เป็นที่น่ารักที่น่าชื่นชมยินดี หรืออารมณ์ที่ไม่ชอบใจ อันเนื่องด้วยโทสะ เพราะความเบื่อหน่ายอันเนื่องจากโทสะนั้นเป็นการเลือกเบื่อหน่าย สิ่งใดที่ไม่ชอบก็เบื่อหน่าย แต่สิ่งใดที่ยังชอบอยู่ก็ไม่เบื่อหน่าย เวลาอึดก็เบื่อหน่าย แต่เวลาหิวก็ไม่เบื่อหน่าย เช่นนี้เป็นต้น แต่ว่าการเบื่อหน่ายด้วยปัญญาเป็นการเบื่อหน่ายต่อสิ่งทั้งปวง มิใช่เลือกเบื่อบ้างไม่เบื่อบ้าง เหมือนอย่างเนื่องด้วยโทสะ

นิพพิทาญาณนี้เบื่อหน่ายต่อสังขารูปนามในทุกๆ ภูมิ มิใช่เลือกเบื่อหน่ายเฉพาะอบายภูมิ แต่ภูมิในสวรรค์ ไม่เบื่อหน่าย ที่เบื่อหน่ายสังขารูปนามในทุกๆ ภูมิ ก็เพราะสังขารูปนามไม่ว่าจะอยู่ในภูมิไหน ก็เป็นภัย เป็นโทษทั้งนั้น เมื่อเบื่อหน่ายในรูปนาม จึงปลงใจเข้มแข็งในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นเครื่องนำออกจากสังสารทุกข์มุ่งไปสู่สันติสุข คือพระนิพพาน

^{๖๒} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๙๐.

นิพพิทาญาณ เป็นปัญญาที่เบื่อหน่ายต่อสังขารรูปนามนี้ สามารถละอภิติสัญญา คือ ความทรงจำที่น่าเพลิดเพลิน เสียดได้

อนึ่ง ภยญาณปัญญาที่เห็นสังขารรูปนามว่าเป็นภัย อาทีนวญาณปัญญาที่เห็นสังขารรูปนามว่าเป็นโทษ และนิพพิทาญาณปัญญาที่เห็นสังขารรูปนามว่าเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย รวม ๓ ญาณนี้เป็นสภาพเดียวกัน เป็นอรรถอันเดียวกัน ภยญาณที่ได้เห็นเป็นภัยก็ตี อาทีนวญาณที่ได้เห็นเป็นโทษก็ตี นิพพิทาญาณที่เบื่อหน่ายก็ตี รวม ๓ ประการนี้ เป็นสภาพเดียวกัน^{๖๓} เป็นอรรถเดียวกัน ต่างกันแต่ชื่อพยัญชนะเท่านั้น^{๖๔}

ตัวอย่างสถานะของผู้ปฏิบัติธรรม

เช้า นิ่งไม่่วงมีสติกำหนดได้สมบูรณ์ดี ความคิดนานถึงจะเข้ามาสักครั้งหนึ่ง นิ่งเวทนาแผ่วเบา มีสติไม่่วงความคิดเข้ามาเรื่อยๆ เอ็นที่โคนขาขวาพลาดรู้สึกขัดๆ และปวดขัดมาก นิ่งไม่ค่อยดีเท่าไร

สาย เดิน โลงเบาไม่่วงมีสติดีความคิดเข้ามาเรื่อยๆ นิ่งแรกๆ เบาลสบายมีสติสมบูรณ์ดี ท้องพองยุบขาดๆ หายๆ ตอนหลังเวทนาขัดมากเวทนาบีบรัดแน่นกำหนดก็ไม่หาย

บ่าย เดินเบาลสบายมีสติดี นิ่งมีสติดีแรกๆ เบาลบายเวทนาจ่อยๆ หนักขึ้นผ่านไป พองยุบขาดๆ หายๆ สลับกันดูกับเวทนาที่ขาและที่ก้น กำหนดเบาลงบ้างแล้วก็เพิ่มขึ้นมาอีกเป็นความคิดเข้ามาเรื่อยๆ

ค่ำ นิ่งความง่วงไม่มี แรกๆ เวทนาเบาๆ นิ่มๆ พอใกล้หมดชั่วโมง เวทนามารวมพร้อมกันทุกที่เลยทำให้กำหนดไม่ทัน ยอมแพ้กำหนดออกมาก่อน

วันต่อมา เช้า เดินไม่่วงกำหนดได้ดีมาก ความคิดเข้ามาเรื่อยๆ นิ่งไม่่วงมีสติกำหนดได้ดี พองยุบสม่ำเสมอเป็นจังหวะดี ค่อยๆ จางลงแล้วก็นิ่งหายไปเหมือนเดิม

สาย เหมือนทุกวันไม่ค่อยมีอะไรแปลกใหม่ นิ่งไม่ค่อยมีอะไร กำหนดได้สบายๆ มีคิดมีปวด มีเมื่อย ตามปกติ

บ่าย นิ่งเวทนาบีบรัดแน่นและนานทนไม่ไหว พองยุบมีให้เห็นเป็นจังหวะดีใกล้หมดชั่วโมงไม่ค่อยขัดเท่าไรเปลี่ยนกันกำหนดดูกับเวทนาที่ขาทั้งสองข้างปวดระบมเต็มที่แล้ว ความคิดเข้ามาหลายครั้งจะมีสติคอยกำหนดรู้ทันตลอด

^{๖๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี**, จำรูญ ธรรมดา แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๔๕.

^{๖๔} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดยสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๙๑.

วันต่อมา เช้า กำหนดตามปกติ กำหนดได้ดีต่อเนื่อง นั่งช่วงแรกมีความง่วงเข้าแทรกบ้าง กำหนดได้บ้าง แต่ตอนท้ายการปฏิบัติกำหนดลมท้องพอง-ยุบได้ดีสม่ำเสมอ จนเกิดการหยุดว่างลงทำให้เย็นถึงเท้า การคล้ายจะหยุดหายใจ ว่างลงประมาณ ๒-๓ อึดใจแล้วก็หายไป กำหนดลมหายใจท้องพอง-ยุบต่อไป

สาย กำหนดได้รูปนามปรากฏชัด นั่งตอนต้นกำหนดท้องพอง-ยุบได้ ตอนกลางถูกความง่วงเข้าแทรก

บ่าย กำหนดท้องพอง-ยุบได้ชัดเจนท้องพอง-ยุบทั้งแผ่นท้องข้างหน้า นั่งมีความง่วงแทรกเข้ามาและบางครั้งลืมกำหนด ช่วงหลังเกิดสภาวะของการหยุดนิ่งเฉย ท้องพอง-ยุบ ชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง

ค่ำ นั่งกำหนดท้องพอง-ยุบไม่ชัดเลย แต่ก็ดูไปเกิดเวทนาปวดที่ขา

จากตัวอย่างสภาวะของผู้ปฏิบัติธรรม จะเห็นได้ว่า สภาวะมีความใกล้เคียงกันเพียงแต่รายละเอียด แต่ละช่วงของการปฏิบัตินั้นแตกต่างกันตามสภาวะญาณที่มีความแก่กล้า เป็นลำดับไปอย่างไรก็ตาม ทุกขเวทนามีความเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับ บางครั้งผู้ปฏิบัติธรรมก็กำหนดง่าย บางครั้งก็ต้องใช้ความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่องก็จะผ่านช่วงเวลาของลำดับญาณได้ ซึ่งต้องอาศัยทั้งกำลังของอาตาศิ สัมปชาโน สติมา ที่มีความต่อเนื่อง เป็นลำดับไป

๔.๒.๕ มุญจิกัมมยตาญาณและปฏิสังขารญาณ

๑. มุญจิกัมมยตาญาณ

มุญจิกัมมยตาญาณ คือ ญาณที่ต้องการพ้นไปจากสังขารที่ดำเนินไปในสถานที่เหล่านี้ คือ ภพ ๓ ได้แก่ กามภพ , รูปภพ, อรูปภพ^{๖๕}

มุญจิกัมมยตาญาณ เป็นเหมือนกัลบุตรผู้เกิดความเบื่อหน่าย กระสัน ไม่ภริมย์ ด้วยนิพพิทาญาณนี้มีจิตใจไม่ข้อง เกี้ยวผูกพัน แม้ในสังขารใดสังขารหนึ่งจากสังขารจำนวนมากที่มีความแตกทำลาย ที่ตั้งอยู่ในที่ทั้ง ปวง คือ ภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ สัตตาวาส ๘ จิตของกัลบุตรนั้น บรรณาณาที่จะ หลุดพ้น บรรณาณาที่ออกจากสังขารทั้งหลาย ก็ในกาลเช่นนั้น มุญจิกัมมยตาญาณย่อมเกิดขึ้นแก่เธอ ผู้ปราศจากความอาลัยในสังขารทั้งปวง ผู้บรรณาณาความหลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง

ผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกใคร่จะหนีไปให้พ้น เหมือนบุคคลที่อยู่ในกองเพลิง จากนั้นเมื่อเพียรพยายามต่อไปจนเกิดปัญญาความเบื่อหน่ายต่อรูปธรรมนามธรรมอันเป็นสังขารธรรมตั้งหน้า

^{๖๕} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๙๑.

เจริญภาวนาต่อไปโดยปราศจากความท้อถอยมีความเบื่อหน่ายในรูปนามยิ่งขึ้น ก็เกิดความมุ่งหมาย ที่จะให้พ้นสิ่งที่ไม่ดีสิ่งที่ชั่วเป็นภัย เป็นโทษ นำเบื่อหน่าย คือสังขารูปนาม ที่มุ่งเพียรพยายามจะ ให้พ้นไปจากสังขารูปนามนี้แล เรียกว่า มุญจितุกัมยตาญาณ เมื่อเบื่อหน่ายอยู่ระอาอยู่ ไม่ยินดีอย่างยิ่งอยู่ ด้วยนิพพิทาญาณนี้ จิตย่อมไม่ติด ไม่ข้อง ไม่ผูกพันในสังขาร ทั้งหลาย ฯลฯ จิตนั้นก็เป็จิตใคร่จะเปลื้องไป ใคร่จะออกจากสังขารทั้งปวง เมื่อเป็น เช่นนั้น มุญจितุกัมยตาญาณจึงเกิดขึ้นแก่เธอผู้ปราศจากการอาลัยในสังขาร ใคร่จะพ้นไปจากสังขารทั้งปวง

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) แสดงอุปมาของสภาวะของมุญจितุกัมยตาญาณไว้ว่า ในขณะที่นั้นจะเห็นแต่ความเสื่อม ความทุกข์ในขณะที่กำหนดจนเกิดความอยากออกอยากหนี อยากพ้น อย่างจริงๆ จังๆ ไม่มีความอาลัยในรูปนามอีกต่อไป อยากหนี อยากพ้นไป จากภพทั้ง ๓ ไป จาก ภูมิ ๓๑ ไม่ต้องการอยากได้นามรูปอีกต่อไปเชื่ออย่างจริงใจว่า พระนิพพานมีจริง ทั้งอยากจะถึงพระนิพพานจริงๆ และเห็นว่า การจะออกจากรูปนามได้นั้นก็มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือ พระนิพพาน^{๖๖}

ตัวอย่างสภาวะของผู้ปฏิบัติธรรม

เช้า ของวันใหม่หลับสบายพักผ่อนเต็มที่ ฝันจำได้ชัดเจนมาก เติ ๑ ชม.ไม่ม่วง กำหนดได้ดีมาก ความคิดเข้ามาเรื่อยๆ ไม่ซ้ำกันเลย นั้ง ๑ ชม.ไม่ม่วงมีสติกำหนดได้ดี พองยุบสม่ำเสมอเป็นจังหวะดี ค่อยๆจางลงแล้วก็นิ่งหายไปเหมือนเดิม

สาย เติ ๕๐ นาที นั้ง ๑ ชม.เหมือนทุกวันไม่ค่อยมีอะไรแปลกใหม่ อิริยาบถนั้ง ๓๐ นาทีแรกไม่ค่อยมีอะไร กำหนดได้สบายๆ ๓๐ นาทีหลัง มีคิด มีปวด มีเมื่อย ตามปกติ

บ่าย นั้งเวทนาปีบริดแน่นและนานทนไม่ไหว พองยุบมีให้เห็นเป็นจังหวะดีใกล้หมด ชั่วโมงไม่ค่อยขัดเท่าไรปรับเปลี่ยนกันกำหนดดูกับเวทนาที่ขาทั้งสองข้างปวดระบมเต็มที่ เติความคิดเข้ามาหลายครั้งมีสติกำหนดรู้ทันตลอด

จากตัวอย่างสภาวะของผู้ปฏิบัติธรรม จะเห็นได้ว่าทุกขเวทนามกลับมีความเปลี่ยนแปลงขึ้นอีก และจำเป็นต้องใช้กำลังความสามารถในการอดทนพากเพียรในการกำหนดรู้อีกครั้งเพื่อให้ผ่านพ้นสภาวะในช่วงนี้ต่อไปได้

๒. ปฏิสังขยาญาณ

ปฏิสังขยาญาณ คือ ปัญญาที่ไตร่ตรองมองหาอุบายให้พ้นจากรูปนามซ้ำอีก เพื่อสละสังขารโดยยกเข้าสู่พระไตรลักษณ์ด้วยการรู้เห็นลักษณะ ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ปรากฏชัด คือ

^{๖๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์ พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๔๘๐.

อนิจจลักษณะ ๑๐^{๖๗} ทุกขลักษณะ ๒๕ และอนัตตลักษณะ ๕ กล่าวโดยย่อเป็นการเห็นประจักษ์ พระไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

ในวิสุทธิมรรคแสดงข้อความไว้ว่า ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นเพื่อหาทางหนี หาอุบายที่จะเปลื้องตนให้พ้นจากปัญจขันธ์^{๖๘} เป็นญาณที่ขมุกขมัวเพื่อให้พ้นจากการครองรูปนาม เป็นผู้ใคร่จะเปลื้องตนไปจากสังขารทั้งหลายอันแตกอยู่ทั่วไป ในภพ ในกำเนิด คติ ฐิติ และนิवासทั้งปวง อย่างนั้น จึงกำหนดสังขารเหล่านั้นเป็นการโดยยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ด้วยปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ย่อมพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงโดยเหตุผลทั้งหลาย เช่น โดยไม่เป็นสิ่งมีอยู่ตลอดไป ดาวกาลิโต โดยเป็นสิ่งมีอยู่ชั่วคราว เป็นต้น ย่อมเห็นได้ว่ามันเป็นทุกข์ โดยเหตุทั้งหลาย เช่น โดยถูกบีบคั้นอยู่เนื่องนิตย์ โดยเป็นสิ่งที่ทนได้ยาก โดยเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ เป็นต้น ,ย่อมเห็นเป็นของไม่งาม อันเป็นบริวารของทุก ๘ ลักษณะ โดยเหตุทั้งหลาย เช่น โดยเป็นของไม่งาม โดยเป็นสิ่งที่กลืนเหม็น โดยเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ เป็นต้น .ย่อมเห็นโดยความเป็นอนัตตา โดยเหตุผลทั้งหลาย เช่น โดยเป็นฝ่ายอื่น โดยเป็นของว่าง โดยเป็นของเปล่า เป็นต้น สังขารทั้งหลาย ชื่อว่า ได้กำหนดยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์แล้ว^{๖๙}

ในวิปัสสนาขุณี^{๗๐} กล่าวอ้างวิสุทธิมรรคแสดงข้อความไว้ว่า^{๗๑} ผู้ปรารถนาจะพ้นไปจากสังขาร ที่มีความแตกดับซึ่งอยู่ในภพทั้งปวงจะต้องกำหนดโดยยกสังขารเหล่านั้นขึ้นสู่ไตรลักษณ์ ด้วยปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ทั้งนี้เพื่อจะได้หลุดพ้นจากสังขารทั้งปวงนั่นเอง” ถ้าบุคคลไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวสังขารว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตาแล้ว ก็ย่อมเข้าถึง พระนิพพานอย่างแน่นอน บุคคลเช่นนี้ แม้ในเวลาที่ยังมิได้ดับขันธ์ก็จะไม่มีความกังวล หรือมีทุกข์ ที่เกี่ยวเนื่องกับสังขารแต่อย่างใด ส่วนภายหลังจากที่ท่านดับขันธ์แล้ว ทุกข์ดังกล่าวก็จะไม่มีโดย ประการทั้งปวง อนึ่งบุคคลผู้ต้องการจะหลุดพ้นจากสังขารด้วยอำนาจมูจิตุกัมยตาญาณเมื่อ พยายามรู้แจ้งสังขารทั้งหลายว่า เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยนำเอาสังขารดังกล่าว มากำหนดใหม่อีกครั้งอย่างต่อเนื่องเพื่อให้สามารถปล่อยวางในสังขารเหล่านั้นได้ โดยพยายาม กำหนดจนกระทั่งเห็นความเกิดดับของสังขารเหล่านั้น หากทำได้เช่นนี้อการอย่างใดอย่างหนึ่ง ในอาการทั้งหมด

^{๖๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๓๑๐-๒.

^{๖๘} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดยสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๙๒.

^{๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๙๔.

^{๗๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี**, จำรูญ ธรรมดา แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๔๗.

^{๗๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๓๐๘.

๔๐ คือ อนิจจัง ๑๐ ทุกขัง ๒๕ และอนัตตา ๕ ก็จะปรากฏขึ้นตามสมควร^{๗๒}

อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ ลักษณะใดลักษณะหนึ่งจะปรากฏให้เห็นในทุกๆ ครั้งที่กำหนดสังขาร การกำหนดเห็นอย่างนี้ เรียกว่า ปฏิสังขารญาณ คือญาณที่กลับมาเห็นอีกครั้ง

ลักษณะของนามรูปสังขารที่ปรากฏ มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ทุกขลักษณะ ๒๕ คือ อาการที่เห็นว่าสังขารเป็นทุกข^{๗๓}

๑. ในบางครั้งจะเห็นนามรูปสังขารเป็น อภินหสัมปฏูปิพพะ คือเป็นสิ่งที่ถูกความเกิดดับเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา

๒. เห็นเป็น ทุกขมะ คือ สิ่งที่ทนได้ยาก

๓. เห็นเป็น ทุกวัตถุ คือ เป็นที่รองรับความทุกข์อันมีประการต่างๆ

๑) เห็นเป็น ทุกขะ คือ เป็นสิ่งที่ทนได้ยาก

๒) เห็นเป็น โรคะ คือ เห็นเป็น เหมือนโรคร้ายต่างๆ

๓) เห็นเป็น คัมพะ คือ เห็นเป็นเหมือนกับฝีดาษ

๔) เห็นเป็น สัลละ คือเห็นเป็นเหมือนกับขวกหนามที่ทิ่มตำ

๕) เห็นเป็น อฆะ คือเห็นเป็นสิ่งที่ชั่วร้ายเพราะเป็นสิ่งที่พระอริยเจ้าตีเตียน

๖) เห็นเป็น อฆมุละ คือเห็นเป็นมูลเหตุแห่งอกุศลทั้งหลาย

๗) เห็นเป็น อาพาธะ คือเห็นเป็นเหมือนโรคร้ายไข้เจ็บ

๘) เห็นเป็น อิติ คือเห็นเป็นเหมือนภัยพิบัติที่ทำให้เกิดความสูญเสียต่างๆ

๙) เห็นเป็น อุปัทวะคือเห็นเป็นเหมือนอันตรายที่ทำให้ร้ายล้างผลาญ

๑๐) เห็นเป็น ภาวะคือเห็นเป็นสิ่งที่น่ากลัว

๑๑) เห็นเป็น อุปสัคคะคือเห็นเป็นอุปสรรคคอยหลอกลวง

๑๒) เห็นเป็น อตานะ คือเห็นว่าให้การรักษาปกป้องไม่ได้

๑๓) เห็นเป็น อเลณะ คือเห็นว่าไม่สามารถเป็นที่หลบภัยได้

๑๔) เห็นเป็น อสรณะ คือเห็นว่าเป็นที่พึ่งพิงอาศัยไม่ได้

^{๗๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี, จำรูญ ธรรมดา แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๔๘.

^{๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕๐.

- ๑๕) เห็นเป็น อาทินวะ คือเห็นว่าเป็นสิ่งที่ให้โทษ
- ๑๖) เห็นเป็น วรกะ คือ เห็นเป็นเหมือนน้อก่า
- ๑๗) เห็นเป็น สาสวะ คือ เห็นเป็นสิ่งที่เกลื่อนหนุนอาสวะกิเลส
- ๑๘) เห็นเป็น มารามิสะ คือ เห็นเป็นอาหารของกิเลสตัณหา
- ๑๙) เห็นเป็น ชาตธัมมะ คือ เห็นเป็นสิ่งที่มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา
- ๒๐) เห็นเป็น ขราธัมมะ คือ เห็นเป็นสิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดา
- ๒๑) เห็นเป็น พยาธัมมะ คือ เห็นเป็นสิ่งที่มีความเจ็บเป็นธรรมดา
- ๒๒) เห็นเป็น โสภธัมมะ คือ เห็นเป็นสิ่งที่มีความเศร้าโศกเป็นธรรมดา
- ๒๓) เห็นเป็น ปริเทวธัมมะ คือ เห็นเป็นสิ่งที่มีการร้องไห้เป็นธรรมดา
- ๒๔) เห็นเป็น อุปายนาธัมมะ คือ เห็นเป็นสิ่งที่มีความคับแค้นเป็นธรรมดา
- ๒๕) เห็นเป็น สังสเลสิกะ คือ เห็นเป็นสิ่งที่มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา^{๗๔}

ทุกขลักษณะ ทั้ง ๒๕ ข้อ เป็นอาการของทุกข์ที่ควรพิจารณาให้เห็นตามความเหมาะสม แต่ยังมีข้อที่ควรจำอีก คือ ในขณะที่เกิดสัมมสนญาณ หรือในขณะที่ปฏิสังขชาญาณยังไม่แก่กล้า เมื่อพิจารณาเห็นทุกข์ประการต่างๆแล้ว ย่อมพิจารณาเห็นอาการของทุกข์เช่น เห็นเป็นสิ่งที่ทนได้ยาก ดังนี้ เป็นต้น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านจึงได้แสดงเนื้อหาเกี่ยวกับอาการเหล่านี้ อย่างพิสดารไว้ในตอนที่ว่าด้วย สัมมสนญาณ และปฏิสังขชาญาณ ส่วนที่ต่างกัน คือ สัมมสนญาณไม่สามารถกำหนด ทุกขเวทนาอย่างเดียวได้แต่ปฏิสังขชาญาณสามารถกำหนดรู้ได้^{๗๕}

สภาวะของปฏิสังขชาญาณ

มุกฺขจิตฺตํมยตาญาณ มีปรารธนาจะพันเท่านั้น ปฏิสังขชาญาณ คือ ญาณที่หาอุปายให้พ้นจากสังขารรูปนาม หาทางหนีให้พ้นจากสังขาร หาอุปายอย่างใดอย่างหนึ่ง และดำเนินตามอุปายนั้นปัญญานี้แล เมื่อปรารธนาจะพ้นจากสังขารรูปนามก็พยายามเจริญภาวนาไปโดยไม่หยุดด้วยการเพ่งไตรลักษณ์ ด้วยการเพ่งความเกิดดับของรูปนาม ก็เกิดปัญญาแจ้งขึ้นมาเองว่า จะต้องหาอุปายอย่างใดอย่างหนึ่ง และดำเนินการตามอุปายนั้น จึงจะพ้นได้ ปัญญานี้เรียกว่า ปฏิสังขชาญาณ ได้แก่ การเห็นสังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยง ไม่เป็นสิ่งที่มียู่ตลอดไป โดยเป็นสิ่งที่มียู่ชั่วคราว โดยเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดไว้ด้วยความเกิด และความเสื่อม โดยเป็นสิ่งที่ต้องพังทลาย โดยเป็นสิ่งที่มียู่ชั่วคราว โดยเป็นสิ่งที่ไหวไปมา โดยเป็นสิ่งที่ต้องแตกสลาย โดยเป็นสิ่งที่ไม่คงทน โดย

^{๗๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี**, จำรูญ ธรรมดา แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๔๘.

^{๗๕} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดยสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๙๓.

เป็นสิ่งที่มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งที่ไม่มีแก่นสาร

ตัวอย่างสถานะของผู้ปฏิบัติธรรม

เช้า เดินไม่่ง่วงพยายามกำหนดความคิด แต่ก็ยังมีเพลอบ้าง ไม่นาน นั่งมีสติดี ความคิดมีบ้างครั้ง เวทนาแรกๆเบาสบายไปหนักตอนหลัง ความง่วงไม่มีเลย

สาย เดินมีสติดีความคิดเข้ามาก็กำหนดได้ทัน นั่งแรกๆ เวทนาแผ่วเบาแทบไม่มีเลย มาเริ่มมีหนักตอนใกล้หมดชั่วโมง มีปวดๆแล้วก็คลายหลายครั้ง

บ่าย นั่ง เวทนาหนักเอาตอนประมาณ ๕๐ นาที พองยุบหายไปหลายครั้ง เวทนาชัดเจน เดิน ๒๐ นาที นั่งอีกครั้ง รอบนี้เวทนาหนักตั้งแต่ ๑๐ นาที แรกก็เลยทุบหัวแล้ววิ่งเข้าบ้าน มีสติดีโล่งเบาสบายไม่มีอะไรมาก

ค่ำ เดินไม่่ง่วง มีสติดีโล่งเบาสบาย ความคิดเข้ามาบ้างครั้งไม่นาน นั่งเวทนา มากกว่าทุกวัน เวทนาเกิดมากตั้งแต่ ๒๕ นาที ทั้งบิ๊บทั้งรัดปวดเข้ากระดูกเลย เหมือนกระดูกโดนทุบ ไม่เคยปวดอย่างนี้มาก่อน ปกติเวทนาจะไปคลายตอนชั่วโมงกว่าๆ แต่รอบนี้มาคลายเอาตอนประมาณ พองยุบไม่ทำให้ไปจับเลย ไม่เป็นจังหวะ อึดอัดจนต้องหายใจทางปากหลายครั้ง

วันต่อมา เช้า นั่ง ๒ ชั่วโมงครึ่งเจอแต่สุข ไม่ค่อยเจอทุกข์เวทนา

บ่าย นั่งเจอเวทนามากก็เลยกำหนดตัวเองไปเล็กน้อยหลังจากนั้น เหมือนมีมดไต่ที่ข้างหู ขวากำหนดจนหาย หลังจากนั้นก็มีอะไรเกิดขึ้น นั่ง พองยุบเกิดหายเร็วขึ้น จนหายไปพักหนึ่ง หลังจากนั้น กำหนดพองยุบเบาๆ เหมือนไม่ได้หายใจ

จากตัวอย่างสถานะของผู้ปฏิบัติธรรม จะเห็นได้ว่าทุกขเวทนามากลับมีความเปลี่ยนแปลงขึ้นอีก และจำเป็นต้องใช้กำลังความสามารถในการอดทนพากเพียรในการกำหนดรู้อีกครั้งเพื่อให้ผ่านพ้นสถานะในช่วงนี้ต่อไปได้ เช่นเดียวกับในญาณก่อน เพียงในญาณนี้มีความชัดเจนกว่าเท่านั้นเอง

๔.๒.๖ สังขารเปกขาญาณ

สังขารเปกขาญาณ มีความหมายว่า ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า จะหนีไม่พ้นจึงวางเฉย อยู่ไม่ยินดียินร้ายเป็นญาณที่พิจารณาอุปนามโดยอาการวางเฉย ครั้นเห็นสังขารโดยความเป็นของว่างเปล่าอย่างนั้นแล้ว^{๗๖} กำหนดสังขารขึ้นสู่ไตรลักษณ์ไป ย่อมละทิ้งความกลัวและความยินดีเสียได้แล้ว เป็นผู้เป็นกลางวางเฉยในสังขาร ไม่ถือเอาว่าเป็นเรา เป็นเขา ดังบุรุษผู้มีภริยาผู้หย่ากันแล้ว

^{๗๖} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๙๖.

ไม่ยินดีในภริยาเก่าของตนฉะนั้น ฯลฯ จิตย่อมถอย ย่อมหด ย่อมกลับ ไม่ยินดีในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ สัตตาวาส ๘ อุเบกขาหรือย่อมตั้งมั่น สังขารเปกขาญาณ ย่อมเกิดขึ้น^{๗๗}

ในวิปัสสนาณัย ปรากฏความว่า เมื่อปฏิสังขารญาณแก่กล้าแล้วผู้ปฏิบัติธรรมย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๑๑ ชื่อว่า สังขารเปกขาญาณ คือ ปัญญาวางเฉยในสังขาร หมายความว่า ไม่ต้องจดจ่อให้รู้เห็นความดับ หรือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นของไม่ใช่ตัวตนของรูปนาม แต่สามารถกำหนดได้เองตามธรรมชาติโดยไม่รู้สีกว่า มีตัวตนผู้กำหนดรู้ และสามารถรู้เห็นความดับ หรือความไม่เที่ยงเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่งได้ชัดเจนในทุกขณะ ดังข้อความว่า สังขารนั้นและเห็นประจักษ์สังขาร ในวิปัสสนาฯ ปรากฏความว่า ในเวลาที่ปฏิสังขารญาณแก่กล้าสมบูรณ์เต็มที่ แล้วจะทำให้ไม่ต้องไปใส่ใจจดจ่อ เพื่อที่จะกำหนดสังขารซึ่งเป็นอารมณ์ที่กำลังเกิดดับอยู่ และไม่ต้องไปใส่ใจจดจ่อเพื่อให้รู้แจ้ง ความเกิดดับของสังขาร ที่เป็นอารมณ์ และ ลักษณะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่มีตัวตนลักษณะใด ลักษณะหนึ่งปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติลักษณะของสังขาร^{๗๘}

เมื่อกำลังได้ที่แล้วอาการที่กำหนดนั้นย่อมตั้งอยู่ได้นานและทุกๆครั้งของการกำหนดย่อม สามารถรู้แจ้งสามัญญลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งได้ซึ่งตรงกับวิธีการกำหนดแบบ ทวิโกฏิกะ (ว่างเปล่าโดยส่วนสอง คือ นามรูปว่างเปล่าจากตัวตน และ สิ่งที่ยังยึดว่าเป็นของตน) เมื่อญาณนี้เกิดขึ้นก็จะทำให้จิตผ่องใส... มีความละเอียดสงบสามารถตั้งอยู่ในลักษณะนี้ได้ยาวนาน ญาณนี้ท่านเรียกว่า สังขารุเปกขาญาณ^{๗๙}

ญาณนี้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แสดงคำอธิบายไว้อย่างนี้ว่า ผู้ปรารถนาความหลุดพ้นจากสังขารทั้งปวงกำหนดอยู่ซึ่งสังขารทั้งหลายด้วยปฏิสังขารญาณ ไม่เห็นสิ่งที่พึงยึดมั่นว่า ตัวเราหรือของเรา ละความกลัวที่เกิดขึ้นด้วยภยญาณและ ความยินดี เป็นผู้วางเฉยในสังขารทั้งปวง เมื่อรู้เห็นอย่างนี้แล้ว จิตย่อมหดหู่ไม่ชานไป ใน ภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ และ สัตตาวาส ๘ เมื่อนั้นความวางเฉย หรือ ความปฏิกุศลย่อม ตั้งอยู่ในจิตของผู้นั้น ... ญาณที่ได้ชื่อว่า สังขารุเปกขาญาณย่อมเกิดขึ้น^{๘๐}

ญาณปัญญาที่ปรารถนาพ้นหรือปล่อยวางในเบื้องต้นแล้วกำหนด เพื่อที่จะพ้นในท่ามกลางแล้ว ดำรงอยู่ด้วยความสงบสุขในบั้นปลาย นี้เรียกว่า สังขารเปกขาญาณ อนึ่งสังขารุเปกขาญาณนี้เกิดขึ้น เพราะญาณปัญญาอันปรารถนาที่จะปล่อยวางอุปัติ หรืออุปปาทะ คือความเกิดขึ้นครั้งแรก หรือกองสังขารที่เกิดขึ้นครั้งแรกแล้วกำหนดพิจารณา เพื่อที่จะปล่อยวางธรรมนั้น

^{๗๗} ชุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕๔/๘๖.

^{๗๘} พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาณัย เล่ม ๒, หน้า ๓๑๙.

^{๗๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาฯ ๒, จำรูญ ธรรมดา แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๕๔.

^{๘๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๐๓.

แล้วดำรงอยู่ด้วยความสงบสุข นี้เรียกว่า สังขารูปกชาญาณ หรือญาณที่ดำรงอยู่ด้วยความไม่ ยินดี ยินร้ายในกองสังขาร ญาณปัญญาอันปรารถนาที่จะปล่อยวาง กองสังขารที่เป็นไปโดยต่อเนื่อง ไม่มีที่ สิ้นสุด ... นิमितคือกองสังขารที่ปรากฏเป็นรูปธรรม... กองสังขารที่พยายามสร้างมาเพื่อ มุ่ง ความสุข ... ปฏิสนธิ คือ กองสังขารที่ปฏิสนธิในภพใหม่และญาณปัญญาอันปรารถนาที่จะ ปล่อยวางซึ่งอุปายาสะ คือความคับแค้นใจแล้วกำหนดพิจารณาเพื่อจะปล่อยวางธรรมนั้นแล้วดำรง อยู่ด้วยความสงบสุขไม่ยินดียินร้ายในธรรมเหล่านั้น นี้เรียกว่า สังขารูปกชาญาณ และญาณปัญญาอัน ปรารถนาที่จะปล่อยวาง เมื่อพิจารณาแล้วดำรงอยู่ด้วยความสงบสุข ซึ่งเห็นว่า การอุบัติครั้งแรกใน ภพ หรือกองสังขารที่เกิดขึ้นครั้งแรกในภพ เป็นทุกข์ ฯลฯ เป็นสิ่งน่ากลัว ฯลฯ เป็นสิ่งที่เจือด้วย อามิส คือกิเลส เป็นสังขารอันไม่สงบสุข ดังนี้ ชื่อว่า สังขารูปกชาญาณ ในปฏิสัมภิทามรรคนั้น คำ ว่า มุญจิตุกมยตา เป็นญาณปัญญาที่จะปล่อยวาง และญาณปัญญาที่จะปล่อยวางนั้นก็เป็ญาณ ปัญญาที่พิจารณา และปัญญาที่ตั้งมั่นด้วยความสงบ ด้วยเหตุนี้ ความปรารถนาที่จะปล่อยวาง ความเกิดขึ้น เป็นต้นในเบื้องต้นเกิดความเบื่อหน่าย เพราะนิพพิทาญาณ ชื่อว่า มุญจิตุกมยตา ส่วน การพิจารณาในส่วนท่ามกลางเพื่อค้นหาอุปายาสะแห่งการปล่อยวาง ชื่อว่า ปฏิสังขารญาณ และ ตอนท้าย เป็นการการวางจิตเป็นกลางเมื่อได้ปล่อยวางแล้ว^{๑๑}

สภาวะของสังขารูปกชาญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าจะหนีไม่พ้น จึงวางเฉยอยู่ไม่ยินดี ยินร้ายยอมวางเฉยใน สังขาร^{๑๒} ดุจบุรุษที่เพิกเฉยต่อภรรยาที่หย่าร้างแล้ว จิตเป็นกลางเพราะพิจารณาเห็นแล้วว่า มัน เป็นของเกิดดับ และจะหนีจากสภาวะที่เป็นอยู่ก็ยังไม่ทำได้ ยิ่งพยายามยิ่งปฏิเสธ ยิ่งเป็นทุกข์มาก ขึ้น จิตจึงไม่ปฏิเสธอารมณ์และเป็นกลางต่ออารมณ์มีลักษณะวางเฉยต่อรูปนาม สังขารูปกชา ญาณนี้อาจเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นโสมนัสก็ได้ หรือเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นอุเบกขาก็ได้

ในวิปัสสนาขุณี ปรากฏข้อความว่า เมื่อสังขารูปกชาญาณถึงที่สุดแล้วจะได้ชื่อว่า สีขา ปัตตสังขารูปกชา และเนื่องจากอยู่ติดกับอริยมรรคจึงมีชื่อเรียกอย่างหนึ่งว่า วุฏฐานคามินี วิปัสสนา คือ วิปัสสนาที่กำลังเข้าถึงอริยมรรค อนึ่ง อริยมรรคนี้จะไม่กำหนดสังขารนิमित ซึ่งเป็น อารมณ์ของวิปัสสนา มาเป็นอารมณ์ เพราะฉะนั้นจึงถือว่าลุก หรือผลออก จากนิमितแล้วและ ต่อจากนั้นจึงทำให้กิเลส กรรม วิบากที่เกี่ยวข้องสงบระงับไป เพราะฉะนั้นจึงถือได้ว่า ผละตัวออกกะ ด้วยสาเหตุที่มรรคเป็นสภาวะธรรมที่ออกพ้นจากนิमित จึงได้ชื่อว่าวุฏฐานะ ส่วนสังขารูปกชาญาณ อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ ทั้ง ๓ นี้ มีความต่อเนื่องเป็นวิถีเดียวกันกับมรรคจึงเรียกว่า วุฏฐาน คามินี

^{๑๑} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๐๓.

^{๑๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี เล่ม ๒**, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง , (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐) หน้า ๓๑๙..

“สังขารูปกขาญาณที่ถึงที่สุดแล้วพร้อมทั้งอนุโลมญาณ เรียกว่า วุฏฐานคามินี
วิปัสสนา ถ้าวุฏฐานคามินีวิปัสสนา กำหนดโดยอนัตตลักษณะ อริยมรรคชื่อว่า สุธมฺมวิโมกข์
ถ้าวุฏฐานคามินีวิปัสสนา กำหนดโดยอนิจจลักษณะ อริยมรรคจะมีชื่อว่าอนิมิตตวิโมกข์ ถ้าวุฏฐาน
คามินีวิปัสสนา กำหนดโดยทุกขลักษณะ อริยมรรคจะมีชื่อว่า อัปปณฺหิตวิโมกข์” ^{๘๓}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ปรากฏข้อความว่าสังขารูปกขาญาณนี้ โดยความก็เป็นอัน
เดียวกันกับญาณ ๒ ข้างต้น คือ มุญฺจิตุกัมยตาญาณ และปฏิสังขาญาณ เพราะเหตุนี้จึงกล่าวไว้ว่า
สังขารูปกขาญาณนี้เป็นอันเดียวกันแท้ แต่ได้ ๓ ชื่อ คือ เกิดชื่อว่า มุญฺจิตุกัมยตาญาณ ในตอนต้น
เกิดชื่อว่า ปฏิสังขานุปัสสนาญาณในตอนกลาง และได้ชื่อว่าสังขารูปกขาญาณในตอนท้าย แท้จริง
ท่านได้กล่าวคำนี้ไว้ว่า มุญฺจิตุกัมยตาญาณอันใดก็ดี ปฏิสังขาญาณอันใดก็ดี สังขารูปกขาญาณอัน
ใดก็ดี ธรรม คือญาณเหล่านี้มีอรรถอันเดียวกัน ต่างกันเพียงพยัญชนะเท่านั้น ^{๘๔}

ตัวอย่างสภาวะของผู้ปฏิบัติธรรม

เช้า เดินอาการว่างไม่มีเลย กำหนดได้ชัดเจน นั่งว่างยังมี ฟองยุบขาดๆหายๆ
กำหนดได้บ้างไม่ได้บ้าง เวทนาเบาสบายนึ่มๆ มานหนักตอนท้าย

สาย นั่งราบ เวทนามีคล้ายกับนั่งซ้อนขาสติกำหนดรู้ได้ชัดเจนความว่างไม่มี

บ่าย นั่ง แรกๆ ฟองยุบจางๆ หายๆ พอผ่านไปประมาณ ๑๐ นาทีเริ่มชัดขึ้นและเป็น
จังหวะชัดเจนดี ไม่ว่างมีสติกำหนดรู้ตลอด เดินโล่งเบามั่นหัวนิตๆ

ค่ำ เดิน ความคิดเข้ามาก็รู้ทัน นั่งเวทนาเกิดขึ้นช้าๆ นึ่มๆ รู้สึกว่าเวทนายัง
เหมือนเดิม นั่งกำหนดได้นานกว่าปกติ ฟองยุบสม่ำเสมอมากขึ้น นึ่มๆ รู้ต้นรู้ปลายชัดเจนเลย
นั่งอีกครั้งแรกๆ เบาสบาย ไกล่หมดชั่วโหม่งมาเป็นลูกใหญ่ๆ หลายลูก ปวดหนักเหมือนเดิม

วันต่อมา เช้า เวทนาชัดเจน ความว่างไม่มีเลย

สาย มีว่างและมั่นนิตๆ กำหนดไม่ค่อยทันผล

บ่าย นั่งฟองยุบชัดเจนเท่ากันเป็นจังหวะดี เวทนาชัดท้ายแล้วค่อยๆ คลาย ติดอยู่
ที่ขาขวานิดเดียว

ค่ำ เดินมีสติกำหนดช้าๆ ชัดๆ ได้ดี แต่ไม่ละเอียด ฟองยุบไม่ค่อยเป็นจังหวะเท่าไร
มีความว่างนิตๆ เวทนามีตอนท้าย

^{๘๓} พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาธุณี, หน้า ๕๖๖.

^{๘๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร).
พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๑๐.

วันต่อมา เช้า นั่งเวทนามีเรื่อยๆ ท้องพองยุบตอนแรกเท่ากัน แล้วค่อยจางๆ หายไป

สาย เดินมีสติกำหนดรู้ทันได้ดี นั่งสภาวะนี้มนวลเบาสบายมาก

บ่าย นั่งเวทนาผ่อนให้พอหลังจากนั้นชัดเจนมาก บีบ รััดแน่น ปวด ร้อน ระบบ กำหนดเบาลงให้บ้างไม่นานก็ชัดขึ้นมาใหม่ ช่วงแรกพองยุบซ้ำๆ นิ่มๆ กำหนดต้นกลางปลายได้ ชัดเจนต้นชั่วโมงซ้ำๆ แต่พอหลังจากนั้นประมาณชั่วโมงกว่าๆ พองยุบเริ่มเร็วกว่าเดิมและไม่ค่อยเป็นจังหวะ ทั้งนี้มนวลหายละเอียด สลับกันกำหนดเวทนาตลอด เวทนามีคลายบ้างแต่ไม่นานก็เพิ่มขึ้นมาใหม่ขึ้นๆ ลงๆ แบบนี้ตลอด

วันต่อมา เช้า รู้สึกสมาธิไม่ค่อยจืดจางแต่มีสติตลอด พองยุบสม่ำเสมอดี ซ้ำๆ นิ่มๆ เริ่มกำหนดต้นพอง กลางพอง สุดพองได้ชัดเจนขึ้น ไม้่ง่วงเวทนามีหลัง ๓๐ นาทีเรื่อยๆ ไม้หนัก

สาย เดิน นั่งความคิดเข้ามาบางครั้ง กำหนดครั้งเดียวก็หาย นั่ง ๔๐ นาทีแรกไม่มี เวทนาเลย มีแต่สุขอย่างเดียว กำหนดรู้ท้องพองยุบรู้ทันตลอดเป็นจังหวะดี กำหนดทันบ้างไม่ทัน บ้าง ผลอวบ ประมาณสองสามครั้ง ความคิดเข้ามาบ้างแต่รู้ทัน เวทนาบีบๆ ซาๆ ที่ขาขวา

บ่าย นั่ง เบาสบายแบบลอยได้ แรกๆ พองยุบชัดเจน ช่วงกลางพองยุบไม่เท่ากันบ้าง แต่มีสติรู้ทันตลอดและกระตุนิดๆ เวลาความคิดเข้ามา เวทนาแทบไม่มีเลย ช่วงแรกๆ มีบีบนิดๆ ช่วงใกล้หมดชั่วโมง มีรู้สึกงูบหายไปแล้วนั่ง

ค่ำ นั่ง ความนิ่มนวลหายไปบางส่วน พองยุบช่วงแรกๆ ดีผ่านไปประมาณ หกเจ็ด นาที เริ่มไม่ค่อยมีผลอกระตุนิดๆ ด้วย เวทนาชัดกว่าเมื่อตอนบ่าย

วันต่อมา เช้า นั่ง เบาสบายนุ่มนวล พองยุบชัดเจนซ้ำๆ นิ่มๆ มีผลอบ้างแต่ไม่กี่ครั้ง พอผลอความคิดเข้ามาทันที

สาย นั่งเบาๆ นิ่มๆ ครั้งชั่วโมงแรกตกหลุมอากาศ ๓-๔ ครั้ง พองยุบชัดเจนสม่ำเสมอ เวทนามีบ้างแต่ก็มีความสุขดี เบาสบายมีเหมือนไม่มี

บ่าย นั่งไม่มีอะไรเลย ไม้ตกหลุมอากาศ ไม้่ง่วง ไม้ค่อยมีเวทนา มีแต่ความคิดกับพองยุบ มีความรู้สึกเฉยๆ กับทุกอย่างเลย โลงโป่งเบาสบาย

ค่ำ นั่ง รู้สึกเวทนาแข็งๆ กว่าเดิมปรากฏชัดกว่าเดิม ขาดความนิ่มนวลบางส่วน ความคิดก็เข้ามาบ้างไม่นานกำหนดก็หาย ท้องพองยุบปรากฏชัดตลอด เวทนาปรากฏชัดช่วงท้าย

จากตัวอย่างสภาวะของผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ในช่วงเวลานี้ อาจกล่าวได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงของทุกขเวทนาที่มีความชัดเจนมากจนถือได้ว่าเป็นทุกขเวทนาที่ได้ผ่านการมีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มาอย่างเต็มที่แล้ว หลังจากนั้นไปทุกขเวทนา ก็จะเป็นเรื่องสำคัญที่จะนำจิตปุถุชน ไปสู่ความเป็นพระอรหันต์ต่อไปได้ ซึ่งไม่ขอกล่าวถึงเนื่องจากเป็นช่วงสภาวะที่มี

ความเปลี่ยนแปลงมากและอาจมีผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติที่ไม่มี ความแก่กล้าของอินทรีย์ต่อไปได้ จึงของกล่าวรายละเอียดพอสังเขป ดังที่ได้กล่าวมาแล้วเพื่อเป็นประโยชน์แก่การศึกษาต่อไป

สภาวะตามลำดับของวิสุทธิ เริ่มจากวิสุทธิที่ ๓ คือ ทิณฺฐวิสุทธิ ถึงวิสุทธิ ที่ ๗ คือ ญาณทัสสนวิสุทธิ ก็วิปัสสนาญาณ ๑๖ คือ เริ่มจากนามรูปปริจเฉทญาณถึงสังขารอุปเพกขาญาณ มีความสอดคล้องเป็นอันเดียวกัน หมายความว่า โดยสภาวะไม่แตกต่างกันมากนัก ยกเว้นเพียงความเปลี่ยนแปลงของทุกขเวทนาที่มีความเด่นชัดมากที่สุดที่เป็นความพยายามอย่างต่อเนื่องในการกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติธรรมเองเพื่อจะได้ทราบถึงทุกขเวทนาในแต่ลำดับญาณอย่างมีรายละเอียดที่ชัดเจน และยังส่งผลเป็นกำลังต่อความก้าวหน้าเป็นลำดับไปตามกำลังอินทรีย์ที่เพิ่มพูนขึ้นที่นี้จะนำเสนอเพียงสังขารอุปเพกขาญาณและเพื่อประกอบความเข้าใจและเป็นเพียงโลกียญาณเบื้องต้นเพื่อประกอบการศึกษาเท่านั้น

๔.๓ สรุปท้ายบท

ทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ทุกขเวทนาที่อาศัยการกำหนดรู้ตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร คือการกำหนดรู้ทุกขเวทนาจากการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่อาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทฐาน เมื่อประกอบความเพียรด้วยอาศัยธรรมที่เกิดร่วมกับสติ คือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา จนมีอินทรีย์แก่กล้า การกำหนดรู้ในทุกขเวทนานั้นย่อมมีผลให้เกิดความบริสุทธิ์ของจิตที่ประกอบด้วยศีลวิสุทธิ ทิณฺฐวิสุทธิ เป็นต้น ตามลำดับขั้น ตามกำลังด้วยความเพียรอย่างต่อเนื่อง ย่อมทำให้เข้าถึงญาณทัสสนวิสุทธิ ที่เพิกถอนสุขวิปลาสจากความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นสุขเสียได้ จึงเกิดความประจักษ์แจ้งในความเป็นจริงของรูปนาม คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และแปรสภาพไป จึงทำให้เกิดความเบื่อหน่าย สามารถถ้อยถอนค้นหาและทิวฏฺฐิที่เป็นสาเหตุของทุกข์ทั้งหลาย สามารถสวดยพระนิพพานเป็นอารมณ์จากการกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นได้ และแม้จะยังไม่บรรลุมรรคผลนิพพานขั้นสูงสุด แต่ในทุกๆ ขณะที่ยังคงกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นได้ย่อมจะทำให้มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยตรง คือ จะทำให้ความฟุ้งซ่านน้อยลง สติเกิดมั่นคง มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยอ้อม คือ ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจที่เข้มแข็ง มากขึ้น เมื่อเข้าใจสภาพที่แท้จริงของทุกขเวทนาจากการปฏิบัติย่อมส่งผลโดยอ้อมทำให้เข้าใจถึงความทุกข์ในชีวิตทั้งหลายที่ต้องเผชิญ ในชีวิตประจำวัน ดังนั้น เพราะความเข้าใจในชีวิตอย่างแท้จริง ย่อมทำให้มีโอกาสปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไปจนสามารถเข้าถึงความดับทุกข์ในวิภูสงสารอย่างสิ้นเชิง

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “ศึกษาทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ปรากฏผลจากการศึกษาดังนี้

๕.๑.๑ จากการศึกษาทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ทุกขเวทนาคือความรู้สึกไม่สบายกายและความไม่สบายใจ หรือเป็นสภาพที่เป็นทุกข์ สภาพที่ทนไว้ได้ยาก คงไว้ได้ยาก หรือรักษาไว้ได้ยาก เพราะไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพึงพอใจ ทุกขเวทนานี้ยังหมายถึง ทุกข์ในทุกขลักษณะอันเป็นลักษณะที่เป็นทุกข์ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกซึ่งประกอบไปด้วยลักษณะ ๓ ประการคือ อนิจจังลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ ทุกขลักษณะมีลักษณะเป็นทุกข์ เพราะเป็นสภาวะทุกข์อันแสดงลักษณะของทุกขเวทนา และทุกขเวทนานี้เป็นส่วนหนึ่งของทุกข์ในพระไตรปิฎก และทุกขอริยสัจ ที่ทำให้สัตว์ท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏสงสารที่เต็มไปด้วยความทุกข์ไม่รู้จักจบสิ้น และทั้งหมดของทุกข์ที่กล่าวมานี้ ทั้งทุกขเวทนา ทุกขอริยสัจด้วย ทุกข์ในพระไตรปิฎก ล้วนเป็นทุกข์ในปฏิจจสมุปบาท

๕.๑.๒ จากการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญา ปัญญาที่รู้ชัด รู้แจ้งในสมมติบัญญัติ และปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงโดยปรมาตม การพิจารณาเห็นรูปนามที่เป็นทุกข์อยู่เนืองๆ จนลักษณะที่เป็นทุกข์ปรากฏเกิดขึ้น ปัญญาที่พิจารณาเห็นความทนอยู่ไม่ได้ของทุกข์นั้นอันเนื่องมาจากการพบเห็นเป็นประจักษ์จากการเบียดเบียนโดยอาการเกิดขึ้นแล้วดับไป ติดต่อกันอยู่อย่างไม่ขาดสาย ในขณะที่กำหนดรู้รูปนามตามสภาวะอยู่นั้น การกำหนดรู้ทุกขเวทนามก็เป็นส่วนหนึ่งของการกำหนดรู้รูป-นามจนกระทั่งหายข้องใจสงสัย ในรูปนามที่เกิดขึ้น รู้ว่าอายตนะภายนอก กับอายตนะภายใน เป็นคนละอันกัน การรู้เหตุปัจจัยของ รูปนามว่า บางครั้งรูปเกิดก่อน นามเป็นผลก็มี บางครั้งนามเกิดก่อน รูปเป็นผลก็มี เช่น ได้เห็นเกิดก่อน แล้วสติจึงตามกำหนดที่หลัง หรือตั้งใจจะกำหนดก่อน สิ่งที่ได้เห็นจึงเกิดขึ้นทีหลัง รู้ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของรูป-นาม ว่าการรู้ที่เกิดขึ้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ คือ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตาเพราะไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด เมื่อพิจารณาไกลออกไป สิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัสกาย ย่อมสลายไปเพราะรูป-นามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นนี้ “การพิจารณารูปนามจนเห็นเป็นของไม่

เที่ยง เป็นทุกข์ คือ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตา คือ บังคับบัญชาไม่ได้ มนุษย์ทุกคนที่ยังต้องเกิด แก่ ตาย ยังต้องประสบทุกขเวทนาเพราะการบริหารชั้น ๕ อยู่ในท่ามกลางความแปรผันของ ธรรมชาติ ทุกข์ในการบริหารชั้น ๕ นั้น บางอย่างก็ดับลงได้ แต่บางอย่างก็ทำได้เพียงบรรเทา ชั่วคราวเท่านั้น เช่น ทุกข์เพราะร้อน หนาว ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ เป็นต้น แต่มนุษย์มีพลัง ความสามารถและมีหลักธรรมสำหรับดับทุกข์ให้หมดสิ้นได้ ในหลักธรรมนั้น พระพุทธเจ้าได้เสนอ วัฏครบาลันสมบุรณ์แล้ว ดังนั้น เมื่อมนุษย์ใช้พลังความสามารถที่มีอยู่ของตนโดยนำเอาหลักธรรม มาปฏิบัติให้สมบุรณ์เต็มที่ ตามหลักเกณฑ์ก็จะเข้าถึงสภาวะแห่งที่สุดของการกำหนดรู้ทุกขเวทนา โดยพิจารณาจนเกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ย่อมเกิดตามเหตุปัจจัย และ ดับตามเหตุปัจจัยชื่อว่าได้พิจารณาเห็นแจ้งในสภาวะรูปนาม ตามที่ปรากฏในการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนา เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่นจนละกิเลสตัณหา อันเป็นแนวทางในการทำให้จิตบริสุทธิ์หมด จดพ้นจากทุกข์ได้

ในการพิจารณารูป นาม ซึ่งเป็นหนทางให้ผู้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือทาง กาย เวทนา จิต และธรรม และสิ่งสำคัญในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติต้องรู้วิธีในการปรับ อินทรีย์ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ตามสภาวะธรรมเพื่อให้เกิดความเห็นแจ้ง เป็นไป ตามความเป็นจริง ซึ่งสภาวะธรรมตามที่ปรากฏ จนสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวน ไปของรูป นาม เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา จน เกิดปัญญาอันประเสริฐ สามารถสลัด กำจัดเสียซึ่ง ตัณหาอุปาทาน อันนำไปเกิดในภพใหม่ เป็นผู้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ด้วยอริยมรรค อันเป็นเป้าหมายขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ธรรมที่ ประกอบร่วมกับสติตั้งที่กล่าวมาแล้วมีอยู่ ๓ ประการ คือ “อาตปปี สมปะชาโน สติมา” เพื่อทำ ความเพียรเพิกกิเลส โดยอาศัยวิริยะ ความรู้สึกตัวจนเข้าถึงปัญญา จนทำหน้าที่ละความเห็นผิดและ ความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส โดยมีโยนิโสมนสิการ เพราะสติปัฏฐาน ๔ เป็นภูมิวิปัสสนา เป็น อารมณฺสติปัฏฐาน และเป็นอารมณฺของวิปัสสนา และทุกข์เป็นสภาวะธรรมที่ควรกำหนดรู้ เมื่อมีการ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เป็นเหตุปัจจัยให้เข้าถึงมรรคผล และสามารถเข้าถึงปริญญา ๓ ปริญญาแห่ง ความดับทุกข์ ละได้ซึ่งตัณหาทั้งหลาย

๕.๑.๓ ทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามี ๓ ประการคือ ๑) ทุกขเวทนา ที่มีกำลังมากในช่วงต้น (กัณฑาวิตรณวิสุทธิ) หากผู้ปฏิบัติมิได้โยนิโสมนสิการ และปราศจาก กัลยาณมิตรให้การแนะนำ ย่อมจะทำให้ผู้ปฏิบัติเลิกทำความเพียร ๒) ทุกขเวทนาที่มีกำลังมาก ในช่วงกลาง (ปฏิปทาญาณทัศนวิสุทธิ) อาจจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีทุกขเวทนาซ้ำแล้วซ้ำอีก จนผู้ปฏิบัติ เกิดความท้อแท้และเบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติ และ ๓) ทุกขเวทนาที่มีกำลังมากที่สุดในช่วงสุดท้าย ที่ต้องอาศัยการกำหนดรู้อย่างมีกำลังจดจ่อ จนทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงความบริสุทธิ์ของจิตขั้น สุดท้าย (ญาณทัศนวิสุทธิ) ซึ่งอริยาบถทั้งหลายไม่อาจจะปิดบังลักษณะที่เป็นทุกข์ได้ต่อไป ความ เพียรพยายามในการกำหนดรู้ในสภาวะทุกข์ทั้งหมดอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดความบริสุทธิ์ของจิต ตามลำดับขั้น (วิสุทธิตั้ง ๗ ประการ) จนสามารถเพิกถอนสุขวิปลาสที่สำคัญผิดว่ารูปนามทั้งหลาย เป็นสุขได้ แล้วถ่ายถอนอุปาทานชั้น และตัณหาทั้งหลาย แล้วสามารถเสวยพระนิพพานเป็น

อารมณ์จากการกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นได้

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ในปัจจุบันการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีปรากฏทั้งในประเทศ และต่างประเทศ มีสำนักปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ซึ่งมีทั้งความแตกต่างในแนวทางการปฏิบัติ ซึ่งเกิดจากสาเหตุสำคัญ คือ การมองข้ามองค์ความรู้ที่แท้จริงจากพระคัมภีร์ ไม่มีการส่งเสริมการปฏิบัติที่มุ่งไปสู่ความหลุดพ้นจากความโลภ ความโกรธ และความหลงของตัวผู้ปฏิบัติธรรม มุ่งเพียงวิธีการปฏิบัติ โดยรูปแบบในด้านวัตถุเท่านั้น ดังนั้นข้อเสนอแนะในที่นี้ คือ ควรมีการวางรากฐานให้สำนัก หรือ วัด และกลุ่มปฏิบัติต่างๆ หันมาสนใจในเรื่ององค์ความรู้ในการปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้น ลงมือปฏิบัติจริงจัง ไม่มุ่งเน้นแต่เฉพาะการปฏิบัติตามรูปแบบเพียงอย่างเดียว ก็จะเป็นแนวทางให้การปฏิบัติ นั้นมีความก้าวหน้าในแนวทางที่ถูกต้อง และเกิดการพัฒนาปัญญาอย่างแท้จริงตามแนวทางในพระพุทธศาสนา

ผู้ปฏิบัติควรศึกษารูปแบบการปฏิบัติให้เข้าใจตามแต่จริตของตน แม้ว่ายังไม่สามารถเข้าใจในจริตของตนได้ ก็ควรไปทดลองปฏิบัติตามสำนักต่างๆ ก่อนเพื่อให้เกิดมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติของตน เช่น บุคคลที่ชอบการปฏิบัติแบบวิปัสสนาภาวนาควรไปหาสำนักสติปัฏฐาน ๔ แต่บุคคลที่นิยมในการปฏิบัติแบบสมถภาวนา ควรฝึกเจริญสมถภาวนา ตามสำนักที่มีชื่อเสียง โดยถือตามแนวการสอนหรือองค์ความรู้ที่มาจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น เพื่อโอกาสที่ได้พบพระพุทธศาสนาในชีวิตนี้ ไม่สูญเสียไป และโอกาสแห่งการเข้าถึงธรรมชั้นสูงที่พระอริยสาวกทั้งหลายได้ปฏิบัติจนที่ประจักษ์แจ้งแล้วนำมาอบรมสั่งสอน

สภาวะญาณตามที่อยู่ศึกษาในที่นี้คือ นามรูปปริจเฉทญาณถึงสังขารูปเพกขาญาณ โดยสภาวะยังมีรายละเอียดที่แตกต่างกันอีกมาก ทุกขเวทนาในแต่ละลำดับญาณอย่างมีรายละเอียดที่ชัดเจน และยังส่งผลเป็นกำลังต่อความก้าวหน้าเป็นลำดับไปตามกำลังอินทรีย์ที่เพิ่มพูนขึ้น ในที่นี้ผู้วิจัยนำเสนอสภาวะญาณเพียงสังขารูปเพกขาญาณเท่านั้น เพื่อประกอบความเข้าใจและเป็นเพียงโลกียญาณเบื้องต้นเพื่อประกอบการศึกษา ยังซึ่งยังมีรายละเอียดที่น่าสนใจแก่การศึกษาอีกหลายประการ เช่น ทุกขเวทนาในสภาวะญาณชั้นสูง หรือ ทุกขเวทนาที่นำไปสู่การบรรลุธรรม ดังนั้น ข้อเสนอแนะในการวิจัยสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าประเด็นที่น่าสนใจอีกหลายประเด็น ที่น่าจะนำไปศึกษาวิจัยเพิ่มเติม คือ

- ๑) ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการกำหนดรู้ทุกขเวทนา
- ๒) ศึกษาโหมันสเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๓) ศึกษาวิธีการเผชิญหน้าต่อทุกขเวทนาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ คัมภีร์วิสุทธิมรรค. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทยพร้อมอรรถกถาแปลชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาตโร (อาจ อาสภมหาเถระ). พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.

พระธัมมปาโลมหาเถระ. ปรมัตถมัณฑุชา วิสุทธิมคคมหาฎีกา ภาค ๑ ภาค ๒ ภาค ๓. อาจารย์สิริเพ็ชรไชย ป.ธ. ๙ แปล. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส แอนด์ กราฟฟิค จำกัด. ๒๕๕๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source)

(๑) หนังสือ:

คณะกรรมการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ. พระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร. แปลโดยจากรุญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

จรรยา วรรณกสิณานนท์. กสิณสมาธิ สมาธิสำหรับคนรุ่นใหม่. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พุทธลีลา, ๒๕๕๐.

_____ . พุทธธรรมบุญแห่งพุทธอาณาจักรไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พุทธลีลา, ๒๕๕๐.

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนาภิรม. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____ . สติปัฏฐานสำหรับทุกคน จัดพิมพ์เป็นอนุสรณ์ในวันมรณภาพครบรอบ ๓ ปี สมเด็จพระพุทธปาตโร (อาสภมหาเถระ) มุลินธิ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นดี, ๒๕๓๕.

ปัญญา ใช้บางยาง. ธรรมาธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘.

พระกัมมัญฐานนาจริยะ พระปณติตาภิวงศ์. รู้แจ้งในชาตินี้. แปลโดยพระครูปลัดประจาก สิริวิณโณ และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒.

พระคันธสาราภิวงศ์. โพธิปักขิยธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕.

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช) ป. ธ. ๙ ราชบัณฑิต. **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**, วัดราชาธิวาสราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๘.

_____ . **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์**, วัดราชาธิวาสราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๘.

พระมหาพุทธโฆสเถระ. **วิสุทธิ ญาณ นิเทศ**. ธนิต อยู่โพธิ์ แปลและเรียบเรียงจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค ปรีเฉทที่ ๑๘-๒๓. กรุงเทพมหานคร: ๒๕๒๕.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรพงศ์ พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๓.

_____ . **หลักปฏิบัติสมถกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๘.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖.

พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุญาณาจริยะ. **วิปัสสนาที่ปณีตวิภา**. ชลบุรี: วัดภัททันตะอาสภาราม, ๒๕๑๓.

_____ . **๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุญาณาจริยะ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พรินท์ติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔.

พระมหาพุทธโฆสเถระ. **วิสุทธิ ญาณ นิเทศ** แปลและเรียบเรียง โดยธนิต อยู่โพธิ์, ๒๕๒๕.

พระธรรมสุทธิโกวิท (พิจิตร จิตตวณฺโณ). **วิปัสสนาภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**. แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.

_____ . **มหาสติปัฏฐานสูตร**. แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.

_____ . **วิปัสสนาธุระ**. แปลโดยจรัญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๔๐.

_____ . **วิปัสสนานัย เล่ม ๑. เล่ม ๒** แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐.

_____ . **อนัตตลักขณสูตร**. แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูร-สาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๖.

_____ . **นิพพานกถา**. แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระสัทธัมมโชติกะ ฉัมมาจริยะ. **ปรมัตตโชติกะปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗ จุฬาทิกอรรถมิกะโท.**
พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๕๐.

พระอนุรุทธาจารย์และพระญาณธเถระ. **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตตที่ปนี.** แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์.
พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์,
๒๕๕๒.

วศิน อินทสระ. **อริยสัจ ๔.** พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๔.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (สมเด็จพระอริยวงศะ) (สมศักดิ์ อุปสम्मหาเถระ). **อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่ง**
พระอริยเจ้า. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถระ).
สัมมาทิฎฐิ.ตามพระเถราธิบายของท่านพระสารีบุตรเถระ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. เชียงใหม่:
นันทพันธ์, ๒๕๕๕.

สุภีร์ ทุมทอง. . **สติปฏิฐาน ๔ .** กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทองเอนเตอร์ไพรส์ จำกัด, ๒๕๕๘.

(๒) วิทยานิพนธ์:

พระครูสมุห์เกิด ปุณณกาโม (दानขุนทด). “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตาม
หลักสติปฏิฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระมหาบุญธรรม ปุณณธโม (ธูปจันทร์). “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์
พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต,** บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระอธิการจิรวัดน์ จกกวโร (ปิ่นสุวรรณภูนิธิ). “ศึกษาทุกขในไตรลักษณ์และทุกขในอริยสัจ ๔ ใน
การเจริญวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระอนุชา อนุชาโต (นามจันทร์). “การเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช-
วิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระอุทิศ จารุธมโม (ชื่นชม), “ศึกษาสัมปชัญญะในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปฏิฐาน”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

นางสาววิภารัตน์ บุญเฉลียว. “ศึกษาวิธีกำหนดรู้ทุกขในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์**
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๗.

ประวัติผู้วิจัย



- ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : พระจักรพงษ์ ปิยธมโม (ไหมเพชร)
- วัน/เดือน/ปี เกิด : วันที่ ๑๕ เดือนกรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๒๕
- ภูมิลำเนา : ๒๐๑ หมู่ที่ ๕ ตำบลวังตะกอก อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร
- การศึกษาทางโลก
- พ.ศ. ๒๕๔๗ : ปริญญาตรี นิติศาสตรบัณฑิต (น.บ.) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- การศึกษาทางธรรม
- พ.ศ. ๒๕๕๕ : นักธรรมชั้นเอก วัดเทพวงศ์วราราม ตำบลวังตะกอก อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร
- ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม
- พ.ศ. ๒๕๕๓ : ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
เจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นระยะเวลา ๔๕ วัน
- พ.ศ. ๒๕๕๕ : ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
เจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นระยะเวลา ๗ เดือน
- พ.ศ. ๒๕๕๖ ณ Ngwe Taung Oo Meditation Centre, Tachileik, Myanmar
เจริญวิปัสสนาภาวนาและเมตตาภาวนาเป็นระยะเวลา ๒ ปี ๒ เดือน
- บรรพชา/อุปสมบท : วันที่ ๒๕ เดือนตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๒
- พระอุปัชฌาย์ : พระครูสุพัฒน์โกศล วัดหาดสำราญ ต.หาดยาย อ.หลังสวน จ.ชุมพร
- พระกรรมวาจาจารย์ : พระครูสุเทพโชติคุณ วัดเทพวงศ์วราราม ต.วังตะกอก อ.หลังสวน จ.ชุมพร
- พระอนุสาวนาจารย์ : พระใบฎีกานิคม ธมมาคม วัดเทพวงศ์วราราม ต.วังตะกอก จ.ชุมพร
- สังกัดวัด : วัดเทพวงศ์วราราม ตำบลวังตะกอก อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร
- ตำแหน่งหน้าที่ : เลขานุการเจ้าคณะตำบลหลังสวน
วัดเทพวงศ์วราราม ตำบลวังตะกอก อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร
- ปีที่เข้าศึกษา : ๒๕๕๔
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๒๕๕๙
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดมหาสวัสดิ์นาคพุฒาราม ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน
จังหวัดนครปฐม
- โทรศัพท์ : ๐๖๑-๘๐๙-๙๙๓๙
- E-mail : maipetch@windowlive.com, maipetch57@gmail.com