



รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
A MODEL OF PRACTICE TOWARD VEDANĀ  
IN VIPASSANĀ MEDITATION

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จินดา เสงสมบูรณ์

ดุขฎฐินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎฐิบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธรศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๐



## รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จินดา เฮงสมบูรณ์

ดุขฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



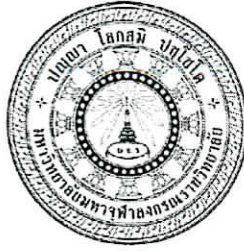
A Model of Practice toward Vedanā  
in Vipassanā Meditation

Assistant Professor. Jinda Hengsomboon

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of  
The Requirement for the Degree of  
Doctor of Philosophy  
(Buddhist Studies)

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand  
C.E.2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุขฎิณีพนธ์เรื่อง  
“รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎิณีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบูรณ วฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุขฎิณีพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระศรีรัตนยาภรณ์, ดร.)

กรรมการ

(พระมหาสมบูรณ วฑฒิกโร, ดร.)

กรรมการ

(พระมหาทวี มหาปญโญ, ผศ. ดร.)

กรรมการ

(ดร. บุญเลิศ โอธูสู)

กรรมการ

(ผศ. ดร. มนตรี สิริโรจนานันท์)

คณะกรรมการควบคุมดุขฎิณีพนธ์

พระมหาทวี มหาปญโญ, ผศ.ดร.

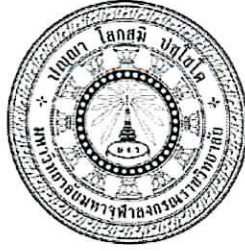
ประธานกรรมการ

ดร. บุญเลิศ โอธูสู

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

( ผศ.จินดา เองสมบูรณ )



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย เรื่อง  
“รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษฎีนิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

กรรมการ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

กรรมการ

(พระมหาทวิ มหาปญโญ, ผศ. ดร.)

กรรมการ

(ดร. บุญเลิศ ไช้สุ)

กรรมการ

(ผศ. ดร. มนตรี สิริระโรจนานันท์)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์

พระมหาทวิ มหาปญโญ, ผศ.ดร.

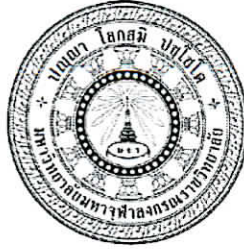
ประธานกรรมการ

ดร. บุญเลิศ ไช้สุ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

( ผศ.จินดา เสงสมบุรณ์ )



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเรื่อง  
“รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบурณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษฎีนิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

.....กรรมการ

(พระมหาสมบурณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

.....กรรมการ

(พระมหาทวี มหาปญโญ, ผศ. ดร.)

.....กรรมการ

(ดร. บุญเลิศ โอฐสุ)

.....กรรมการ

(ผศ. ดร. มนตรี สิริโรจนานันท์)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์

พระมหาทวี มหาปญโญ, ผศ.ดร.

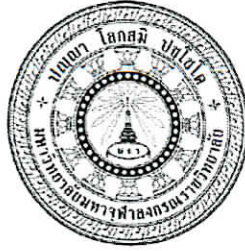
ประธานกรรมการ

ดร. บุญเลิศ โอฐสุ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

( ผศ.จินดา เสงสมบурณ์ )



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษฎีนิพนธ์เรื่อง  
“รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษฎีนิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระศรีวินยากรณ์, ดร.)

กรรมการ

(พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

กรรมการ

(พระมหาทวิ มหาปญโย, ผศ. ดร.)

กรรมการ

(ดร. บุญเลิศ โอธูสุ)

กรรมการ

(ผศ. ดร. มนตรี สิริโรจนานันท์)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์

พระมหาทวิ มหาปญโย, ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

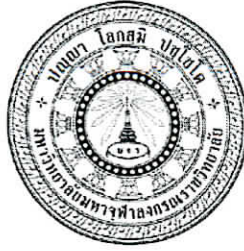
ดร. บุญเลิศ โอธูสุ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

( ผศ.จินดา เสงสมบรูณ์ )





บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย เรื่อง  
“รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษฎีนิพนธ์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

.....กรรมการ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

.....กรรมการ

(พระมหาทวี มหาปญโญ, ผศ. ดร.)

.....กรรมการ

(ดร. บุญเลิศ โอธูสุ)

.....กรรมการ

(ผศ. ดร. มนตรี สิริโรจนานันท์)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์

พระมหาทวี มหาปญโญ, ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

ดร. บุญเลิศ โอธูสุ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

( ผศ.จินดา เสงสมบุรณ์ )





บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย เรื่อง  
“รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษฎีนิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

.....กรรมการ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

.....กรรมการ

(พระมหาทวิ มหาปญโญ, ผศ. ดร.)

.....กรรมการ

(ดร. บุญเลิศ โอธูสุ)

.....กรรมการ

(ผศ. ดร. มนตรี สิริโรจนานันท์)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์

พระมหาทวิ มหาปญโญ, ผศ.ดร.

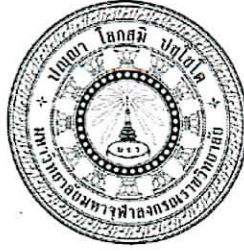
ประธานกรรมการ

ดร. บุญเลิศ โอธูสุ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

( ผศ.จินดา เฮงสมบุรณ์ )

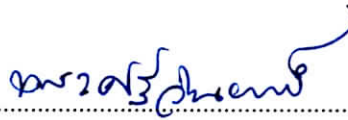
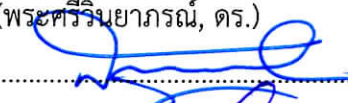
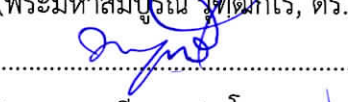
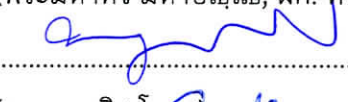
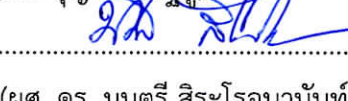


บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเรื่อง  
“รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

  
.....  
(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

  
.....ประธานกรรมการ  
(พระศรีรัตนยาภรณ์, ดร.)  
  
.....กรรมการ  
(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)  
  
.....กรรมการ  
(พระมหาทวี มหาปญโญ, ผศ. ดร.)  
  
.....กรรมการ  
(ดร. บุญเลิศ โอษฐ์)  
  
.....กรรมการ  
(ผศ. ดร. มนตรี สิริโรจนานันท์)

คณะกรรมการควบคุมคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

พระมหาทวี มหาปญโญ, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ  
ดร. บุญเลิศ โอษฐ์ กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

  
.....  
( ผศ.จินดา เสงสมบุรณ์ )



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย เรื่อง  
“รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษฎีนิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

.....กรรมการ  
(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

.....กรรมการ  
(พระมหาทวี มหาปญโญ, ผศ. ดร.)

.....กรรมการ  
(ดร. บุญเลิศ โอธูสุ)

.....กรรมการ  
(ผศ. ดร. มนตรี สิริโรจนานันท์)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์

พระมหาทวี มหาปญโญ, ผศ.ดร.

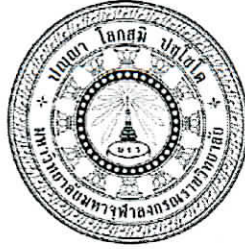
ประธานกรรมการ

ดร. บุญเลิศ โอธูสุ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

.....  
( ผศ.จินดา เสงสมบุรณ์ )



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเรื่อง  
“รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบурณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบคุษฎีนิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

(พระมหาสมบурณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

(พระมหาทวี มหาปญโญ, ผศ. ดร.)

(ดร. บุญเลิศ ไอลูสุ)

(ผศ. ดร. มนตรี สิริระจนานันท์)

คณะกรรมการควบคุมคุษฎีนิพนธ์

พระมหาทวี มหาปญโญ, ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

ดร. บุญเลิศ ไอลูสุ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

( ผศ.จินดา เสงสมบурณ์ )



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย เรื่อง  
“รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบคุษฎีนิพนธ์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

.....กรรมการ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

.....กรรมการ

(พระมหาทวี มหาปญโญ, ผศ. ดร.)

.....กรรมการ

(ดร. บุญเลิศ ไชยสุ)

.....กรรมการ

(ผศ. ดร. มนตรี สิริโรจนานันท์)

คณะกรรมการควบคุมคุษฎีนิพนธ์

พระมหาทวี มหาปญโญ, ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

ดร. บุญเลิศ ไชยสุ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

( ผศ.จินดา เสงสมบุรณ์ )

**ชื่อคุณนิพนธ์** : รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

**ผู้วิจัย** : ผศ.จินดา เสงสมบุรณ์

**ปริญญา** : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

**คณะกรรมการควบคุมคุณนิพนธ์**

: พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง), ผศ.ดร.

ปธ.๘, พธ.บ. (ปรัชญา), ศน.ม. (พุทธศาสนศึกษา),

M.Phil. (Buddhist Studies). Ph.D. (Buddhist Studies)

: ดร. บุญเลิศ โอธสุ ปธ. ๘, พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา),

พธ.ม. (ธรรมนิเทศ), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

**วันสำเร็จการศึกษา** : ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๐

### บทคัดย่อ

คุณนิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ ได้แก่ ๑. เพื่อศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒. เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักวิปัสสนากรรมฐาน และ ๓. เพื่อศึกษารูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติกรรมฐาน และการประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติต่อเวทนาในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป

ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญสติกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นตลอดเวลาตามความเป็นจริง หลักธรรมที่ใช้ปฏิบัติต่อเวทนาทรงเน้นเรื่องสติ สัมปชัญญะ วิริยะ ขันติ สมาธิ และการระลึกถึงธรรมได้แก่ โพชฌงค์ ไตรลักษณ์ โยนิโสมนสิการ อนุสสติ ๑๐ และสัญญา ๑๐ ประการ วิธีการปฏิบัติต่อเวทนาในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทั้ง ๕ สำนักต่างเน้นการกำหนดรู้เวทนาตามความเป็นจริง มีข้อปลีกย่อยที่ต่างกันคือ ศูนย์ฯ นานาชาติเน้นให้อดทนดูเวทนาโดยพยายามไม่เปลี่ยนอริยาบถมากที่สุดเพื่อเห็นธรรมชาติของเวทนาได้เร็วขึ้น สำนักโกเอ็นก้าให้อดทนดูเวทนาโดยไม่เปลี่ยนอริยาบถเฉพาะชั่วโมงอริชฐาน สำนักอาจารย์แนบเน้นกำหนดรู้ว่าจะต้องเปลี่ยนอริยาบถเพราะเกิดทุกข์เพื่อให้รู้ว่ารูปเป็นทุกข์จะได้เกิดปัญญา สำนักพุทธทาสและสำนักหลวงพ่อกุศลออนุญาตให้เปลี่ยนอริยาบถได้เมื่อทนไม่ไหวโดยทำความเข้าใจความรู้สึกตัวเสมอ รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ ๑. มีศรัทธา ๒. รู้ให้ทัน ๓. หมั่นบำเพ็ญ ๔. เห็นไตรลักษณ์ ๕. จักวางได้ ส่วนการประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติต่อเวทนาในชีวิตประจำวัน ได้แนวทางการปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ๑. คบกัลยาณมิตร ๒. จิตเมตตา ๓. บรรารณาน้อย ๔. คอยระวังจิต ๕. คิดด้านบวก และแนวทางการปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อบำบัดทุกข์ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ๑. เตรียมใจรับ ๒. รู้ทันแท้ ๓. เพียรแก้ไข ๔. ใช้ปัญญา ๕. กล้าปล่อยวาง ซึ่งทั้งรูปแบบและแนวทางทั้งสี่ล้วนสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ซึ่งรวมอยู่ในความไม่ประมาท



**Dissertation Title** : A Model of Practice toward Vedanā in Vipassanā Meditation

**Researcher** : Assist.Prof. Jinda Hengsomboon

**Degree** : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

**Dissertation Supervisory Committee**

: Assist.Prof.Dr. Phramaha Tawee Mahāpañño (Lalong)

Pali ix, B.A. (Philosophy), M.A. (Buddhist Studies)

M.Phil. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Dr. Boonlert Otsu Pali VIII, B.A. (Teaching of Social Studies),

M.A. (Dhamma Communication), Ph.D. (Buddhist Studies)

**Date of Graduation** December 21, 2017

### Abstract

This dissertation entitled ‘A Model of Practice toward Vedanā in Vipassanā Meditation’ has three objectives: 1) to study Vedanā in Theravada Buddhist scriptures, 2) to study the insight meditation schools’ ways of practice towards Vedanā, and 3) to study the practice model towards Vedanā in insight meditation practice and laypeople’s application of the practical ways towards Vedanā in daily lives. This is a qualitative research.

In the research, it was found that the development of mindfulness in contemplation of Vedanā in its reality by which it is caused to happen all the times had been obviously taught by Buddha. In doing this, Buddhadhamma applied for dealing with Vedanā basically are of mindfulness (Sati), effort (Viriya), patience (Khanti), concentration (Samādhi), and the contemplation of the factors of enlightenment (Bojjhaṅga), three common Characteristics (Tilakkhana), proper attention (Yonisomanasikāra), ten constant mindfulness (10 Anussati), and ten perceptions of meditation (10 Saññā).

The practical ways in dealing with Vedanā adopted by five insight meditation practice schools are mainly focused on the contemplation of Vedanā in its reality; in these schools, there are some different details such as the international Insight Meditation School more and more focuses on patient perception by trying to see the function of Vedanā without changing any postures in order to see the real nature of Vedanā at earliest opportunity, the Goenka Insight Meditation School observes



Vedanā without changing posture only in the moment of making resolution, Ajarn Nab Insight Meditation School focuses on the awareness of posture changing because of the arising of suffering and then realizing the suffering of corporeality resulting in having wisdom, in Suan Mokka school and the most venerable Thien, the changing of one postures can be mindfully made when one is out of patience.

In this research, the practice model in dealing with Vedana while practicing insight meditation is of the following ones: 1) one should have faith, 2) one should have mindfulness, 3) one should tirelessly make effort, 4) three common Characteristics should be seen, and 5) one should be indifferent. In the application of the practical ways in dealing with Vedanā in daily lives, they are of the following steps: 1) one should associate with a good friend, 2) one should have loving kindness, 3) one should not be greedy, 4) one should take care of one's mind all the time, 5) one should have positive thinking. In the practical ways while dealing with Vedanā in order to alleviate suffering in one's daily life, they are of these aspects: 1) one should be ready to experience it, 2) one should understand its real nature, 3) one should make an effort to correct it, 4) wisdom should be utilized, and 5) one should be ready to no longer hold it. All the mentioned model and ways in dealing with Vedanā are considered to be consistent with the practical ways towards Vedanā in Buddhist scriptures; all are named *Appamāda*, non-heedlessness.

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” สำเร็จได้ด้วยดี เพราะได้รับความอนุเคราะห์จากคณาจารย์และผู้มีพระคุณหลายท่าน ผู้วิจัยขอจารึกนามของท่านไว้เพื่อเป็นเกียรติดังนี้

กราบขอบพระคุณ พระมหาทวี มหาปญฺโญ (ละลง) ผศ.ดร. ประธานคณะกรรมการควบคุมดุขุณีนิพนธ์ ดร.บุญเลิศ โอฐสู กรรมกรควบคุมดุขุณีนิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำด้วยความเมตตาและความเป็นกัลยาณมิตรอย่างดียิ่ง

กราบขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัย พระราชสิทธิมนี วิ, ดร. พระปลัดสมภาร สมภาโร, ผศ. ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน ดร.อำนาจ บัวศิริ ที่ได้ให้คำแนะนำในการจัดทำเครื่องมือและกระบวนการวิจัย

กราบขอบพระคุณคณะกรรมการตรวจสอบดุขุณีนิพนธ์ พระศรีวินยาภรณ์, ดร. พระมหาสมบุรณ์ วุฒติกโร, ดร. ผศ.ดร.มนตรี สิริโรจนานันท์ ผศ.ดร.ร.ท.บรรจบ บรรณรุจิ ที่ได้กรุณาตรวจสอบและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย

กราบขอบพระคุณ ขอบพระคุณ และขอบคุณ พระวิปัสสนาจารย์ อาจารย์ ผู้ปฏิบัติธรรม และผู้ให้สัมภาษณ์ทุกท่านที่กรุณาให้สัมภาษณ์ประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

กราบขอบพระคุณ พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม ที่ได้กรุณาตรวจสอบรูปแบบดุขุณีนิพนธ์ และพระมหาพรชัย สิริวิโร, ดร. ที่ได้กรุณาตรวจแก้บทคัดย่อภาษาอังกฤษ

ขอบคุณ ดร.ธานี สุวรรณประทีป ที่ได้ช่วยแนะนำเรื่องการอ้างอิงบรรณานุกรม และฎีกา

ขอบคุณ ผศ.นิพนธ์ เสงสมบุรณ์ที่ช่วยอำนวยความสะดวกทุกอย่างตั้งแต่เริ่มเรียนจนทำงานวิจัยเรียบร้อยด้วยดี ทั้งเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยเสมอมา

อนึ่งดุขุณีนิพนธ์นี้จะสำเร็จมิได้ ถ้าผู้วิจัยไม่ได้รับความกรุณาจากคณาจารย์ในสาขาวิชา พระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ และบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เมตตาคุณที่ผู้วิจัยได้รับทำให้มีกำลังใจ ทำงานวิจัยนี้สำเร็จลงได้จึงขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่าน ตลอดจนครูอาจารย์ผู้เคยสั่งสอนอบรมผู้วิจัยมาแต่อดีตถึงปัจจุบัน และขอขอบคุณเพื่อนนิสิตตลอดจนเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่ให้คำแนะนำในการดำเนินการด้วยดีเสมอมา

อานิสงส์อันเกิดจากดุขุณีนิพนธ์นี้ขอถวายเป็นสักการะแด่พระรัตนตรัย อุทิศแด่มารดา บิดา ปวงญาติ ผู้มีพระคุณ ผู้มีบุญคุณตลอดจนอุทิศแก่สัตว์โลกทั้งปวงเพื่อความเข้าใจและเข้าถึงธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยกันทุกท่านทุกตนเทอญ

ผศ.จินดา เสงสมบุรณ์

๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๐

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์	๒
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
๑.๘ กรอบแนวคิดวิจัย	๑๐
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
<b>บทที่ ๒ เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๑๑</b>
๒.๑ ความหมาย การเกิดและความสำคัญของเวทนา	๑๑
๒.๑.๑ ความหมายของเวทนา	๑๑
๒.๑.๒ การเกิดของเวทนา	๑๔
๒.๑.๒ ความสำคัญของเวทนา	๑๕
๒.๒ ชนิดของเวทนา	๑๙
๒.๓ ธรรมชาติของเวทนา	๒๔
๒.๔ อิทธิพลของเวทนา	๒๖
๒.๖ การปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๒๙
๒.๖.๑ การปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระไตรปิฎก	๓๐
๒.๖.๒ การปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์อรรถกถา	๔๕
๒.๗ สรุป	๔๙
<b>บทที่ ๓ การปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ ๕ สำนักในปัจจุบัน</b>	<b>๕๑</b>
๓.๑ ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน	๕๑
๓.๒ ความเป็นมาของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๕๓
๓.๓ ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๕๔
๓.๔ หลักธรรมที่ช่วยให้การปฏิบัติต่อเวทนาบรรลุเป้าหมาย	๕๕

๓.๕ การปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสมัยปัจจุบันของ ๕ สำนัก	๖๒
๓.๕.๑ ศูนย์ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ฯ	๖๒
ก) ประวัติ ความเป็นมาของศูนย์ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานนานาชาติฯ	๖๒
ข) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานนานาชาติฯ	๖๓
ค) การปฏิบัติต่อเวทนาของศูนย์ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานนานาชาติฯ	๖๘
๓.๕.๒ สำนักพุทธทาส: หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ กรุงเทพมหานคร	๗๒
ก) ประวัติ ความเป็นมาของพุทธทาสภิกขุ และหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ	๗๒
ข) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักพุทธทาส	๗๓
ค) การปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักพุทธทาส	๗๙
๓.๕.๓ สำนักอาจารย์แนบ มหานีรานนท์: มูลนิธิแนบ มหานีรานนท์ นครปฐม	๘๑
ก) ประวัติ ความเป็นมาของอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ และมูลนิธิแนบ มหานีรานนท์ นครปฐม	๘๑
ข) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักอาจารย์แนบ มหานีรานนท์	๘๓
ค) การปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักอาจารย์แนบ มหานีรานนท์	๘๘
๓.๕.๔ สำนักหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ : สำนักวัดสนามใน กรุงเทพมหานคร	๙๐
ก) ประวัติ ความเป็นมาของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ	๙๐
ข) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ	๙๑
ค) การปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ	๙๔
๓.๕.๕ สำนักโกเอ็นก้า: ศูนย์ธรรมกมลลา ปราจีนบุรี	๙๕
ก) ประวัติ ความเป็นมาของโกเอ็นก้าและศูนย์ฯ ธรรมกมลลา ปราจีนบุรี	๙๕
ข) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักโกเอ็นก้า	๙๖
ค) การปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักโกเอ็นก้า	๙๙
๓.๖ สรุป	๑๐๖
<b>บทที่ ๔ วิเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนา</b>	<b>๑๐๗</b>
๔.๑ รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในพระพุทธศาสนา	๑๐๗
๔.๑.๑ รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ สำนัก	๑๐๗
๔.๑.๒ วิธีการปฏิบัติต่อเวทนาในพระพุทธศาสนา	๑๑๔

๔.๒ วิเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๑๖
๔.๓ การประยุกต์การปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน	๑๑๘
๔.๓.๑ การปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อเสริมสร้างความสุข ในชีวิตประจำวัน	๑๑๘
๔.๓.๒ การปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อบำบัดความทุกข์ ในชีวิตประจำวัน	๑๒๑
๔.๓ สรุป	๑๒๓
<b>บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ</b>	<b>๑๒๔</b>
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๒๔
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๒๗
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>๑๒๘</b>
<b>ภาคผนวก</b>	
ผนวก ก หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๑๓๓
ผนวก ข หนังสือขออนุญาตให้สถิติสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	๑๓๘
ผนวก ค ภาพผู้ให้สัมภาษณ์	๑๕๓
ผนวก ง แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	๑๕๗
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	<b>๑๕๙</b>

## สารบัญตาราง

เรื่อง	หน้า
ตารางที่ ๑ วิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐานของ ๕ สำนัก	๑๐๔
ตารางที่ ๒ วิธีเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานของ ๕ สำนัก	๑๐๕
ตารางที่ ๓ เปรียบเทียบการปฏิบัติต่อเวทนาของ ๕ สำนัก	๑๑๔

## สารบัญแผนภูมิ

เรื่อง	หน้า
แผนภูมิที่ ๑ แผนภูมิที่ ๑ กรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ของเวทนากับ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๐
แผนภูมิที่ ๒ รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๑๗
แผนภูมิที่ ๓ การปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน	๑๒๑
แผนภูมิที่ ๔ การปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อบำบัดความทุกข์ในชีวิตประจำวัน	๑๒๒



### คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในดัชนีฉบับนี้ อ้างอิงคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยมหาจุฬาลงกรณ-  
ราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อของคัมภีร์แล้วตามด้วย เล่ม/  
ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕. หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค  
ภาษาไทย เล่ม ๑๐ ข้อ ๓๗๖ หน้า ๓๐๕

สำหรับบรรณคดี อ้างอิงบรรณคดีแปลฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยบางเล่ม รูปแบบ  
การอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อของคัมภีร์แล้วตามด้วย เล่ม / หน้า ตามลำดับ เช่น ขุ.ธ.อ. (ไทย)  
๒/๖๒-๖๔. หมายถึง ขุททนิกาย ธรรมบท บรรณคดี เล่ม ๒ หน้า ๖๒-๖๔

#### พระวินัยปิฎก

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

#### พระสุตตันตปิฎก

๑๐	ที.ม.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณาสก	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม.(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณาสก	(ภาษาบาลี)
๑๓	ม.ม.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณาสก	(ภาษาไทย)
๑๔	ม.อ.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณาสก	(ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ชั้นธวารวรรค	(ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหายนวรรค	(ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปญจ.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๔	อง.ทสก.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
๓๒	ขุ.อป.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)

#### พระอภิธรรมปิฎก

๓๔	อภิ.สง.(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี		(ภาษาไทย)
๓๕	อภิ.วิ.(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิมังค์		(ภาษาไทย)
๓๖	อภิ.ปุ.(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ปุคคลบัญญัติ		(ภาษาไทย)

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
	<b>อรรถกถา พระสุตตันตปิฎก</b>
ที.สี.อ.(ไทย)	= ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลขันธวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ที.ม.อ.(ไทย)	= ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.ม.อ.(ไทย)	= มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปนิณาสก์อรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.อ.อ.(ไทย)	= มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี อุपरิปนิณาสก์อรรถกถา (ภาษาไทย)
ส.สพ.อ.(ไทย)	= สังยุตตนิกาย สวรรตถปกาสินี สฬายตนวรรคอรรถกถา(ภาษาไทย)
ช.ธ.อ.(ไทย)	= ชุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา (ภาษาไทย)
	<b>อรรถกถา พระอภิธรรมปิฎก</b>
อภิ.ส.อ. (บาลี)	= อภิธมปิฎก ฌมมสงคณี อภิสสาลินีอภิสฐกถา (ภาษาบาลี)
	<b>ฎีกาปกรณ์วิเสส</b>
วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี)	= ปรมตถมถชสา วิสุทธิมคคมหาฎีกา (ภาษาบาลี)

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาของปัญหา

คนเราโดยทั่วไปย่อมรู้สึกดีใจเมื่อประสบกับสิ่งที่พอใจ รู้สึกเสียใจเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่น่ายินดี หรือบางครั้งก็รู้สึกเฉยๆ ในอารมณ์ที่มากกระทบ ความรู้สึกเหล่านี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “เวทนา” เวทนาเป็นส่วนประกอบของชีวิตที่เป็นนามธรรมที่ได้แก่การเสวยอารมณ์ คือความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่มีการรับรู้ ได้แก่ความสุขสำราญทางกาย ใจ หรือความสุขสำราญทางกาย ใจ และความรู้สึกเฉยๆ ความรู้สึกเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิต เพราะทุกชีวิตจะต้องมีความรู้สึกเหล่านี้ตลอดเวลาตราบเท่าที่ยังมีลมหายใจ ถ้าขาดความรู้สึกชีวิตก็ไม่มีประโยชน์ ไม่มีความหมาย และในความเป็นจริงมนุษย์มักพอใจในสุขเวทนาแต่เกลียด กลัวทุกขเวทนา ทั้งที่ความรู้สึกสุขกับความรู้สึกทุกข์นี้ก็เป็นสิ่งเดียวกันนั่นเอง กล่าวคือความสุขก็คือความทุกข์นั่นเอง เวทนานี้อยู่ใน ชั้น ๕ อันเป็นชีวิตมนุษย์ มนุษย์ทุกคนจึงหลีกเลี่ยงเวทนาไปไม่ได้ ไม่ว่าจะ เป็นพระอรหันต์ พระอริยเจ้า เศรษฐี ราชา ยาจก ต่างก็ต้องมีเวทนาด้วยกันทั้งสิ้น เวทนานี้เป็นเหตุให้เกิดปัญหาสืบต่อในชีวิตดังปรากฏในทุกขสูตรดังนี้ “เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด ความเกิดแห่งทุกข์เป็นอย่างนี้แล”<sup>๑</sup> อย่างไรก็ตามแม้มนุษย์จะเกลียดกลัวทุกขเวทนาเป็นอย่างยิ่ง แต่ทุกขเวทนามีเป็นประโยชน์ต่อมนุษย์เป็นอย่างยิ่งได้ เพราะมนุษย์สามารถใช้ทุกขเวทนาเป็นหนทางในการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมได้ ดังมีตัวอย่างในคัมภีร์พระพุทธศาสนาแสดงไว้ กล่าวคือ มีพระอริยบุคคลที่บรรลุธรรมด้วยการใช้ทุกขเวทนาเป็นเครื่องมือ ก็ไม่น้อย แม้ไม่ถึงกับบรรลุธรรมบุคคลผู้มีปัญญาก็สามารถใช้เวทนาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรมให้เกิดความสุขได้ แต่ถ้ามนุษย์ใช้เวทนาไม่เป็นก็อาจทำให้เกิดความเครียด เวทนาอาจเป็นเหตุให้มนุษย์ทนมีชีวิตอยู่ไม่ได้จนถึงกับต้องฆ่าตัวตาย ดังปรากฏในสังคมปัจจุบันมากต่อมาก เวทนาจึงมีความสำคัญต่อชีวิตเป็นอย่างยิ่ง

เวทนาเกิดจากกระบวนการรับรู้ของชีวิต กล่าวคือเพราะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส ผิวกายได้สัมผัสสิ่งที่ต้องกาย ใจได้รับรู้เรื่องราวที่กระทบใจ ก็เกิดเวทนาขึ้นทันที ดังพุทธพจน์ว่า

จักขุวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยรูปและรูปารมณฺ์ ฯลฯ โสตวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัย โสตะและสัททารมณฺ์ ฯลฯ ชานวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยชานะและคันธารมณฺ์ ฯลฯ ชิวหาวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยชีวหาและรสารมณฺ์ ฯลฯ กายวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยกายและโณภูฐัพพารมณฺ์ ฯลฯ มโนวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยมโนและธรรมารมณฺ์ ความประจวบกันแห่งธรรมทั้ง ๓ เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด บุคคลเสวย

<sup>๑</sup> ส.น. (ไทย) ๑๖/๔๓/๘๘-๘๙.

อารมณ์โดยอ้อมหมายถึงอารมณ์นั้น บุคคลหมายถึงอารมณ์โดยอ้อมตรีกอารมณ์นั้น บุคคลตรีกอารมณ์โดยอ้อมคิดปรุงแต่งอารมณ์นั้น บุคคลคิดปรุงแต่งอารมณ์ใด เพราะความคิดปรุงแต่งอารมณ์นั้นเป็นเหตุ แ่งต่าง ๆ แห่งปัจจัยสัญญาอ้อมครอบงำบุรุษในธรรมารมณ์ทั้งหลายที่จะพึงรู้แจ้งทางใจ ทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน<sup>๒</sup>

ดังกล่าวแล้วว่า ในบรรดาเวทนาทั้ง ๓ อย่าง อันได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนานั้น ทุกขเวทนาต่างเป็นที่เกลียดกลัวและเลียดหนี แต่ความจริงทุกขเวทนามีประโยชน์สามารถช่วยในการปฏิบัติธรรม และบรรลุธรรมได้ดังเหตุการณ์ในสมัย พุทธกาล พระนางสามาวดีมเหสีของพระเจ้าอุเทน ถูกนางมาคันทิยาซึ่งเป็นมเหสีของพระเจ้าอุเทนอีกนางหนึ่งหาอุบายใส่ร้ายไม่สำเร็จ ครั้งสุดท้ายเมื่อพระเจ้าอุเทนเสด็จไปสู่ที่ทรงกีฬาในพระราชอุทยาน นางได้ให้ญาติของนางพาคนไปปิดตำหนักของพระนางสามาวดีแล้วจุดไฟคอกพระนางและบริวารทั้งหมด ปรากฏว่าพระนางและบริวารเมื่อได้รับทุกขเวทนาจากไฟไหม้ก็ได้เจริญเวทนาปริคคหัมมัญฐาน และได้บรรลุธรรมก่อนจะสิ้นชีวิต ดังปรากฏในอรรถกถาว่า พระภิกษุได้ทูลถามพระพุทธองค์ถึงความเป็นไปของพระนางและบริวารดังนี้

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานวโรกาส ภายในบุรีของพระเจ้าอุเทน ผู้เสด็จไปสู่พระราชอุทยานถูกไฟไหม้แล้ว, หญิง ๕๐๐ มีพระนางสามาวดีเป็นประมุขท่ากาะแล้ว, ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ คิดของอุบาสิกาเหล่านั้นเป็นอย่างไร? สัมปรายภพเฉพาะหน้าเป็นอย่างไร ? พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ในอุบาสิกาเหล่านี้ อุบาสิกาที่เป็นโสดาบันก็มีเป็นสกทาคามินีก็มีเป็นอนาคามินีก็มี, อุบาสิกาทั้งหมดนั้นไม่เป็นผู้ไร้ผลท่ากาะดอก ภิกษุทั้งหลาย<sup>๓</sup>

ปัจจุบันในสังคมไทยนิยมนิยมปฏิบัติธรรมกันมากขึ้น มีสำนักปฏิบัติธรรมหลายสำนักที่สอนการปฏิบัติธรรมโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างกุศลอันจะนำไปสู่การพ้นทุกข์ เช่น ศูนย์ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ฯ มีการปฏิบัติแบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนด ยุบหนอ-พองหนอ สำนักท่านพุทธทาส: หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ กรุงเทพฯ ปฏิบัติแบบอานาปานสติ กำหนดลมหายใจ สำนักอาจารย์แนบ มหานิรานนท์: มูลนิธิแนบ มหานิรานนท์ นครปฐม ปฏิบัติโดยพิจารณารูป-นาม สำนักหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข : สำนักวัดสนามใน นนทบุรี ปฏิบัติแบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยกำหนดการเคลื่อนไหวของมือที่กำหนดขึ้น สำนักโกเอ็นก้า: ศูนย์ธรรมกมล ปราชินบุรี ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยกำหนดรู้เวทนาที่เกิดบนผิวหนังเป็นต้น อย่างไรก็ตามก็ยังมีปัญหามากมายเกิดขึ้นในสังคมซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์คือทุกขเวทนา จนหลายคนหลีกเลี่ยงความทุกข์ทรมานด้วยการฆ่าตัวตาย เป็นเหตุให้คนข้างหลังต้องเพิ่มความทุกข์มากขึ้นอีก ซึ่งเป็นที่น่าสลดใจอย่างยิ่ง ผู้วิจัยเห็นว่าหากทุกคนรู้จักใช้เวทนาให้เป็นประโยชน์ ก็อาจจะทำให้เรื่องร้ายกลายเป็นดีก็ได้ ดังพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นแบบอย่าง เหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์เรื่องการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อแก้ปัญหาความทุกข์ให้ถูกทางอันจะเป็นประโยชน์แก่ปวงชนผู้ต้องเวียนว่ายอยู่ในความทุกข์ และปรารถนาพ้นจากทุกข์

<sup>๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๓-๒๑๔.

<sup>๓</sup> ข.ธ.อ. (ไทย) ๒/๘๓.

## ๑.๒ วัตถุประสงค์

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักวิปัสสนากรรมฐาน
- ๑.๒.๓ เพื่อหารูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและแนวทางการปฏิบัติต่อเวทนาในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป

## ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ เรื่องของเวทนา และวิธีปฏิบัติต่อเวทนา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ วิธีการปฏิบัติต่อเวทนาในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้ง ๕ สำนัก เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานควรเป็นอย่างไร และแนวทางการปฏิบัติต่อเวทนาในชีวิตประจำวันควรเป็นอย่างไร

## ๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

ในงานวิจัยนี้มีขอบเขตการวิจัยดังนี้

- ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร  
ผู้วิจัยจะศึกษาเรื่องเวทนาและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทต่างๆ
- ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา จะทำการศึกษาในประเด็นต่างๆ ดังนี้
  - ๑) ศึกษาเรื่องเวทนา ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
  - ๒) ศึกษาเรื่องวิธีการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของ ๕ สำนักได้แก่
    - ๑) ศูนย์ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ฯ
    - ๒) สำนักพุทธทาสภิกขุ: หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ กรุงเทพฯ
    - ๓) สำนักอาจารย์แนบ มหานิรานนท์: มูลนิธิแนบ มหานิรานนท์ นครปฐม
    - ๔) สำนักหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ : สำนักวัดสนามใน นนทบุรี
    - ๕) สำนักโกเอ็นก้า: ศูนย์ธรรมมกลา ปราจีนบุรี
  - ๓) ส่งเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๕ สำนักดังกล่าวข้างต้นเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต
- ๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร
  - ๑) ผู้วิจัยได้ร่วมปฏิบัติธรรมกับ ๕ สำนักและทำการสัมภาษณ์วิปัสสนาจารย์และผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๕ สำนัก สำนักละอย่างน้อย ๒ รูป/คน
  - ๒) สัมภาษณ์เชิงลึกเรื่องการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวิปัสสนาจารย์จากสำนักอื่นๆ จำนวน ๕ รูป

๓) สัมภาษณ์บุคคลทั่วไปเกี่ยวกับการสร้างความสุขและการบำบัดความทุกข์ในชีวิตประจำวัน จำนวน ๑๒ คน

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านเวลา ระยะเวลาในการศึกษาวิจัย ตั้งแต่เดือนมีนาคม ๒๕๕๙-กันยายน ๒๕๖๐ รวมเวลา ๑ ปี ๖ เดือน

## ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์

๑.๕.๒ วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่เห็นสภาวธรรม รูปนาม ในปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ตามความเป็นจริงว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือไม่เที่ยงเป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวตน ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ นั่นก็ คือ การเห็นไตรลักษณ์นั่นเอง การเจริญวิปัสสนาเป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง การเจริญปัญญา หรือวิธีการทำให้เกิดการเห็นแจ้ง

๑.๕.๓ กรรมฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิตซึ่งมี ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐาน (อุบายสงบใจ) และวิปัสสนากรรมฐาน (อุบายเรื่องปัญญา)

๑.๕.๔ วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง ได้แก่ การปฏิบัติธรรมตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อการรู้แจ้งใน รูป-นาม ชั้น ๕ ตามกฎพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเอง

๑.๕.๕ วิธีการปฏิบัติต่อเวทนา หมายถึงการปฏิบัติตนเมื่อเกิดสุขเวทนา ทุกขเวทนาและอุเบกขาเวทนามรูปแบบต่างๆ ขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และในการดำเนินชีวิต

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ๑.๖.๑ เอกสารและหนังสือ

๑.๖.๑.๑ พระอาจารย์มหาสีสะยาตอ กล่าวถึงการกำหนดธรรมในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ในหนังสือเรื่อง “สติปัฏฐาน ทางสายเดียวเท่านั้น” ว่า ถ้าสติหรือโพชฌงค์อย่างใดเฉพาะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้โพชฌงค์นั้น ถ้ามันสลายไปก็ต้องกำหนดรู้ว่ามันสลายไปด้วย แต่โพชฌงค์จะไม่เกิดขึ้นแก่ผู้แรกเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โพชฌงค์ทั้งหลายจะผุดขึ้นมาเฉพาะแก่ผู้ปฏิบัติที่บรรลุตั้งแต่ อุทยัพพญาณ คือญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับ เป็นต้นขึ้นไปเท่านั้น ขณะที่ระลึกถึงความเกิดและความดับอยู่ สิ่งนั้นคือสติสัมโพชฌงค์ เมื่อเกิดการสอดส่องธรรมในรูปและนามคือ อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ว่ามันเกิดขึ้นและสลายไป หากรู้แบบนี้สมาธิจะมีกำลังแก่กล้าขึ้นก็จะเป็นปัจจัยแก่การบรรลุพระอริยมรรค และอริยผล เป็น พระโสดาบัน ขึ้นไป”<sup>๔</sup>

๑.๖.๑.๒ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งสามารถช่วยให้รู้วิธีปฏิบัติต่อเวทนาไว้ในหนังสือ “วิปัสสนากรรมฐาน” สรุปว่า

<sup>๔</sup> พระอาจารย์มหาสีสะยาตอ, สติปัฏฐาน-ทางสายเดียวเท่านั้น, แพลและเรียบเรียงโดย ธนิต อยู่โพธิ์, (กรุงเทพมหานคร: บจก. บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๒๙-๑๓๐.

“ข้อปฏิบัติให้วิปัสสนากรรมฐาน มีความเจริญ เป็นสิ่งที่เกื้อกูล สนับสนุนองค์ประกอบของวิปัสสนาให้ บรรลุสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ คือ อาตาปี แปลว่า ธรรมะที่ยังบุคคลให้รุ่งเรืองโดยรอบ หมายความว่า ธรรมะ คือ ความเพียร ถ้ามีอยู่ในบุคคลใด ทำบุคคลนั้นให้เจริญทั้งทางโลกและทางธรรม และ สัมปะชานโน ซึ่งแปลว่า รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง หมายถึง รู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้มรรค ผล นิพพาน รู้ปัจจุบัน อย่างเช่น ขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง มีสติกำหนดรู้อยู่เฉพาะปรมาตถธรรม คือ รูปกับนามเท่านั้น ไม่ให้เลยไปถึงสมมติบัญญัติ เพราะกิเลสอาศัยสมมติบัญญัตินั้นจึงเกิดขึ้นได้”<sup>๕</sup>

๑.๖.๑.๓ พระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณโณ) ได้กล่าวถึงความหมายของ ทุกข์ไว้ใน หนังสือ “ไตรสิกขาและไตรลักษณ์” ความว่า เมื่อเราอยู่ที่นั่ง ที่นอน ก็คิดดู อย่าท้อ ทุกข์นี้ มันมี ต้นไม้ ภูเขา ก็ทุกข์ ท่านว่าทุกข์ ทุกข์ อันหนึ่ง มันทุกขเวทนา ทุกข์ในวิญญาน คือ ทุกขเวทนา ถ้าทุกข์โดยธรรมชาติ ต้นไม้ ภูเขา สิ่งที่มีวิญญานมันก็ทุกข์ ที่มันแตกหักมันเหี่ยว มันหด มันแห้ง นั้นนะชื่อว่าทุกข์ของธรรมชาติ ถ้ายโลโอซาม ทุกข์ทั้งนั้น เช่น ต้นไม้มันเหี่ยว มันแห้ง ถ้ายโลโอซาม มันแตก นั้นแน่คือทุกข์ ทุกข์ นี้คือทนได้ยาก มันทนยาก ถ้าสุขมันทนได้ เรว่าสุขนี้เราทนได้”<sup>๖</sup>

๑.๖.๑.๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวถึง เวทนาไว้ใน “พุทธธรรมฉบับ ปรับขยาย” ความว่า เวทนามีความสำคัญมากเพราะเป็นสิ่งมุ่งประสงค์ เสาะแสวงหา (หมายถึงสุข เวทนา) และเป็นสิ่งเกลียดกลัวเลื่องหนี (หมายถึงทุกขเวทนา) สำหรับสัตว์ทั้งหลายเมื่อมีการรับรู้ เกิดขึ้นแต่ละครั้ง เวทนาจะเป็นข้อต่อและเป็นต้นทางแยกที่ชี้แนะหรือส่งแรงผลักดันแก่องค์ธรรม อื่นๆ ว่าจะดำเนินไปในทิศทางใดอย่างไร เช่น ถ้ารับรู้อารมณ์ใดแล้วสุขสบาย ก็จะกำหนดหมาย อารมณ์นั้นมากและในแง่หรือแนวทางที่จะสนองเวทนานั้น และคิดปรุงแต่งเพื่อให้ได้อารมณ์นั้นมา เสพเสวยต่อไปอีก<sup>๗</sup>

๑.๖.๑.๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) อธิบายเรื่องทุกข์ไว้ใน “ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น” ความว่า พระพุทธศาสนาสอนอริยสัจ ๔ เริ่มต้นด้วยทุกข์ หน้าที่ต่อทุกข์คือ ปริยญา คือต้องรู้ทันมัน เราไม่มีหน้าที่เป็นทุกข์ เพราะปัญหาเป็นสิ่งที่ต้องรู้ เข้าใจ ถ้าเราจับจุด ไม่ได้เราก็แก้ปัญหามไม่ได้ ไม่เฉพาะตัวปัญหาเท่านั้น เราจะต้องรู้เข้าใจสิ่งที่เกี่ยวข้องกับปัญหา สิ่ง ที่รองรับหรือเป็นที่ตั้งของปัญหา คือรู้เท่าทันชีวิตสังขาร และรู้เท่าทันโลก... ถ้าใครเอาความทุกข์มาเข้า ตัว ทำตัวให้เป็นทุกข์แปลว่าปฏิบัติผิดหลัก ไม่มีที่ไหนพระพุทธเจ้าสอนให้คนเป็นทุกข์ สอนแต่ให้ รู้เท่าทันทุกข์เพื่อจะแก้ไขได้<sup>๘</sup>

<sup>๕</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ เล่ม ๒: มหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๑๓๑.

<sup>๖</sup> พระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณโณ), ไตรสิกขาและไตรลักษณ์, (ขอนแก่น : สำนักวิปัสสนา วัดโพธิ์โนนทัน, ๒๕๕๓), หน้า ๓-๔, (เอกสารประกอบการบรรยาย).

<sup>๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย , พิมพ์ครั้งที่ ๔๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ผลิติมม์, ๒๕๕๗), หน้า ๑๗.

<sup>๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น (แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา) , พิมพ์ครั้งที่ ๙ ,(มปท.มปป.)คุณหญิงสุกฤตา เกษะนันท์ พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน,หน้า ๑๙.



๑.๖.๑.๖ **พุทธทาสภิกขุ** กล่าวถึงเวทนาไว้ใน “หลักพุทธธรรม” ความว่า เวทนาไม่ได้ แปลว่า ความสงสาร แต่แปลว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นแก่ใจ หลังจากมีการกระทบ เวทนา เป็นคำกลางๆ ต้องประกอบกับคำอื่นเข้าข้างหน้า เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา แล้วอันนี้แหละระวังให้ดี คือมันเนื่องมาจากอารมณ์ที่มากระทบแล้วส่งผลให้เกิดเวทนา คือ ความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ หรือยังเป็นกลางๆ เราเรียกว่า เวทนา และอันนี้แหละ เป็นตัวการเป็นตัวปัญหายุ่งยาก เพราะว่าเวทนานี้ตามปกติแล้วมันไม่หยุดอยู่เพียงแค่เวทนา มันปรุงแต่งให้เกิดตัณหา คือ ความทะยานอยากไปตามอำนาจของเวทนา จนเกิดเป็นอุปาทาน จนเป็นทุกข์ในที่สุด<sup>๙</sup>

๑.๖.๑.๗ **พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย)** ได้แสดงเรื่องวิปัสสนากรรมฐานไว้ใน การฝึกอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ ความว่า ให้เจริญกรรมฐานโดยการยกขั้น ๕ มาเป็นอารมณ์ก่อน พิจารณาเป็นไตรลักษณ์จนเกิดปัญญาญาณรู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ ๔ สรุปความได้ว่า เช่น การเจริญวิปัสสนาโดยการยกเอาขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ มาพิจารณาน้อมเข้าไปสู่ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยหัดคิดและสติปัญญาที่เราเรียนทรงจำมา คิดเอา ปรุงเอา แต่งเอาว่า รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ว่าเอาเอง พร้อมๆ กับน้อมใจเชื่อลงไปว่า รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาจริงๆ แต่ในขณะที่เราพิจารณาอยู่นั้น บางทีจิตอาจจะสงบลงเป็นสมาธิเพราะการค้นคิดในเหตุผล ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณนั่นเอง ซึ่งเป็นภาคปฏิบัติ เป็นอุบายที่จะทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้เหมือนกัน<sup>๑๐</sup>

๑.๖.๑.๘ **พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)** ได้กล่าวถึงวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือ “วิธีเจริญกรรมฐาน” สรุปความได้ว่า วิปัสสนามีทวารอยู่ ๓ คือ ทวาร ๓ ทวาร ๖ และทวาร ๙ อันแรกทวาร ๓ ได้แก่ทวารกาย วาจา ใจ เป็นบ่อบุญเป็นบ่อบาป เป็นที่มาของบุญและบาป, ทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่มาของนรกและสวรรค์อยู่ตรงทวาร ๖, อสุภะ ทวาร ๙ เป็นของสกปรก พิจารณาในตัวเองนะ ที่ว่าร่างกายสกปรก ตา ๒ ขี้ตา หู ๒ ขี้หู เป็นน้ำหนวก ที่จมูกอีก ๒ ที่ปาก...ปากก็เหม็น ๗ แล้ว ส่วนทวารที่ ๘ และ ๙ คือ ทวารหนักและทวารเบา...เห็นมาก ให้พิจารณาตัวเองให้สะอาด ถ้าเรามีจิตใจใสสะอาดบริสุทธิ์แล้ว ทวาร ๙ ก็คือ อสุภะ ล้างตาให้สะอาด ทำหูให้สะอาด ทำตาให้สว่าง อย่าให้ตามีมืด หูให้สว่างให้แจ่ม และปากให้เรียบร้อย ปากมันเหม็นแต่เราพูดให้หอมได้พูดดีเป็นเงินเป็นทอง แต่พูดไม่ดีเสียข้าว เสียของ จมูก...มันมีแต่น้ำมูก พอไหลออกมา ก็พิจารณาดู ไม่มีอะไรดีเลย ไม่มีอะไรสิ่งใดจะก่อให้เกิดความเพลิดเพลินเจริญใจแต่ประการใดความรักหรือความชังความแค้นหมายก็อยู่ตรงนี้ ถ้าเราพิจารณาได้ว่าอสุภะกรรมฐานเกิดจากตรงนี้จริง ก็ได้อผลออกมาอย่างนี้ เราก็เรียกว่ากรรมฐาน<sup>๑๑</sup>

๑.๖.๑.๙ **พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ)** ได้กล่าวถึงวิปัสสนาว่าจำเป็นอย่างไรที่ผู้ปฏิบัติจะต้องมีศีลและสมาธิเป็นเบื้องต้นก่อน สรุปความได้ว่า วิปัสสนานั้น ย่อมอาศัยสมาธิจึง

<sup>๙</sup> พุทธทาสภิกขุ, **หลักพุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๓๔), หน้า ๒๕๔-๒๕๕.

<sup>๑๐</sup> พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย), **การฝึกอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕.

<sup>๑๑</sup> พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม), **วิธีเจริญกรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันบ้นลือธรรม, ๒๕๕๐), หน้า ๖๐ - ๖๑.



เวทนาแม้จะเป็นความรู้สึกต่ออารมณ์ก็จริง แต่ตัวมันเองมิได้เป็นผู้รู้หรือรู้สึกได้เอง ตัวกลางที่ทำหน้าที่รู้สึกต่ออารมณ์คือจิต จิตมีหน้าที่รับรู้อารมณ์นั้นๆ โดยอาศัยกายเป็นฐาน<sup>๑๕</sup>

๑.๖.๒.๔ พระมหาปริชา สมจิตโต (สัปพัน์) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตรไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร สรุปว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานตามมหาสติปัฏฐานสูตรมีหลักธรรมสำคัญอยู่ ๔ ประการ ในการนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์คือ ๑) การพิจารณาตามดูกายในกาย อยู่เป็นประจำ ๒) การกำหนดพิจารณาตามดูเวทนาในเวทนาอยู่เป็นประจำ ๓) การกำหนดพิจารณาตามดูจิตในจิตอยู่เป็นประจำ ๔) การกำหนดพิจารณาตามดูธรรมอยู่เป็นประจำ<sup>๑๖</sup>

๑.๖.๒.๕ จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาพัฒนาการของวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย โดยทำการศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องถึงวิธีการของสำนักต่างๆ ๕ แบบ คือแบบพองหนอยุบหนอของพระโสมณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ) แบบอานาปานสติของท่านพุทธทาสภิกขุ แบบอาจารย์แนบ มหานิรันดร์ แบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข และแบบท่านโกเอ็นก้า พบว่าวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของทั้ง ๕ สำนัก ใช้หลักการในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามนัยพระไตรปิฎกคือการใช้สติกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรมตามกฎพระไตรลักษณ์ จนกระทั่งถึงพระนิพพาน และเน้นการมีสติอยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ตามนัยพระอภิธรรมมัตถสังคหะ จนสามารถพัฒนาวิปัสสนาญาณให้สูงขึ้นเรื่อยๆ ตามหลักการของศีล สมาธิ ปัญญาตามนัยแห่งวิสุทธิมรรค แต่เนื่องจากประสบการณ์ของการปฏิบัติธรรมของท่านเจ้าสำนักต่างกัน จึงมีวิธีที่ปฏิบัติต่างกัน ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับจริตของตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่สูงสุด<sup>๑๗</sup>

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวข้างต้น มีการกล่าวถึงเวทนาในประเด็นต่างๆเช่น การกำหนดรู้เวทนาเป็นหนทางหนึ่งที่น่าไปสู่การบรรลุธรรม แม้เวทนาเป็นความรู้สึกต่ออารมณ์โดยที่จิตเป็นตัวกลางทำหน้าที่รู้สึกต่ออารมณ์โดยอาศัยกายเป็นฐาน และเวทนาเป็นส่วนหนึ่งของทางสายเอกที่จะนำมนุษย์ไปสู่การรู้แจ้งสัจธรรม ซึ่งยังไม่มียานวิจัยในประเด็นที่กล่าวถึงการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างละเอียด ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์เรื่องการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อจะได้นำไปใช้ในชีวิต

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยภาคสนาม มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

### ๑.๗.๑ ขั้รวบรวมข้อมูล

<sup>๑๕</sup> พระเฉลียว กตปุณโญ, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ขั้น ๕ ในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๕๕.

<sup>๑๖</sup> พระมหาปริชา สมจิตโต, “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑.

<sup>๑๗</sup> จุฑามาศ วารีแสงทิพย์, “การศึกษาพัฒนาการของวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

- ๑.๗.๑.๑ ศึกษาเรื่องเวทนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๗.๑.๒ ศึกษาวิธีการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๕ สำนัก  
ได้แก่
- ๑) ศูนย์ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราช  
รังสฤษฎ์ฯ
- ๒) สำนักพุทธทาสภิกขุ: หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ กรุงเทพฯ
- ๓) สำนักอาจารย์แนบ มหานีรานนท์: มูลนิธิแนบ มหานีรานนท์ นครปฐม
- ๔) สำนักหลวงปู่เทียมน จิตตสุโภ: สำนักวัดสนามใน นนทบุรี
- ๕) สำนักโกเอ็นก้า: ศูนย์ธรรมกมล ปราชินบุรี
- ๑.๗.๑.๓ สัมภาษณ์เชิงลึก วิปัสสนาจารย์และผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม  
แนวทางของ ๕ สำนัก จำนวน ๑๕ รูป/คน ดังนี้
- ศูนย์ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ฯ**
๑. พระราชสิทธิมนี วิ. ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร), ผู้อำนวยการสถาบัน  
วิปัสสนาธุระ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์
๒. พระภวนาวิริยคุณ วิ. (ไสว ธีรโสภโณ), ผู้อำนวยการศูนย์วิปัสสนา  
กรรมฐานนานาชาติวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์
๓. พระปลัดสมภาร สมภาโร, ผศ. วิปัสสนาจารย์คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราช  
รังสฤษฎ์
๔. พระเวปุลละ เวปุลโล, วิปัสสนาจารย์วัดมะลิ
๕. พระอำนาจ ขนดีโก ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดกัณฑ์พันตะอาสาาราม วิปัสสนา  
จารย์
- สำนักพุทธทาสภิกขุ: หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ กรุงเทพฯ**
๖. พระปัญญานันทมนี (สง่า สุภโร), เจ้าอาวาสวัดชลประทานรังสฤษฎ์
๗. พระเมธี สุเมธโส ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดธารน้ำไหล สวนโมกขนิมิตนาชาติ  
สุราษฎร์ธานี
๘. เบญจวรรณ วงศ์ชูแก้ว วิปัสสนาจารย์ธรรมมาศรมานาชาติ สวนโมกข-  
พลาราม สุราษฎร์ธานี
- สำนักอาจารย์แนบ มหานีรานนท์: มูลนิธิแนบ มหานีรานนท์ นครปฐม**
๙. พระมหาบุญมี ปุณณวฑฺฒ, วิปัสสนาจารย์วัดเขาสนามชัย
๑๐. แม่ชีธัญญลักษณ์ ธนภททวิบูลย์, วิปัสสนาจารย์มูลนิธิแนบ  
มหานีรานนท์
๑๑. เทพฤทธิ์ สาคิตการมณี , กรรมการบริหารฝ่ายวิชาการ มูลนิธิแนบ  
มหานีรานนท์
- สำนักหลวงปู่เทียมน จิตตสุโภ: สำนักวัดสนามใน นนทบุรี**
๑๒. พระทอง อากาศโร, เจ้าอาวาสวัดสนามใน
๑๓. พระไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโตและวัดป่ามหาวัน

### สำนักโกเอ็นก้า: ศูนย์ธรรมมลา ปราจีนบุรี

๑๔. กิตติพล มัญชุวิสิฐ, ผู้ปฏิบัติธรรมสำนักโกเอ็นก้า

๑๕. เรวดี ลิ้มปิโชติกุล, ผู้ปฏิบัติธรรมสำนักโกเอ็นก้า

๑.๗.๒ ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล

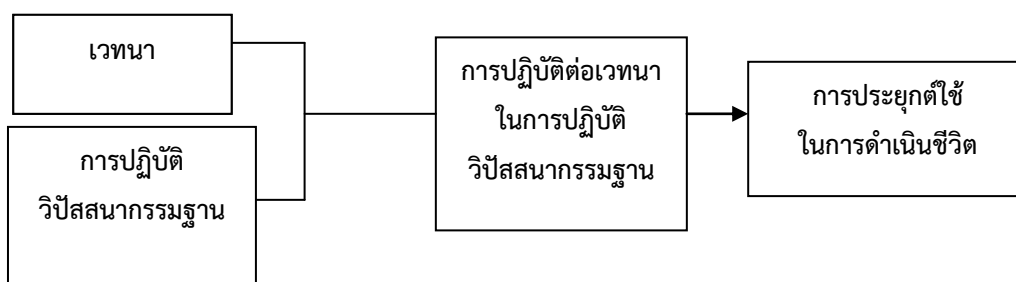
๑.๗.๒.๑ วิเคราะห์วิธีปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของบุคคลในสมัยพุทธกาล และสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ สำนัก

๑.๗.๒.๒ สังเคราะห์ผลการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากผลการศึกษาสัมภาษณ์วิปัสสนาจารย์และผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑.๗.๓ สรุปผลการวิจัยเพื่อตอบโจทย์ปัญหาของการวิจัย

### ๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

แผนภูมิที่ ๑ กรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ของเวทนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน



### ๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑) ได้ทราบเรื่องเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒) ได้ทราบเรื่องการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- ๓) ได้รู้รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และได้แนวทางการปฏิบัติต่อเวทนาในการดำเนินชีวิต

## บทที่ ๒

### เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเรื่องเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้กำหนดประเด็นของการศึกษาดังนี้ คือ (๑) ความหมาย การเกิดและความสำคัญของเวทนา (๒) ชนิดของเวทนา (๓) ธรรมชาติของเวทนา (๔) อิทธิพลของเวทนา (๕) การปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

#### ๒.๑ ความหมาย การเกิดและความสำคัญของเวทนา

##### ๒.๑.๑ ความหมายของเวทนา

คำว่า เวทนา หมายถึง ส่วนประกอบของชีวิตอย่างหนึ่งใน ๕ อย่าง (ชั้น ๕)<sup>๑</sup> เรียกว่า เวทนาชั้น เป็นนามธรรม ได้แก่ การเสวยอารมณ์ คือความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่มีการรับรู้ ได้แก่ “ความสุขสำราญทางกาย ใจ หรือความไม่สุขสำราญทางกายหรือใจ หรือการเสวยอารมณ์ที่มีไม่สุขสำราญและที่มีไม่สุขสำราญทางกายหรือทางใจได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา”<sup>๒</sup>

ในอรรถกถาอธิบายว่าคำว่า เวทนา ได้แก่ เวทนา ๓ ประการ เวทนาเป็นการเสวยอารมณ์คือการครอบครองอารมณ์ หมายถึงผู้เสวยเวทนาเป็นเจ้าของเวทนาคือเป็นผู้มีอารมณ์สุข อารมณ์ทุกข์และอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์นั่นเอง หากสัตว์ทั้งหลาย มีความทุกข์เพียงอย่างเดียวไม่มีความสุขเลยสัตว์ทั้งหลายก็จะไม่ตั้งใจในรูป แต่เพราะมีสุขด้วย ไม่มีแต่ความทุกข์เพียงอย่างเดียวเสมอไป สัตว์ทั้งหลายนั้นจึงตั้งใจในสุขเวทนา ถูกสุขเวทนาผูกจิตไว้จึงเฝ้าหามองเมื่อความสุขแปรเปลี่ยนไป อีกประการหนึ่งเมื่อเคยได้รับสุข ทุกข์ หรืออุเบกขา (เสวยสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา) มาก่อน เมื่อเกิดสภาวะเดียวกับที่เคยเกิดมาก่อนแล้วก็ทำให้รู้ได้ว่าเป็นสุขหรือทุกข์หรืออุเบกขา<sup>๓</sup>

คัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายว่า ธรรมชาติที่มีการเสวยรสอารมณ์เป็นลักษณะ ก็คือ เวทนา นั่นเอง ดังพระสารีบุตรกล่าวว่า “อาวุโส เพราะเหตุที่ธรรมชาตินั้นย่อมเสวยรสอารมณ์ ย่อมรู้สึกสุข ทุกข์ เพราะเหตุนี้จึงเรียกว่าเวทนา”<sup>๔</sup> ดังนี้ เมื่อว่าตามสภาพมีอย่างเดียว โดยลักษณะคือเสวยรส

<sup>๑</sup> ชั้น ๕ ประกอบด้วย รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น

<sup>๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๕/๕๐๕, ๑๒/๔๕๐/๔๙๐, อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/ ๖๐/๓๘ , ๓๔/๑๕๒/๕๔, ๓๔/๔๑๕/๑๒๐.

<sup>๓</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๔๕๐/๒๔๑.

<sup>๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๐/๔๙๐.

อารมณ์ เมื่อว่าโดยชาติมี ๓ คือกุศล อกุศล และอัพยากฤต<sup>๕</sup> เมื่อแยกตามสภาวะมี ๕ คือ สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส อุเบกขา<sup>๖</sup>

ทั้งนี้ คำว่า เวทนา ขยายมาจากรากศัพท์ (ธาตุ) วิท พฤทธิ อิ แล้วแผลง เป็น เอ ลง ยุ ปัจจัย แล้วอาเทศ ยุ เป็น อน อา การันต์ ดังนี้

$$(วิท \rightarrow เวท) + (ยุ \rightarrow อน) = เวทนา<sup>๗</sup>$$

ในคัมภีร์พระอภิธรรม มีการกล่าวถึงเวทนา ในลักษณะที่เป็นเจตสิก (คือ ธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด) เรียกว่า **เวทนาเจตสิก** เป็นธรรมชาติที่เสวยอารมณ์<sup>๘</sup>

สภาวะธรรม ที่ชื่อว่าเวทนาย่อมมีการรับรู้อารมณ์ ด้วยการเสวยรสชาติของอารมณ์ ทำให้สัตว์มีชีวิตทั้งหลายเกิดความรู้สึกเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา และอุเบกขาเวทนา อย่างใดอย่างหนึ่ง ในขณะที่รับรู้อารมณ์ทางทวารต่างๆ ดังวจนัตถะแสดงว่า **อาร์มมะณัง เวทียะตีติ = เวทะนา (วา) อาร์มมะณะระสานัง เวทียะนัญญูเฐนะ = เวทะนา** แปลความว่า ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ ชื่อว่า เวทนา หรือ ธรรมชาติที่ชื่อว่า เวทนา เพราะอรรถว่า ย่อมเสวยรสชาติแห่งอารมณ์ทั้งหลาย<sup>๙</sup>

นอกจากนี้คัมภีร์อภิธรรมได้แสดงลักษณะที่จิตตุกะ ของเวทนาเจตสิก ตามนัยแห่งปฏิจจสมุปปาตธรรมว่า มีการเสวยอารมณ์เป็นลักษณะ มีการเสวยรสของอารมณ์เป็นกิจ มีความสุขและทุกข์เป็นผล มีผัสสะเป็นเหตุใกล้<sup>๑๐</sup>

เวทนาเจตสิกเป็นเจตสิกตัวที่ ๒ ของสัพพจิตตสารณเจตสิก ๗ ซึ่งอยู่ใน อัญญาสมานเจตสิก ๑๓ ในเจตสิก ๕๒ สัพพจิตตสารณเจตสิกนั้นประกอบด้วย ผัสสเจตสิก เวทนาเจตสิก สัญญาเจตสิก เจตนาเจตสิก เอกัคคตาเจตสิก ซีวิตเจตสิก และมนสิการเจตสิก<sup>๑๑</sup>

ความต่างกันแห่งการรับรู้อารมณ์ของเจตสิก ๔ ดวงได้แก่ ผัสสเจตสิก สัญญาเจตสิก เจตนาเจตสิกและเวทนาเจตสิกคือ

<sup>๕</sup> อัพยากฤตเวทนา คือ เวทนาที่ไม่ได้เกิดจากทั้งกุศลและอกุศล ได้แก่เวทนาที่เกิดขณะที่จิตไม่ได้ปรุงแต่ง ไม่มีสภาพที่เป็นทั้งบุญและบาป ดูรายละเอียดใน พระพุทธชุตินิเทศ, **อภิธัมมวาทสาร**, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๓-๔.

<sup>๖</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๗๖๘-๗๖๙.

<sup>๗</sup> พระมหาสมปอง มุทิโต ผู้แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้งจำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๒.

<sup>๘</sup> พระอธิการพรหมมาศ อธิภทโท, **คู่มือการศึกษาปรมัตถธรรม ๔ ชั้นจุฬารามวาสี**, (กรุงเทพมหานคร: อภิธรรมโฆติกะวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, มปป.), หน้า ๓๓๓.

<sup>๙</sup> พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร, **เจตสิกปรมัตถ์**, (นครปฐม: สาละพิมพ์การ, ๒๕๕๖), หน้า ๕๑.

<sup>๑๐</sup> ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมสุนทร), **ลักษณะที่จิตตุกะแห่งปรมัตถธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร: บริษัทรุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๙.

<sup>๑๑</sup> คณะสิกขาธัมมตามพระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ พระธัมมขันธ์, **เจริญธัมมภาวนา บุษาคุณพระรัตนตรัย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, ( กรุงเทพมหานคร: หสม.มาเจริญการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๖๕-๖๖.



๑. ผัสสเจตสิก มีการเสวยอารมณ์ชั่วขณะที่กระทบถูกต้อง แล้วก็หมดหน้าที่ไป ไม่มีหน้าที่ไปตามรับรู้รสชาติของอารมณ์นั้นๆ แต่อย่างไร
๒. สัญญาเจตสิก มีหน้าที่รับรู้อารมณ์เพียงเก็บ จำลักษณะของอารมณ์นั้นไว้เท่านั้น ไม่มีหน้าที่ไปตามรับรู้รสชาติของอารมณ์นั้นๆ เหมือนกัน
๓. เจตนาเจตสิก มีหน้าที่รับรู้อารมณ์เพียงการตั้งใจมุ่งมั่นต่ออารมณ์เท่านั้น ไม่ได้มีการเสวยรสของอารมณ์นั้นโดยตรง
๔. เวทนาเจตสิก มีหน้าที่ในการเสวย โดยการลิ้มชิมรสแห่งอารมณ์โดยตรง<sup>๑๒</sup>

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายว่า คำว่าเวทนาแปลว่า “การเสวยอารมณ์” หรือพูดให้เข้าใจง่ายว่า “ความรู้สึก” นั่นเอง ตามหลักธรรมเป็นความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่งที่น่าจะเป็นสุข (ความสบาย) หรือทุกข์ (ความไม่สบาย) หรือรู้สึกวางเฉย (ไม่ทุกข์ ไม่สุข) และอธิบายความหมายของเวทนา ๓ ว่า **สุขเวทนา** คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกายอันได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือความรู้สึกเป็นสุขทางใจอันได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัส ยินดี ฯลฯ **ทุกขเวทนา** คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายอันได้แก่ ความเจ็บปวด เมื่อย ซา ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ อันได้แก่ ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ไม่สบายใจ ร้อนใจ วิตกกังวล ฯลฯ ส่วน **อุเบกขาเวทนา** คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ มักเกิดขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาหายไปแล้วจัดว่าเป็นสิ่งที่รู้ได้ยาก<sup>๑๓</sup>

นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความหมายเวทนาไว้อีก เช่น

นาคะประทีป ให้ความหมายว่า เวทนา คือ ความรู้ ความเสวย ความอึดใจ ความเจ็บปวด<sup>๑๔</sup>

คณะกรรมการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎร ให้ความหมายว่า เวทนา คือ ธรรมชาติอันเสวยอารมณ์ ความเสวยคือ รุ้รสอารมณ์ อันได้แก่ความอึดใจ สุขใจ ความเจ็บปวด<sup>๑๕</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้ความหมายว่า เวทนา คือ การเสวยอารมณ์ หรือการเสพรสอารมณ์ คือ ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ เป็นความรู้สึกสุข สบาย ถูกใจ ชื่นใจเรียกว่า สุขเวทนา หรือ ทุกข์ ไม่สบาย ปีบคั้น เจ็บปวด เรียกว่า ทุกขเวทนาหรือ

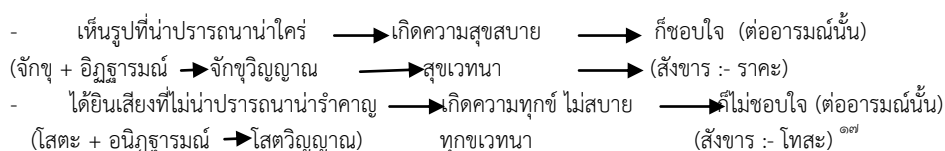
<sup>๑๒</sup> พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร, **เจตสิกปริมัตถ์**, (นครปฐม: สาละพิมพ์การ, ๒๕๕๖), หน้า ๕๕.

<sup>๑๓</sup> ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓๒.

<sup>๑๔</sup> นาคะประทีป (นามแฝง), **บาลีสยามอภิธาน**, (กรุงเทพมหานคร: หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู, ๒๕๑๕), หน้า ๒๗๑.

<sup>๑๕</sup> คณะกรรมการการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎร, **ปทานุกรมบาลี ไทยอังกฤษ สันสกฤตฉบับพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหาภูมิ-ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๗๓๕.

ความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์คือ เฉยๆ เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา อย่างใดอย่างหนึ่ง<sup>๑๖</sup> ซึ่งนับว่าเป็นกิจกรรมของจิตในขั้นรับ กล่าวคือเกี่ยวข้องกับผลที่อารมณ์มีต่อจิตเท่านั้นยังไม่ใช้ขั้นที่เป็นฝ่ายจำนงหรือกระทำต่ออารมณ์ เช่น ชอบใจ ไม่ชอบใจ ซึ่งตามปกติจะใช้เป็นคำแสดงกิจกรรมในหมวดสังขาร ดังแผนภูมิลำดับกระบวนการธรรม เช่น



พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) อธิบายว่า เวทนา คือความเสวยอารมณ์ หมายถึงการรับรู้อารมณ์ หรือสิ่งที่มากระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วเกิดความรู้สึกจากการกระทบสัมผัสนั้นอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๓ อย่าง คือสุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ (เฉย)<sup>๑๘</sup>

จากความหมายที่นักวิชาการขยายความอธิบายนี้ ผู้วิจัยสรุปได้ว่าความหมายของเวทนา คือ

๑. เป็นความรู้สึกทางกาย และใจ
๒. แยกเป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์
๓. ความรู้สึกเหล่านี้เกิดจากเหตุปัจจัยคืออายตนะ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

กระทบกับอารมณ์คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์โดยมีวิญญาณรับรู้และทำให้เกิดเวทนาขึ้นทันที

ในชีวิตประจำวันแม้เราจะมีเวทนา ๓ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา แต่เวทนาที่เป็นปัญหามากก็คือทุกขเวทนา เพราะความรู้สึกที่ไม่สบาย เป็นทุกข์ บีบคั้น เป็นปัญหาต่อทุกชีวิตทำให้แต่ละคนต้องดิ้นรนพยายามหาทางแก้ปัญหาทุกข์เวทนานั้นๆ อย่างไม่รู้จบ ในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าก็ได้ทรงสอนวิธีปฏิบัติต่อเวทนาทั้ง ๓ ชนิด ซึ่งผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงในตอนต่อไป ซึ่งในคชภูมินิพนธ์นี้จะกล่าวถึงทุกขเวทนาเป็นส่วนมาก สุขเวทนาและอุเบกขาเวทนาเป็นส่วนน้อย

## ๒.๑.๒ การเกิดของเวทนา

เวทนาเป็นความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีการรับรู้ของชีวิต เพื่อความเข้าใจที่ชัดเจน ผู้วิจัยจึงขอลำดับถึงกระบวนการรับรู้ของชีวิตซึ่งเกิดจาก

<sup>๑๖</sup> ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๘๕.

<sup>๑๗</sup> ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ผลิติมม์, ๒๕๕๗), หน้า ๑๗.

<sup>๑๘</sup> ดูรายละเอียดใน พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำวัด, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๓), หน้า ๙๓๙.

อายตนะภายในทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กระทบกับอารมณ์ (อายตนะภายนอก) อันได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่ต้องกาย และสิ่งที่ต้องใจ โดยมีวิญญาณคือความรู้ร่วมด้วย การรับรู้เกิดขึ้นเมื่อมีองค์ประกอบครบ ๓ อย่างคือ อายตนะภายใน อายตนะภายนอก (อารมณ์) และ วิญญาณบรรจบกันเกิดผัสสะหรือสัมผัสมี ๖ อย่าง ได้แก่ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และมโนสัมผัสทำให้เกิดกระบวนการต่อไปคือเวทนาซึ่งได้แก่ความรู้สึกสบาย ชื่นใจ ถูกใจ (สุขเวทนา) หรือไม่สบาย เจ็บปวด ทุกข์ใจ (ทุกข์เวทนา) หรือเรื่อยๆ เฉยๆ สบายก็ไม่ใช่ ไม่สบายก็ไม่ใช่ (อุเบกขาเวทนา) กระบวนการรับรู้ของชีวิตนี้อาจเขียนเป็นแผนผังดังนี้

อายตนะ	+	อารมณ์	+	วิญญาณ	=	ผัสสะ	→	เวทนา <sup>๑๙</sup>
ทางรับรู้		สิ่งที่ถูกรู้		ความรู้		การรับรู้		ความรู้สึกต่ออารมณ์

นั่นคือเวทนาเกิดจากผัสสะคือการรับรู้ โดยเมื่อมีการประจวบกันระหว่างอายตนะภายใน อารมณ์ และวิญญาณ ก็เกิดผัสสะ เมื่อเกิดผัสสะขึ้นเวทนาจึงเกิดขึ้นที่เป็นเพียงความรู้สึกสุข ทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์คือเฉยๆ ซึ่งจิตจะปรุงแต่งต่อไปเป็นสังขาร เกิดความชอบ ไม่ชอบอีกต่อหนึ่ง แต่เวทนาเป็นเพียงกิจกรรมของจิตในขั้นรับเท่านั้น ส่วนชอบไม่ชอบเป็นสังขาร

วิตักกะคือการตรึกนึกคิด ส่วนปัญจะคืออาการที่จิตคลอเคลียอยู่กับอารมณ์นั้นและคิดปรุงแต่งไปต่างๆ ด้วยแรงตัณหา (ความอยากได้ ความต้องการ) มานะ (ความถือตัว) และทิฏฐิ (ความเห็น) ผลักดันทำให้เกิดปัญจสัญญา คือ การรับรู้เนื่องจากสังขารที่ปรุงแต่งสภาพอารมณ์ให้เป็นแง่มุมต่างๆ ในชีวิต เป็นรัก โลภ โกรธ หลง ก่อให้เกิดกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตอีกมากมาย ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวได้ว่าเวทนาเกิดจากผัสสะ ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เพราะไม้ ๒ อันเสียดสีกันจึงเกิดความร้อนไฟลุกขึ้น เพราะแยกไม้ทั้งสองนั้นออกจากกัน ความร้อนที่เกิดจากการเสียดสีนั้นจึงดับระงับไปแม้ฉันทิ เวทนา ๓ ประการนี้ก็ฉันทิ นั้นเหมือนกัน เกิดแต่ผัสสะ มีผัสสะเป็นมูล มีผัสสะเป็นเหตุ มีผัสสะเป็นปัจจัย เพราะอาศัยผัสสะที่เกิดแต่ปัจจัยนั้น เวทนาที่เกิดแต่ผัสสะนั้นจึงเกิด เพราะผัสสะที่เกิดแต่ปัจจัยนั้นดับ เวทนาที่เกิดแต่ผัสสะนั้นจึงดับ<sup>๒๐</sup>

จากพุทธพจน์ดังกล่าวสรุปได้ว่า เวทนาเกิดจากผัสสะ และเมื่อผัสสะดับคือเมื่ออายตนะภายในกระทบกับอารมณ์ไม่ได้ เวทนาจักดับ หรืออายตนะภายในกระทบอารมณ์สักแต่ว่ากระทบ เวทนาจักดับได้

### ๒.๑.๓ ความสำคัญของเวทนา

ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่าเวทนาจะเกิดขึ้นเมื่อมีการรับรู้ของชีวิต ซึ่งเกิดจากอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กระทบกับอารมณ์ อันได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่ต้องกาย

<sup>๑๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๓๒.

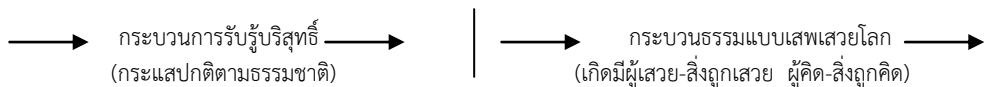
<sup>๒๐</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๙/๓๑๒.

และสิ่งที่ต้องใจ โดยมีวิญญาณคือความรู้ร่วมด้วย การรับรู้นี้เกิดขึ้นเมื่อมีองค์ประกอบครบ ๓ อย่าง คือ อายตนะ อารมณ์ และวิญญาณบรรจบกันเกิดผัสสะหรือสัมผัสมี ๖ อย่าง ได้แก่ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัสและมโนสัมผัส ทำให้เกิดกระบวนการธรรมต่อไปคือเวทนาซึ่งได้แก่ความรู้สึกสบาย ชื่นใจ ถูกใจ (สุขเวทนา) หรือไม่สบาย เจ็บปวด ทุกข์ใจ (ทุกข์เวทนา) หรือเรื่อยๆ เฉยๆ สบายก็ไม่ใช่ ไม่สบายก็ไม่ใช่ (อุเบกขาเวทนา)

ตั้งความในพระไตรปิฎกว่า

จักขุวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยจักขุและรูปารมณ์ ความประจวบกันแห่งธรรมทั้ง ๓ เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด บุคคลเสวยอารมณ์โดยอ้อมหมายรู้อารมณ์นั้น บุคคลหมายรู้อารมณ์โดยอ้อมตรีกอารมณ์นั้น บุคคลตรีกอารมณ์โดยอ้อมคิดปรุงแต่งอารมณ์นั้น บุคคลคิดปรุงแต่งอารมณ์ใด เพราะความคิดปรุงแต่งอารมณ์นั้นเป็นเหตุ แง่ต่างๆ แห่งปัจจัยสัญญาอ้อมครอบงำบุรุษในรูปทั้งหลายที่จะพึงรู้แจ้งทางตาทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน<sup>๒๑</sup>

นั่นคือเวทนาเกิดจากผัสสะคือการรับรู้ เมื่อมีการประจวบกันระหว่างอายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ ก็เกิดผัสสะ เมื่อเกิดผัสสะขึ้นเวทนาจึงเกิดทันทีที่เป็นเพียงความรู้สึกสุข ทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์คือเฉยๆ ซึ่งจิตจะปรุงแต่งต่อไปเป็นสังขาร (วิตักกะ - การตรึกนึกคิด→ปัญจจะ - จิตคลอเคลียอยู่กับอารมณ์) เกิดความชอบ ไม่ชอบอีกต่อหนึ่ง แต่เวทนาเป็นเพียงกิจกรรมของจิตในขั้นรับเท่านั้น ซึ่งถ้าเป็นปุถุชนจะเกิดกระบวนการแบบเสพเสวยโลกตามแผนผังดังนี้



อายตนะ + อารมณ์ + วิญญาณ = ผัสสะ → เวทนา → สัญญา → วิตักกะ → ปัญจ → ปัญจสัญญาแง่ต่างๆ<sup>๒๒</sup> (สังขาร)

จากแผนผังจะเห็นว่าหลังจากเวทนา เกิดเป็นกระบวนการแบบสังสารวัฏ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ากระบวนการแบบเสพเสวยโลก ซึ่งจะเข้าสู่วงจรแห่งปฏิจจนมุขปาหนังนี้

ผัสสะ → เวทนา → ตัณหา → อุปาทาน → ภพ →ชาติ ชรา...

...เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาสจึงมี กองทุกข์ทั้งหมดนี้มี การเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างนี้<sup>๒๓</sup>

<sup>๒๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๓.

<sup>๒๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๓๕.

<sup>๒๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๒.





มารดาบิดาและพี่ชายก็ถูกเผาบนเชิงตะกอนอันเดียวกัน”<sup>๒๙</sup> ด้วยนางยังเป็นปุถุชนเมื่อเกิดทุกขเวทนาทางใจอย่างรุนแรงก็ยอมหวนไหว

จากเรื่องของนางปญจาราชจะเห็นได้ว่า ขณะนางเป็นปุถุชนเมื่อเกิดเวทณาก็เป็นไปตามกระบวนการแบบสังสารวัฏ (คือจิตมีกิเลสตัณหา) นางจึงเสียดิครำครวญเต็มไปด้วยความทุกข์ตราบกระทั่งได้พบพระพุทธเจ้าทรงให้สตินางก็ได้บรรลุโสดาบัน เมื่อได้เป็นอริยบุคคลแล้วได้อุปสมบท วันหนึ่งนางเอาหม้อต้กล้ำน้ำล้างเท้า เทน้ำลงพื้น ๓ ครั้ง น้ำไหลไปได้ไม่เท่ากัน แล้วได้ถือน้ำเป็นอาภรณ์ “กำหนดด้วยทั้ง ๓ คิดว่า สัตว์เหล่านี้ตายในปฐมวัยก็มี เหมือนน้ำที่เราเทลงครั้งแรก, ตายเสียในมัชฌิมวัยก็มี เหมือนน้ำที่เราเทลงครั้งที่ ๒ ไหลไปไกลกว่านั้น, ตายเสียในปัจฉิมวัยก็มี เหมือนน้ำที่เราเทลงครั้งที่ ๓ ไหลไปไกลแหมกว่านั้น”<sup>๓๐</sup> (เพราะนางเป็นอริยบุคคลแล้ว เวทนาที่เกิดจากผัสสะทางตา กลับทำให้เกิดกระบวนการแบบวิวัฏ เกิดโยนิโสมนสิการได้) ประกอบกับพระพุทธองค์ประทับใน คันธกุฎีทรงแผ่พระรัศมีไป เป็นดั่งประทับยืนตรงหน้านาง เทศนาโปรดว่า “ปญจาราชชื่อนั้นอย่างนั้น, ด้วยว่าความเป็นอยู่วันเดี๋ยวกดี ขณะเดี๋ยวกดี ของผู้เห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมแห่งปัญจขันธ์เหล่านั้น ประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี ของผู้ไม่เห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมแห่งปัญจขันธ์”<sup>๓๑</sup> ในกาลจบเทศนานางก็บรรลุอรหัตผล

จึงกล่าวได้ว่าเวทนาเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ หรือเป็นปัจจัยสำคัญที่จะแยกความรู้ต่อจากกระบวนการรับรู้ว่าเป็นความรู้ที่บริสุทธิ์ (กระบวนการแบบวิวัฏ) หรือความรู้ที่ไม่บริสุทธิ์ (กระบวนการแบบสังสารวัฏ) ในกระบวนการรับรู้บริสุทธิ์ เวทนามีบทบาทเป็นเพียงองค์ประกอบย่อยๆ อย่างหนึ่งซึ่งช่วยให้เกิดความรู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ ส่วนในกระบวนการสังสารวัฏ เวทนาเป็นปัจจัยตัวเอกที่มีอิทธิพลครอบงำความเป็นไปของกระบวนการทั้งหมด กล่าวได้ว่ามนุษย์จะคิดปรุงแต่งอย่างไร ทำการอะไร ก็เพราะเวทนา และเพื่อเวทนา หรือชีวิตจะเป็นอย่างไรก็เพราะเวทนาและเพื่อเวทนา จึงนับว่าเวทนามีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตเพราะถ้าเกิดเวทนาแล้วปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง ก็จะเกิดกระบวนการแบบสังสารวัฏ บุคคลจะเวียนวนอยู่กับทุกข์ไม่สิ้นสุด ฉะนั้นบุคคลจะทำได้ที่สุดแห่งทุกข์ได้ ก็ต้องปฏิบัติตนให้ถูกต้องเหมาะสม จนเกิดกระบวนการแบบวิวัฏเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงนั่นเอง

เพราะเวทนามีความสำคัญเช่นนี้ และพระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าเวทนาสามารถทำให้บุคคลหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ จึงทรงสอนวิธีออกจากทุกข์ด้วยเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็น ๑ ในสติปัฏฐาน ๔ นั้น

## ๒.๒ ชนิดของเวทนา

พระพุทธเจ้าทรงอธิบายเวทนาไว้หลายลักษณะซึ่งมีถึง ๑๐๘ ชนิด ดังกล่าวไว้ในอัมมรสตสูตร ดังนี้

<sup>๒๙</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๖๔๘.

<sup>๓๐</sup> ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๖๕๐.

<sup>๓๑</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๖๕๐.

**ก. จำแนกตามทางรับอารมณ์ได้ ๒ ชนิด** ดังพุทธพจน์ว่า “เวทนา ๒ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. เวทนาทางกาย ๒. เวทนาทางใจ เหล่านี้เราเรียกว่า เวทนา ๒ ประการ”<sup>๓๒</sup>

จากพุทธพจน์ผู้วิจัยสรุปได้ว่า เวทนาจำแนกได้เป็น ๒ ชนิด คือ

๑. เวทนาทางกาย (กายิกเวทนา) ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขสำราญกาย เช่น เป็นอยู่ สะดวกสบาย ได้รับประทานอาหารรสอร่อย ฟังเพลงไพเราะ อยู่ในที่อากาศดี จึงสบายกาย เป็นสุข หรือทุกข์กาย เช่น เจ็บปวดทางร่างกายป่วยเป็นไข้ ปวดศีรษะ ปวดฟัน ปวดแขนปวดขา ปวดท้อง ร่างกายกระทบความร้อนเกินไป หนาวเกินไป (จนรู้สึกเป็นทุกข์)

๒. เวทนาทางใจ (เจตสิกเวทนา) ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขสำราญ ทุกข์หรือ ไม่สุขไม่ทุกข์ ทางใจ เช่น ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีมีเพื่อนดี จึงสบายใจ ถูกตำหนิจึงทุกข์ใจ หรือเมื่อถูกต่อว่าก็รู้สึก เฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ทางใจ

**ข. จำแนกตามสภาวะธรรมได้ ๓ ชนิด** ดังพุทธพจน์ว่า “เวทนา ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. สุขเวทนา ๒. ทุกขเวทนา ๓. อทุกขมสุขเวทนาเหล่านี้เราเรียกว่า เวทนา ๓ ประการ”<sup>๓๓</sup>

จากพุทธพจน์ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า เวทนาจำแนกได้เป็น ๓ ชนิด คือ

๑. สุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขสำราญ ผ่อนคลายทางกายเช่นเย็นกายสบายตัว และทางใจ เช่น เย็นใจ สุขใจ สดชื่นรื่นรมย์

๒. ทุกขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ ทางกาย ได้แก่ เจ็บปวด ป่วยไข้ หรือไม่สบายทั้ง กายและใจ ร้อนกายร้อนใจ กลุ้มใจ เศร้าใจ หม่นหมอง

๓. อทุกขมสุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกไม่เป็นสุขและไม่เป็นทุกข์ทั้งกายและใจ (ความรู้สึก เฉยๆ)

**ค. จำแนกตามสภาวะอารมณ์และสภาวะธรรมได้ ๕ ชนิด** ดังพุทธพจน์ว่า “เวทนา ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. สุขินทรีย์ (สิ่งที่เป็นใหญ่ คือ สุขเวทนา) ๒. ทุกขินทรีย์ (สิ่งที่เป็นใหญ่ คือ ทุกขเวทนา) ๓. โสมนัสสินทรีย์ (สิ่งที่เป็นใหญ่ คือ โสมนัสสเวทนา) ๔. โทมนัสสินทรีย์ (สิ่งที่เป็นใหญ่ คือ โทมนัสสเวทนา) ๕. อุpekขินทรีย์ (สิ่งที่เป็นใหญ่ คือ อุpekขาเวทนา) เหล่านี้เราเรียกว่า เวทนา ๕ ประการ”<sup>๓๔</sup>

จากพุทธพจน์ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า เวทนาจำแนกได้เป็น ๕ ชนิด คือ

๑. สุขินทรีย์ ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย เช่นอากาศเย็นสบายจึงสบายกาย

๒. ทุกขินทรีย์ ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ เจ็บปวด ไม่สบายทางกาย

๓. โสมนัสสินทรีย์ ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ ยินดี เพลิดเพลินอารมณ์

๔. โทมนัสสินทรีย์ ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ กังวลใจ หม่นหมอง เศร้าโศก

๕. อุpekขินทรีย์ ได้แก่ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์คือเฉยๆ ทั้งทางกายและทางใจ

<sup>๓๒</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒.

<sup>๓๓</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๓.

<sup>๓๔</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๓.



**ง. จำแนกตามผัสสะที่เกิดจากอายตนะ ๖** คือบ่อเกิดของเวทนาได้ ๖ ประการ ดังพุทธพจน์ว่า “เวทนา ๖ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. เวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัส ฯลฯ ๖. เวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัส เหล่านี้เราเรียกว่า เวทนา ๖ ประการ”<sup>๓๕</sup>

จากพุทธพจน์ผู้วิจัยสรุปได้ว่า เวทนาจำแนกได้เป็น ๖ ชนิด คือ

๑. จักขุสัมผัสสชาเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดจากการสัมผัสทางตา คือ เห็นสิ่งที่เป็นที่ต้องตา เป็นที่พอใจแล้วเป็นสุขเช่นเห็นคนที่ตนรักใคร่ใจก็เป็นสุข หรือเห็นสิ่งที่ไม่ชอบใจแล้วเป็นทุกข์ เช่นเห็นคนที่ตนไม่ชอบใจก็รู้สึกรำคาญ หงุดหงิดไม่สบายใจ หรือรู้สึกเฉยๆ วางเฉยได้เมื่อเห็นทั้งสิ่งที่พอใจและไม่พอใจ

๒. โสตสัมผัสสชาเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดจากการสัมผัสทางหู เช่นได้ยินเสียงเพลงไพเราะ แล้วเป็นสุข ได้ยินเสียงดุด่าว่ากล่าว หรือเสียงคนทะเลาะกัน เสียงที่ไม่ชอบใจแล้วไม่สบายใจเป็นทุกข์ หรือวางเฉยได้ไม่ทุกข์ไม่สุขเมื่อได้ยินเสียงที่ขมขยหรือตำหนิติเตียนตน

๓. ฆานสัมผัสสชาเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดจากการสัมผัสทางจมูก คือ ได้กลิ่นอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วเป็นสุข หรือทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ เช่นคนที่ชอบดอกมะลิ เมื่อได้กลิ่นดอกมะลิก็รู้สึกชื่นใจเป็นสุขเวทนาทางใจ แต่คนที่แพ้เกสรดอกไม้และกลิ่นหอมของดอกไม้ได้กลิ่นดอกมะลิหรือดอกไม้หอมกลับปวดศีรษะก็เป็นทุกข์เวทนาทางกายอย่างหนึ่ง แต่ทางใจอาจรู้สึกเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์เพราะเป็นเรื่องเล็กน้อย เป็นต้น

๔. ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดจากการสัมผัสทางลิ้น ได้แก่ ได้ลิ้มรสสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วเป็นสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์คือ เฉยๆ เช่นเด็กได้รับประทานขนมที่อร่อยก็ชื่นใจเป็นสุขเวทนา ต้องรับประทานยาขมก็รู้สึกเป็นทุกข์ไม่ยอมรับประทานจนร้องไห้ แต่ผู้ใหญ่อาจรู้สึกเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์เมื่อรับประทานของอร่อยหรือยาขม เป็นต้น

๕. กายสัมผัสสชาเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดจากสัมผัสทางกาย ได้แก่ กายสัมผัสกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วเป็นสุข ทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ เช่น เด็กๆ สวมเสื้อผ้าที่อ่อนนุ่ม เบาสบายก็เป็นสุข สวมผ้าเนื้อหนา กระด้างในขณะอากาศร้อนก็ไม่สบายกาย หรืออาบน้ำอุ่นแล้วเป็นสุข อาบน้ำเย็นแล้วไม่สบายตัวรู้สึกหนาวจึงเป็นทุกข์จนร้องไห้ แต่ผู้ใหญ่เมื่อต้องอาบน้ำเย็นก็ไม่สุข ไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ เป็นต้น

๖. มโนสัมผัสสชาเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดจากสัมผัสทางใจ ได้แก่ ใจคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วเป็นสุข ทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ เช่นหนุ่มสาวยามมีความรัก ใจคิดถึงความรักที่สมหวังก็เป็นสุข แต่คนที่ไม่สมหวังเมื่อคิดถึงความรักก็เป็นทุกข์ แต่ผู้ใหญ่ที่ผ่านโลกมานานเห็นเป็นเรื่องธรรมดา ซาซิงกลับไม่ทุกข์และไม่สุขเมื่อผิดหวังในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มีสติจึงรู้สึกเฉยๆ เป็นต้น

**จ. จำแนกตามสภาวะธรรมและตามผัสสะได้ ๑๘** ประการดังพุทธพจน์ว่า “เวทนา ๑๘ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. เวทนาที่เกิดร่วมกับโสมนัส ๖ ประการ ๒. เวทนาที่เกิดร่วมกับโทมนัส ๖ ประการ ๓. เวทนาที่เกิดร่วมกับอุเบกขา ๖ ประการ

<sup>๓๕</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๓.

เหล่านี้เราเรียกว่า เวทนา ๑๘ ประการ”<sup>๓๖</sup>

จากพุทธพจน์ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า เวทนาจำแนกได้เป็น ๑๘ ชนิด คือ

๑. เวทนาที่เกิดร่วมกับโสมนัส คือ ความสุขตามบ่อเกิด ๖ ประการ ได้แก่ สุขเวทนาที่เกิดขึ้นเมื่อ ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจได้สัมผัสกับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งดังตัวอย่างที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

๒. เวทนาที่เกิดร่วมกับโทมนัส คือ ความทุกข์ตามบ่อเกิด ๖ ประการ ได้แก่ ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นเมื่อ ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจได้สัมผัสกับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

๓. เวทนาที่เกิดร่วมกับอุเบกขา คือ ความรู้สึกเฉยๆ ตามบ่อเกิด ๖ ประการ ได้แก่ ความรู้สึกเฉยๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อ ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจได้สัมผัสกับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

๔. **จำแนกเวทนา ๑๘ ออกเป็นเคหสิตเวทนา**<sup>๓๗</sup> คือเวทนาอาศัยเรือนคือแบบชาวบ้าน<sup>๓๘</sup> และเนกขัมมสิตเวทนา<sup>๓๙</sup> คือ เวทนาที่อาศัยการออกจากกามคืออิงความสละ สงบ<sup>๔๐</sup> ได้ ๓๖ ประการดังพุทธพจน์ว่า “เวทนา ๓๖ ประการ อะไรบ้าง 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 เหล่านี้เราเรียกว่า เวทนา ๓๖ ประการ”<sup>๔๑</sup>

จากพุทธพจน์ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า เวทนาจำแนกเป็น ๓๖ ประการ ได้แก่

๑. เคหสิตโสมนัสเวทนา ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๖ ประการ
๒. เนกขัมมสิตโสมนัสเวทนา ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๖ ประการ
๓. เคหสิตโทมนัสเวทนา ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๖ ประการ
๔. เนกขัมมสิตโทมนัสเวทนา ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๖ ประการ
๕. เคหสิตอุเบกขาเวทนา ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๖ ประการ
๖. เนกขัมมสิตอุเบกขาเวทนา ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๖ ประการ

<sup>๓๖</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๓.

<sup>๓๗</sup> เคหสิตเวทนาหมายถึงเวทนาที่เกิดกับบุคคลทั่วไป เช่นเวทนาที่เกิดจากเบญจกามคุณ; ส.สพ.อ. (ไทย) ๔/๒/๕๔-๕๖.

<sup>๓๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒๙๐.

<sup>๓๙</sup> เนกขัมมสิตเวทนาหมายถึงเวทนาที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมเพื่อออกจากกาม เช่นเวทนาที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ; ดูรายละเอียดใน ส.สพ.อ. (ไทย) ๔/๒/๕๔-๕๖.

<sup>๔๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๙๐.

<sup>๔๑</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๓-๓๐๔.

**ข. จำแนกเวทนา ๓๖ ออกตามกาลได้ ๑๐๘** ประการ ดังพุทธพจน์ว่า “เวทนา ๑๐๘ ประการ ะไรบ้าง คือ ๑. เวทนาที่เป็นอดีต ๓๖ ประการ ๒. เวทนาที่เป็นอนาคต ๓๖ ประการ ๓. เวทนาที่เป็นปัจจุบัน ๓๖ ประการ เหล่านี้เราเรียกว่าเวทนา ๑๐๘ ประการ”<sup>๑๒</sup>

จากพุทธพจน์ผู้วิจัยสรุปได้ว่า เวทนาจำแนกได้ ๑๐๘ ชนิด คือ

๑. เวทนาที่เป็นอดีต ๓๖ ประการ ได้แก่ เวทนาทั้ง ๓๖ ประการที่เกิดขึ้นเมื่อคิดถึงเรื่องราวที่เกิดในอดีต เช่นนึกถึงรูปที่เคยเห็นในอดีตแล้วเกิดสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนาขึ้นมาใหม่อีก เป็นต้น

๒. เวทนาที่เป็นอนาคต ๓๖ ประการ ได้แก่ เวทนาทั้ง ๓๖ ประการที่เกิดขึ้นเมื่อคิดไปถึงอนาคต เช่นนึกถึงว่าจะได้พบได้เห็นคนที่ตนรักในวันรุ่งขึ้นแล้วเกิดสุขเวทนา (ด้วยดีใจ) เกิดทุกขเวทนา (ด้วยไม่สมหวังในรัก) หรือเกิดอุเบกขาเวทนา(ด้วยทำใจได้แล้วว่าไม่คู่ควรกัน) เป็นต้น

๓. เวทนาที่เป็นปัจจุบัน ๓๖ ประการ<sup>๑๓</sup> ได้แก่ เวทนาทั้ง ๓๖ ประการที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่นในขณะที่ตาเห็นรูปที่พอใจก็เกิดสุขเวทนา หูได้ยินเสียงที่ดังเกินไปเกิดทุกขเวทนา เป็นต้น

นอกจากนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>๑๔</sup> พระพุทธเจ้าแสดงเวทนาไว้ ๙ อย่าง ในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่

๑. สุขเวทนา คือความรู้สึกสุข

๒. ทุกขเวทนา คือความรู้สึกทุกข์

๓. อุทุกขมสุขเวทนา คือความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์

๔. สุขเวทนาที่มีอามิส คือความรู้สึกสุขที่เกิดจากความพอใจในกามคุณ ๕ ได้แก่รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส

๕. สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือความรู้สึกสุขที่ไม่มีสิ่งล่อ เช่นความสุขที่เกิดแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานในขณะที่ปฏิบัติ

๖. ทุกขเวทนาที่มีอามิส คือความรู้สึกทุกข์ที่มีความไม่พอใจในกามคุณ ๕

๗. ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือความรู้สึกทุกข์ที่เกิดแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานในขณะที่ปฏิบัติ

๘. อุทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส คือความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ในขณะที่สัมผัสกับ กามคุณ ๕

๙. อุทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ขณะที่ปฏิบัติกรรมฐาน

จะเห็นว่าเวทนา ๑๐๘ กับเวทนา ๙ และเวทนา ๓ หรือเวทนาอื่นๆ ก็เป็นเรื่องเดียวกัน เมื่อจะกล่าวถึงเวทนาโดยละเอียด ก็มีถึง ๑๐๘ ชนิด เมื่อจะกล่าวในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานก็มี ๙ แต่โดยทั่วไปเมื่อกล่าวถึง เวทนา คนทั้งหลายจะนึกถึง เวทนา ๓ อันได้แก่ความรู้สึกสุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์หรืออุเบกขา ด้วยเกี่ยวข้องกับสภาพชีวิตมนุษย์โดยทั่วไป

<sup>๑๒</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๔.

<sup>๑๓</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒-๓๐๔.

<sup>๑๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

## ๒.๓ ธรรมชาติของเวทนา

เวทนาเป็นขั้นหนึ่งขั้นในขั้น ๕ ซึ่งเป็นกระบวนการอย่างหนึ่ง เกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ อันสัมพันธ์เนื่องอาศัยกัน จึงมีธรรมชาติที่อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการเช่นเดียวกับขั้น ๕ ได้แก่ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตตา

### ๒.๓.๑ อนิจจตา มีความไม่เที่ยง

ลักษณะอันเป็นธรรมชาติของเวทนาอย่างหนึ่งคือ ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน มีภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป ดังพุทธพจน์ว่า

“ เวทนา ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สุขเวทนา ๒. ทุกขเวทนา ๓. อทุกขมสุขเวทนา

ภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ ประการนี้ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งอาศัยกันและกันเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความคลายไปเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดา”<sup>๔๕</sup>

เพราะชีวิตมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอนจึงเป็นเหตุให้มนุษย์มีเวทนาเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เช่น จากมีความสุขในความสมหวัง แล้วที่สุขสุดก็จางหายกลายเป็นทุกข์ได้ นี่เป็นสิ่งที่เราควรตระหนักรู้ และวางจิตให้เป็นปกติให้ได้ เพราะเหตุการณ์ต่างๆ ในแต่ละวัน จะมีเวทนาที่เกิดขึ้นใหม่ซึ่งถูกปัจจัยปรุงแต่งอาศัยกันและกันให้เกิดขึ้นโดยมีมีโนรับรู้ ทำให้เกิดผัสสะเมื่อผัสสะเกิดเวทนาจึงเกิด และก็จะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ วันหนึ่งๆ เราอาจเกิดเวทนาเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาเป็นร้อยครั้งก็ได้ แต่อาจเป็นเวทนาที่ไม่รุนแรง จึงไม่รู้สึกรึเดือร้อน และแม้ทุกขเวทนาที่รุนแรงก็เช่นกัน ถ้าเราตั้งใจสังเกตก็จะเห็นว่า สุขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ทุกขเวทนา ไม่อาจคงที่อยู่เช่นเดิมตลอดไป ดัง พุทธพจน์ว่า “สุขเวทนาไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา เสื่อมไป คลายไปและดับไปเป็นธรรมดา แม้ทุกขเวทนามก็ไม่เที่ยง ... อทุกขมสุขเวทนามก็ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา เสื่อมไป คลายไปและดับไปเป็นธรรมดา”<sup>๔๖</sup>

นั่นคือทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนา ต่างไม่คงทน ไม่เที่ยงแท้แน่นอนย่อมมีความเปลี่ยนแปลงแปรผันไปด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ นับเป็นเรื่องของธรรมชาติโดยแท้

### ๒.๓.๒ ทุกขตา มีความเป็นทุกข์

ธรรมชาติของเวทนาอีกอย่างหนึ่ง คือ มีภาวะที่ถูกบีบคั้นให้เกิดขึ้นและเสื่อมสลายตัวไปเองตามธรรมชาติ เป็นสภาวะที่ฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัวเพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ “จึงเป็นภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว

<sup>๔๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๕/๒๔๓, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๗/๒๘๒.

<sup>๔๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๕/๒๔๓, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๗/๒๘๒.

ไม่ให้ความสมอยากแท้จริงและก่อให้เกิดทุกข์”<sup>๔๗</sup> เราจะสังเกตเห็นได้ว่าเวทนาทั้ง ๓ ลักษณะจะไม่คงทนหรืออยู่กับที่ ยามที่เราเป็นสุข ไม่นานเท่าไรความสุขก็จางหายไป ทุกขเวทนาหรือสุขเวทนาตามล้วนอยู่ไม่คงทนเช่นกัน เพราะมีความไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ บางคนอาจกล่าวว่า ชีวิตของเขาเต็มไปด้วยปัญหาทุกข์อยู่ชั่วนาตาปี แต่ถ้าพิจารณาให้ดีก็เห็นว่าในความที่เป็นทุกข์นั้นความรู้สึกของเขา ก็จะเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่ตลอด มีทั้ง สุข และไม่สุขไม่ทุกข์สลับไปสลับมาแทรกอยู่ด้วยดังที่กล่าวมาแล้ว ความเป็นทุกข์นี้คือเป็นความรู้สึกไม่สมอยาก และเป็นความเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายของสภาพที่ไม่คงทน เช่นเราเกิดมาแล้วแก่ลงทุกวัน ในที่สุดก็ตายไป สิ่งของที่ซื้อหามาใส่ใส่ใส่อยู่เพียงระยะแรก เวลาผ่านไปก็เก่าลงเสื่อมสลายต้องทิ้งไป นั่นคือความไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ และแม้ยามที่เรามีความสุขนั้น ก็มีใจปลอดพ้นจากความทุกข์ เป็นแต่เพียงทุกข์น้อยลงเท่านั้นเท่ากับระดับหนึ่งของทุกข์ กล่าวคือความบีบคั้นกดดันขัดแย้งที่ผ่อนคลายหรือเพิ่มถึงในระดับหนึ่งที่เราเรียกกันว่า เป็นสุข ถ้าเพิ่มความกดดันขัดแย้งไปอีกระดับหนึ่งกลายเป็นทนได้ แต่ไม่สุข ก็เรียกว่าไม่สุข ไม่ทุกข์ และเมื่อเพิ่มถึงขนาดทนไม่ไหว เหลือทน ก็เรียกว่าเป็นทุกข์ แท้จริงชีวิตเรามีแต่ทุกข์น้อยกับทุกข์ที่เพิ่มขึ้นนั่นเอง การที่เวทนาแปรเปลี่ยนไปได้ตลอดเวลาคือ ไม่เที่ยงนี้ก็คือ ความเป็นทุกข์ดังมีพุทธพจน์ที่ทรงกล่าวถามภิกษุว่า

“เวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

“ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข”

“เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”<sup>๔๘</sup>

จากพุทธพจน์นี้ นับเป็นเครื่องแสดงว่า ทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ล้วนเป็นทุกข์ตามธรรมชาติโดยแท้จริง

### ๒.๓.๓ อนัตตตา มีความเป็นอนัตตา

ธรรมชาติของเวทนาประการที่ ๓ ได้แก่มีความเป็นอนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง จึงไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาให้เวทนาเป็นไปตามใจที่ตนปรารถนาได้ เช่น เราทุกคนต้องการสุขเวทนาและต้องการให้สภาพร่างกายของเรามาสดใสเป็นสุขอยู่ตลอดเวลา แต่ก็มีอาจเป็นเช่นนั้นได้ เราแก่ลงทุกวันและมีสุข ทุกข์สลับกันไป เราไม่ต้องการความเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงไม่ต้องการมีทุกข์เวทนา แต่เราก็อาจเป็นโรคร้ายแรงและประสบกับทุกข์เวทนา ทั้งนี้เพราะเวทนาเป็นอนัตตา จึงไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจตนได้ ไม่มีใครเลยที่จะสมปรารถนาได้ แม้ในเพียงวันเดียวเราก็อาจมีทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนาผันแปรสลับเปลี่ยนไป บางทีสุขเพียงชั่วพริบตาเดียวก็กลับเป็นทุกข์ หรือเพียงแค่นี้ก็ถึงเหตุการณ์ต่างๆ ย้อนไปย้อนมาโดยมิได้ทำอะไรเลยก็เป็นทุกข์เสียแล้ว ทั้งๆ ที่เราต้องการสร้างความสุขให้กับตัวเอง สารพัดที่จะปรนเปรอตนเอง แต่ทุกข์ก็มีจนได้ ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความผิดหวัง ความท้อแท้ใจในบางครั้ง

<sup>๔๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, หน้า ๖๓.

<sup>๔๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๕/๒๔๓, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๗/๒๘๒.

แม้กระทั่งความตายซึ่งไม่มีใครอาจห้ามได้เลย จึงกล่าวได้ว่าเราไม่สามารถบังคับบัญชาเวทนาได้ดังใจเรา ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เวทนาเป็นอนัตตา ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเวทนานี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้เร เวทนานี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลพึงได้ในเวทนาว่า “เวทนาของเราจงเป็นอย่างนี้ เวทนาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้น” ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะเวทนาเป็นอนัตตา ฉะนั้น เวทนาจึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลย่อมไม่ได้ในเวทนาว่า “เวทนาของเราจงเป็นอย่างนี้ เวทนาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้น”<sup>๔๙</sup> และ

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา

ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”<sup>๕๐</sup>

“เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอกหยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต โกลหรือใกล้ ทั้งหมดนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”<sup>๕๑</sup>

จากพุทธพจน์และที่ผู้วิจัยอธิบายมานี้ ย่อมแสดงว่าสุขเวทณาก็ดี ทุกขเวทณาก็ดีหรืออทุกขมสุขเวทณาก็ดี แม้เวทนา ๙ หรือเวทนา ๑๐๘ ทั้งหมดทั้งปวงนั้นเป็นอนัตตา

จึงสรุปได้ว่าเวทนาไม่เที่ยง ไม่มั่นคง ไม่ยั่งยืน เกิดแล้วเสื่อมสลายไปได้ มีความเป็นทุกข์ คือ มีความเปลี่ยนแปลงแปรผันไปได้ และเป็นอนัตตา คือ ไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจของตนได้ นั่นคือเวทนามีธรรมชาติอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือมีความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตานั้นเอง

## ๒.๔ อธิธิพลของเวทนา

แม้เวทนาจะไม่คงที่มีความแปรเปลี่ยนไปได้ตลอดเวลา แต่เวทนามีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์ไม่น้อย ทั้งนี้เพราะ เวทนาทำให้เกิดตัณหา โดยที่อายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอกเป็นจักขุสัมผัส สุตสัมผัส ชานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส ได้เห็น ได้ยิน ได้ดม ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส...รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่น่ารักน่าพอใจ ทำให้เกิดตัณหา เพราะเวทนานั้นๆ ดังพุทธพจน์ว่า

เวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูป<sup>๕๒</sup> ในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่เวทนาซึ่งเกิดจากจักขุสัมผัสนี้ เมื่อตั้งอยู่ที่ตั้งอยู่ที่เวทนาซึ่งเกิดจากจักขุสัมผัสนี้

เวทนาที่เกิดจากสุตสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ เวทนาที่เกิดจากชานสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ เวทนาที่เกิดจากชิวหาสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ

<sup>๔๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐/๒๗.

<sup>๕๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐/๒๘.

<sup>๕๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐/๓๐.

<sup>๕๒</sup> คือรูปที่น่ารัก น่าพอใจ.

เวทนาที่เกิดจากกายสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ เวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิดก็เกิดที่เวทนาซึ่งเกิดจากมโนสัมผัสนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่เวทนาซึ่งเกิดจากมโนสัมผัส<sup>๕๓</sup>

ถ้าเวทนาที่เกิดขึ้นเป็นสุขเวทนาบุคคลทั้งหลายก็จะชอบใจ ติดใจ อยากรู้ได้เกิดเป็นกามตัณหา เมื่อเกิดตัณหาจึงมีการเสาะหา ทาวิธีที่จะเป็นเจ้าของอยากครอบครองรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แม้เป็นการไม่สมควรก็กล้าทำในสิ่งผิดเช่นกรณีนั้นทนานพซึ่งเป็นบุตรลุงของพระอุบลวรรณาเถรี เขาหลงรักพระเถรีตั้งแต่ท่านยังเป็นคฤหัสถ์ แรงตัณหาที่เกิดจากเวทนาทำให้เขากล้ากระทำการหมิ่นชังพระเถรี จึงต้องถูกรณีสืบไปเกิดในอเวจิมหานรก<sup>๕๔</sup>

เวทนาอาจเป็นจุดก่อให้เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงขึ้นได้ถ้าบุคคลนั้นไม่รู้จักควบคุมจิตใจและความปรารถนาของตัวเอง เหตุการณ์ทุจริต หรือปล้น จี้ ในสังคมทุกวันนี้ก็กล่าวได้ว่ามีต้นตอจากการเกิดสุขเวทนาหรือการอยากได้สุขเวทนา เช่น เมื่อได้เห็นสิ่งของมีค่าแล้วเกิดกามตัณหา คืออยากได้ภวตัณหา อยากมีอยากเป็นขึ้น และเมื่อไม่สามารถได้สิ่งของด้วยวิธีการสุจริต ก็ลักขโมย ฉ้อโกง ก่อให้เกิดความชั่ว หรือบางทีก็อยากได้ยศศักดิ์สูง อยากเป็นใหญ่แต่ไม่สามารถเป็นได้โดยสุจริต ก็ใช้อุบาย ฉ้อโกง ใส่ร้ายผู้อื่น ฯลฯ ซึ่งล้วนแต่เป็นความชั่วซึ่งเกิดจากความต้องการสุขเวทนาอย่างไม่ถูกต้อง

ตัวอย่างเช่นกรณีพระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงเห็นสตรีรูปงามผู้หนึ่งทางหน้าต่าง ขณะเสด็จผ่านแล้วทรงมีจิตปฏิพัทธ์นางถึงกับหาอุบายที่จะฆ่าสามีของนางเสีย トラบกระทั่งได้ทรงสดับพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงจึงทรงคิดได้และละความคิดที่จะครอบครองนาง<sup>๕๕</sup>

นอกจากนี้ทุกขเวทนาทางใจหากมีมากจนสุดจะทนได้ก็เป็นเรื่องเดือดร้อนเสียหาย เช่นกรณีนางปลวกจราชซึ่งประสบทุกขเวทนาทางใจอย่างแรงกล้าด้วยสามีถูกงูกัดตาย บุตรทั้งสองก็สิ้นชีวิตด้วยถูกเหยี่ยวพาไป คนหนึ่ง จมน้ำตาย คนหนึ่ง เดินทางกลับไปหาบิดาก็พบว่าบ้านของบิดาถูกไฟไหม้ บิดาและพี่ชายสิ้นชีวิต นางต้องเสียใจอย่างหนักถึงกับเสียสติจนกระทั่งไปพบพระพุทธองค์ ดั่งข้อความที่พระภิกษุณีเล่าถวายพระพุทธเจ้าว่า

ครั้งนั้น หม่อมฉันมีทุกข์เพราะการคลอด หมดที่พึ่งเป็นคนกำพร้า เดินไปเห็นแม่น้ำน้อยแห่งหนึ่งซึ่งมีน้ำเต็มเปี่ยม เป็นที่อยู่อาศัยของนกเหยี่ยว หม่อมฉันอุ้มลูกคนเล็ก ข้ามไปที่ฝั่งนั้นคนเดียว ให้ลูกคนเล็กตีมนมจนอิ่มแล้ว ประสงค์ที่จะนำบุตรอีกคนหนึ่ง (คนโต) ให้ข้ามมา จึงย้อนกลับมา เหยี่ยวตัวหนึ่งโฉบลูกคนเล็กที่ร้องให้จ้าไป บุตรคนโตกระแสน้ำก็พัดไป หม่อมฉันนั้นเปี่ยมไปด้วยความเศร้าโศกเหลือประมาณ จึงเดินทางต่อไปยังกรุงสาวัตถี ได้ฟังข่าวว่าญาติของตน (มารดา บิดาและพี่ชาย) ตายแล้วเวลานั้นหม่อมฉันอัดอั้นตันใจด้วยความเศร้าโศกเปี่ยมด้วยความโศกาทรูอย่างใหญ่หลวง ได้กล่าวว่า ‘ลูก ๒ คนก็ตายเสียแล้ว สามีของเราก็ตายในป่า มารดาบิดาและพี่ชายของเราที่ถูกเผาอยู่ที่เชิงตะกอนเดียวกัน’ ครั้งนั้น หม่อมฉันทั้งซุบ

<sup>๕๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๓๐.

<sup>๕๔</sup> ดุรายละเอียดยุ.อ. (ไทย) ๑/๔๖๐.

<sup>๕๕</sup> ดุรายละเอียดยุ.อ. (ไทย) ๑/๔๑๗-๔๓๒.

ผอม ทั้งเหลืองซีด ไม่มีที่พึ่ง ตรอมใจอยู่ทุกวัน เมื่อหม่อมฉันกระเซอะกระเซิงไปได้พบพระผู้มีพระภาคผู้ทรงเป็นสารถีฝีกนรชน...<sup>๕๖</sup>

นั่นคืออิทธิพลแห่งเวทนาที่สามารถทำให้บุคคลเสียใจมากจนถึงกับเสียดสี ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องร้ายแรงอย่างยิ่งทีเดียว

นอกจากทุกขเวทนาจะมีอิทธิพลทำให้เกิดเรื่องร้ายแรงแล้ว สุขเวทนามีอิทธิพลมากจนถึงกับทำให้ศีลของสามเณรวีบัติ ดังสามเณรหลานของพระจักขุบาลเถระ ซึ่งกำลังทำหน้าที่จูงพระจักขุบาลซึ่งจักขุบอดเดินทางกลับ ปรากฏว่าได้ยินเสียงหญิงสาวขับเพลงในป่า ถึงกับละจากพระเถระไปหานาง และได้ถึงศีลวิบัติกับนาง พระจักขุบาลทราบด้วยญาณจึงขับไล่สามเณรไปเสียไม่ให้นำทางท่านอีก<sup>๕๗</sup>

การเกิดเวทนามิได้เป็นเหตุให้เสียหายเพียงอย่างเดียว ในกรณีที่ทุกขเวทนาเป็นเหตุให้แก้ปัญหาโดยใช้การเจริญเวทนาปริคคหัมมัญฐาน สามารถบรรลุตธรรมได้ก็มีดังเหตุการณ์ในสมัยพุทธกาล พระนางสามาวดีมีเหตุของพระเจ้าอุเทน ถูกนางมาคันทิยาซึ่งเป็นมเหสีของพระเจ้าอุเทนอีกนางหนึ่งหาอุบายใส่ร้ายไม่สำเร็จ ครั้งสุดท้ายเมื่อพระเจ้าอุเทนเสด็จไปสู่ที่ทรงกีฬาในพระราชอุทยาน นางได้ให้ญาติของนางพาคนไปปิดตำหนักของพระนางสามาวดีแล้วจุดไฟคลอกพระนางและบริวารทั้งหมด ปรากฏว่าพระนางและบริวารเมื่อได้รับทุกขเวทนาจากไฟไหม้ก็ได้เจริญเวทนาปริคคหัมมัญฐาน และได้บรรลุตธรรมก่อนจะสิ้นชีวิต ดังปรากฏในอรรถกถาว่า พระภิกษุได้ทูลถามพระพุทธองค์ถึงความเป็นไปของพระนางและบริวารดังนี้

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทານวโรกาส ภายในบุรีของพระเจ้าอุเทน ผู้เสด็จไปสู่พระราชอุทยานถูกไฟไหม้แล้ว, หญิง ๕๐๐ มีพระนางสามาวดีเป็นประมุขทำกาลละแล้ว, ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ คติของอุบาสิกาเหล่านั้นเป็นอย่างไร? สัมปรายภพเฉพาะหน้าเป็นอย่างไร? พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ในอุบาสิกาเหล่านี้ อุบาสิกาที่เป็นโสดาบันก็มีเป็นสกทาคามินีก็มีเป็นอนาคามินีก็มี, อุบาสิกาทั้งหมดนั้นไม่เป็นผู้ไร้ผลตาย<sup>๕๘</sup>

ในกรณีที่เกิดสุขเวทนาอย่างแรงกล้าก็อาจเป็นเหตุให้เสียโอกาสในการบรรลุตธรรมได้ต้องรอจังหวะให้สุขเวทนาดลงเป็นอุเบกขาเวทนาเสียก่อน ดังเรื่องของพาทิยะทวารุจิริยะที่เดินทางไกลประมาณ ๑๒๐ โยชน์เพื่อจะฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า โดยการพักเพียงคืนเดียว เมื่อได้พบพระพุทธองค์กำลังเสด็จบิณฑบาต เขาเกิดปิติอย่างมากเข้าไปกอดพระบาททูลขอให้พระองค์ทรงแสดงธรรม พระพุทธเจ้าทรงดำริว่า

จำเดิมแต่กาลที่พาทิยะนี้เห็นเราแล้ว สรีระทั้งสิ้น (ของเขา) อันปิตีท่วมทับไม่มีระหว่าง, ผู้มีปิตีกำลัง แม้ฟังธรรมแล้วจักไม่อาจแทงตลอด (ของจริง) ได้, เขาจงตั้งอยู่ในอุเบกขา คือความ

<sup>๕๖</sup> ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๔๘๘-๔๙๙/๔๕๒-๔๕๓

<sup>๕๗</sup> ดุรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๑๗.

<sup>๕๘</sup> ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒๑๐.



มัธยัสถ์ก่อน, แม้ความกระวนกระวายของเขาจะมีกำลัง เพราะเป็นผู้เดินมาเส้นทาง ๑๒๐ โยชน์ โดยคืนเดียวเท่านั้น แม้ความกระวนกระวายนั้น จงระงับเสียก่อน<sup>๕๙</sup>

พระองค์จึงไม่แสดงธรรมในทันที ตรัสห้ามเขาถึง ๒ ครั้งว่า “พาหิยะ ไม่ใช่กาลก่อน เรา เป็นผู้เข้าไปสู่ถนนเพื่อบิณฑบาต” จนกระทั่งเขาทูลอ่อนวอนครั้งที่ ๓ พระองค์จึงทรงแสดงธรรมเป็น นัยแก่เขาว่า “เมื่อรูปเราได้เห็นแล้ว รูปจักเป็นเพียงเราเห็น” เพียงเท่านั้นพาหิยะทวารุจีริยะก็บรรลุ อรหัตผล พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา<sup>๖๐</sup> พระพุทธเจ้าทรงยกย่องท่านว่า “เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุ ผู้สาวกของ เราผู้ตรัสรู้เร็ว” (ชิปปาภิญา)

ความหิวก็เป็นทุกขเวทนาอย่างหนึ่งและมีอิทธิพลทำให้ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ดังอุบาสก ผู้หนึ่งออกเที่ยวหาโคในป่าตั้งแต่เช้า เขาปรารถนาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าทั้งที่กำลังหิวเนื่องจากไม่ได้ รับประทานอาหารมาทั้งวัน พระพุทธองค์ทรงทราบด้วยพระญาณทรงรอจนเขามาถึงและให้คนจัดหา อาหารที่มีอยู่ให้เขารับประทานก่อนแล้วจึงทรงแสดงพระธรรมเทศนาด้วยทรงดำริว่า “เราเมื่อมาสู่ ทางกันดาร ๓๐ โยชน์ เห็นอุปนิสัยของอุบาสกคนนั้นแล้วจึงมา อุบาสกนั้นหิวยิ่งนัก ลูกขึ้นแต่เช้าตรู่ แล้วเที่ยวไปหาโคในป่า แม้เมื่อเราแสดงธรรมอยู่ ก็ไม่อาจบรรลุได้ เพราะความเป็นทุกข์อันเกิดแต่ ความหิว”<sup>๖๑</sup> เมื่อเขาได้รับประทานอิ่มแล้วได้ฟังพระธรรมเทศนาก็บรรลุโสดาบัน

จากเรื่องดังกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า เวทนามีอิทธิพลอย่างมากมายต่อชีวิตมนุษย์ สามารถเป็นต้นเหตุให้เกิดเรื่องร้ายแรง เสียหายก็ได้ และสามารถก่อให้เกิดเรื่องดีที่สุดก็ได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับการประพฤติปฏิบัติตนต่อเวทนานั้นๆ ถ้ารู้จักปฏิบัติตนโดยใช้ปัญญาให้เหมาะสม แม้เกิด ทุกขเวทนาอย่างมากมายยังสามารถเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสได้ แต่ถ้าไม่ใช้ปัญญาแม้สุขเวทนามีสามารถ ทำให้เกิดเรื่องเสียหายได้ ดังตัวอย่างที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

## ๒.๖ การปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ดังกล่าวแล้วว่า เวทนามีทั้งคุณและโทษต่อชีวิต เราจึงต้องมีหลักการปฏิบัติต่อเวทนาให้ เหมาะสม ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสถึงรูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาไว้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ก็คือวิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในพระไตรปิฎกและอรรถกถาได้แก่ การเจริญสติปัฏฐาน ฐานที่ ๒ คือฐานเวทนา อันมีลักษณะเป็นการฝึกสติโดยกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นตลอดเวลาว่าเป็น สุข เวทนา ทุกขเวทนาหรือ อุเบกขาเวทนา โดยมีความเพียรอย่างยิ่งยวด (อาตปปี) พยายามรักษาจิตมิให้ เกิดความพอใจ พอใจ หรือไม่พอใจ กล่าวคือมิให้เกิดความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิดเพลินแห่ง จิต (อภิขณา) และมิให้เกิดความไม่ยินดีทางใจกับทุกขเวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางใจ (โทมนัส) อันจะ เกิดเป็นตัณหาและทิฏฐิ พยายามวางจิตให้เป็นอุเบกขา ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเวทนานั้นเป็นของตน

<sup>๕๙</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑ /๖๐๖.

<sup>๖๐</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๖๐๕-๖๐๖.

<sup>๖๑</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๒๔๘-๒๔๙.

### ๒.๖.๑ การปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระไตรปิฎก

เวทนาเป็นอารมณ์กรรมฐานชนิดหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วยลักษณะ ๓ คือไตรลักษณ์ ได้แก่ มีความเป็น อนิจจัง คือ ไม่เที่ยงแท้ ทุกข์ คือไม่คงสภาพเดิม ย่อมแปรเปลี่ยนไป และ อนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการของตนได้ กล่าวคือ เมื่อเกิดแล้วก็มี ความดับ ไม่ว่าเวทนาจะเกิดด้วยเหตุปัจจัยใดก็ตาม ในที่สุดก็จะดับไปตัวเองโดยที่ไม่มีใครสามารถ บังคับให้คงสภาพอยู่อย่างเดิมได้ และไม่สามารถบังคับให้หายไปด้ดังปรารถนา นอกจากจะดับไปเอง ตามแรงส่งของเวทนาหนึ่งๆ ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องรู้เวทนาอย่างถูกต้อง และต้องปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง ต่อเวทนาด้วย จากการศึกษาคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผู้วิจัยพบว่าพระพุทธรเจ้าได้ทรงสอนวิธีการ ปฏิบัติต่อเวทนาโดยใช้หลักธรรมต่างๆ สรุปได้ดังนี้

#### ๑. การใช้สติ สัมปชัญญะ กำหนดรู้เวทนาทั้งปวง

ในพระอภิธรรมได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า “สติ ความตามระลึก ความทวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ นี้เรียกว่า สติ”<sup>๖๒</sup> และให้ความหมายของ สัมปชัญญะ ดังนี้

ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไป กำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทับ ปัญญา เหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฎฐิ นี้เรียกว่า สัมปชัญญะ<sup>๖๓</sup>

การกำหนดรู้เวทนาทั้งปวงด้วยสติ สัมปชัญญะ คือเมื่อเกิด สุขเวทนา ก็รู้ตัวในขณะที่ ปัจจุบันอย่างชัดเจนว่า เรามีสุขเวทนาบังเกิดอยู่ เมื่อเกิดทุกขเวทนา ก็รู้ตัวในขณะที่ปัจจุบันอย่าง ชัดเจนว่า เรามีทุกขเวทนาบังเกิดอยู่ เมื่อเกิดทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ตัวในขณะที่ปัจจุบันอย่างชัดเจนว่า เรามีทุกขมสุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา เมื่อเกิดสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ตัวในขณะที่ปัจจุบันอย่าง ชัดเจนว่า เราเกิด สุขเวทนามีอามิสคือมีเหยื่อล่อทางโลกอันประกอบด้วยกามคุณ หรือเมื่อเกิดสุข เวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ตัวในขณะที่ปัจจุบันอย่างชัดเจนว่า เราเกิดสุขเวทนาที่ปราศจากกาม เป็นต้น นอกจากนี้ต้องกำหนดรู้เวทนาภายใน เวทนาภายนอกได้ กล่าวคือรู้เวทนาที่เกิดแก่ตนเอง (เวทนา ภายใน) และรู้เวทนาที่เกิดกับคนอื่น (เวทนาภายนอก) เช่นรู้ว่าคนอื่นเขามีสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนาเพราะเหตุปัจจัยต่างๆ โดยเทียบเคียงกับตัวเราเองในยามที่มีสุข มีทุกข์ทางกาย และใจ ว่าเขาก็เป็นเช่นเรานั้นเอง<sup>๖๔</sup>

<sup>๖๒</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๔/๓๙๓

<sup>๖๓</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๕/๓๙๓.

<sup>๖๔</sup> ดูรายละเอียดใน มหาสติปัฏฐานสูตร ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙-๑๑๐, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓-๓๖๔/๓๑๐-๓๑๒.

สตินี้คู่กับสัมปชัญญะ การมีสติ คือ ระลึก นึกได้ว่าทำอะไรอยู่ สัมปชัญญะก็คือ การรู้ตัวทั่วพร้อมรู้ละเอียดยิ่งกว่ามีสติอย่างเดียว การมีสติสัมปชัญญะทำให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ฉับไว เช่นเมื่อมีเวทนาใดๆ เกิดขึ้นก็จะมีความสามารถจัดการแก้ไขปัญหาได้อย่างดี เพื่อให้ทุกขเวทนาเบาบาง และเมื่อมีสุขเวทณาก็ไม่หลงเพลิดเพลิน รู้จักประคองใจให้อยู่กับอุเบกขาได้เนืองๆ

พระพุทธเจ้าทรงย้ำให้พระภิกษุผู้มีสติ สัมปชัญญะว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติ สัมปชัญญะ นี้เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย

ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯลฯ

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียรสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างนี้แล<sup>๖๕</sup>

จากพุทธพจน์ข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่า บุคคลเมื่อมีสติสัมปชัญญะจะสามารถบังคับจิตใจตนเองมิให้เผลอไหลไปในอารมณ์ต่างๆ ไม่ปล่อยใจให้เพ่งเล็งอยากได้ทรัพย์สิ่งของของผู้อื่น ไม่พยายามเบียดเบียนผู้อื่น ไม่มีจิตคิดร้าย ต่อผู้อื่น คลายความโลภ โกรธ หลง อันจะทำให้ไม่ต้องมีทุกข์เวทนาทางใจในขณะนั้นได้ ฉะนั้นการมีสติสัมปชัญญะจึงเป็นการสำรวจจิตใจและช่วยกันไม่ให้เกิดเวทนา คือไม่หลงไปในสุขเวทนาไม่พ่ายแพ้ ทุณทฺรยต่อทุกข์เวทนาและดำรงจิตอยู่ในสภาพที่เป็นอุเบกขาเวทนาได้นั่นเอง

ตัวอย่างที่แสดงถึงสติสัมปชัญญะช่วยดับทุกข์เวทนาได้ ได้แก่เรื่องของนางปฐมาจารา ซึ่งพบกับความทุกข์อย่างสาหัสคือสามีถูกงูกัดตาย บุตรคนหนึ่งถูกเหยี่ยวคาบไปเป็นเหยื่อ อีกคนหนึ่งก็จมน้ำตาย ครั้นเดินทางไปหาบิดามารดาก็พบว่าไฟไหม้บ้านทั้งบิดามารดาและพี่ชายเสียชีวิตหมด ความทุกข์ทำให้เสียสติ แต่ครั้นเมื่อพบพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงตรัสว่า “จงกลับได้สติเถิดน้องหญิง” ด้วยพุทธานุภาพ นางก็กลับมีสติในทันทีและเมื่อได้สติก็คลายทุกข์เวทนา จากนั้นนางได้ฟังพุทธโอวาทว่า “บุตรทั้งหลาย ไม่มีเพื่อต้านทาน บิดาก็ไม่มี ถึงพวกพ้องก็ไม่มี, เมื่อบุคคลถูกความตายครอบงำแล้ว ความต้านทานในญาติทั้งหลายย่อมไม่มี; บัณฑิตทราบอำนาจประโยชน์นั้นแล้ว สำรวมในศีล พึงชำระทางไปพระนิพพานโดยเร็วทีเดียว” เมื่อนางได้ฟังเทศนาจบก็บรรลุโสดาบัน<sup>๖๖</sup>

ผู้วิจัยเห็นว่าการมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้เวทนามีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะเป็นการมีสติระลึก รู้ตลอดเวลามีเวทนาอย่างใดเกิดขึ้น กล่าวคือมีความสุข ความทุกข์หรือเฉยๆไม่สุขไม่ทุกข์ ก็รู้

<sup>๖๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๘/๑๐๖.

<sup>๖๖</sup> ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๖๔๙-๖๕๐.

ตามที่เป็นจริง หรือมีความรู้สึกที่กายว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เจ็บ ปวด คัน ก็ระลึกถึงตามที่เป็นจริง มีความรู้สึกสุขใจ ทุกข์ใจหรือเฉยๆ ก็ระลึกถึงที่ใจตามที่เป็นจริง นอกจากนี้พระพุทธองค์ทรงสอนว่าผู้มีสติสัมปชัญญะย่อมรู้ชัดในเวทนาทั้งหลาย เมื่อเราทำตามก็เกิดความไม่ประมาท มีความเพียรรักษาสติสัมปชัญญะตลอดเวลา และสตินี้เป็นสัมมาสติทำให้รู้ชัดว่าเวทนาเป็นของไม่เที่ยง มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา และจะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ดับเวทนาได้จิตก็จะหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงได้ กล่าวโดยสรุป สติและสัมปชัญญะเป็นสิ่งที่ต้องใช้กับเวทนาทั้ง ๓ ชนิด

## ๒. การใช้วิริยะและขันติ เพื่อการปฏิบัติต่อเวทนาอย่างถูกต้อง

ตามปกติทุกคนย่อมมีเวทนาทั้งสุขบ้างและทุกข์บ้างสลับกันไป แต่อาจมีความแตกต่างกันในแต่ละคน บางคนเป็นคนไม่คิดมาก จึงมักจะเป็นคนที่ใจปลอดโปร่งมีความสุขเป็นส่วนใหญ่ หรือเฉยๆ แต่คนที่คิดมากหรือค่อนข้างจะฟุ้งซ่าน มักจะเป็นคนที่มีความทุกข์อยู่เป็นนิตย์ เราควรหัดสำรวจตนเองโดยทำความรู้ตัวว่า วันหนึ่งๆ เรามีสุข หรือทุกข์หรือเฉยๆ มากน้อยเพียงใด และหาเหตุปัจจัยแห่งความสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ นั้น ซึ่งเมื่อได้ข้อมูลที่ถูกต้องแล้วเราจะได้จับตามองเวทนาที่เกิดขึ้นกับเราบ่อยๆ ได้และจะได้สามารถจัดการกับเวทนานั้นๆ และเวทนาอื่นๆ ที่เกิดกับเราได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เช่นเราเป็นคนเจ้าทุกข์ก็สำรวจว่าเพราะผัสสะใดทำให้เป็นทุกข์ ฝึกดับที่ผัสสะนั้นด้วยการกำหนดรู้แล้วละเสีย<sup>๖๗</sup> หรือยามที่มีความเจ็บป่วยทางกายก็เพียรที่จะอดทน<sup>๖๘</sup> และฝึกละทุกข์เวทนาทางใจ ให้เจ็บป่วยเพียงกาย ใจไม่ทุกข์ไปด้วย<sup>๖๙</sup> จัดการบรรเทาความเจ็บไข้ได้ป่วยไปตามกระบวนการแห่งการรักษาโรคตามปกติ ยามที่มีสุขเวทนาเกิดก็ฝึกกำหนดว่าสุขนั้นไม่ยั่งยืน ไม่ปล่อยใจเลิกลงไปกับสุขเวทนานั้นๆ<sup>๗๐</sup> ยามเกิดทุกข์เวทนาทางใจ (โทมนัสเวทนา) ก็เพียรกำหนดรู้แล้วละเสียเช่นกัน อาจระลึกถึงโลกธรรมว่า สุขทุกข์เป็นของคู่กัน ไม่มีใครจะสุขอยู่อย่างเดียว หรือทุกข์อยู่อย่างเดียวตลอดไป กล่าวคือเพียรกำจัดอภิชณาและโทมนัสเสียให้เคยชิน<sup>๗๑</sup>

๑) วิริยะ แปลว่า “ความเพียร ความบากบั่น ความเพียรเพื่อจะละความชั่วประพฤติกาม ดีความพยายามทำกิจไม่ท้อถอย”<sup>๗๒</sup> ความพยายาม ความกล้าที่จะลงมือทำ ภาวะของผู้กล้า เป็นแนวทางให้ดำเนินไปสู่ความสำเร็จตามประสงค์ หมายถึง การลงมือปฏิบัติลงมือทำงานที่ตนชอบ ที่ตนรัก ทำด้วยความพากเพียรพยายาม ทำด้วยความสนุก กล้าหาญ กล้าเผชิญกับความทุกข์ยาก

<sup>๖๗</sup> ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕/๒๓-๒๔, ส. สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔/๒๒, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๘/๒๘๒-๒๘๓.

<sup>๖๘</sup> ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๒/๒๗๒-๒๗๓.

<sup>๖๙</sup> ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๔/๒๗๔-๒๗๖.

<sup>๗๐</sup> ดูรายละเอียดใน ส. สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๐/๒๗๑, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๙/๒๙-๓๐, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๘/๒๗-๒๘.

<sup>๗๑</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙-๑๑๐, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๐, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๑-๒๐๖/๒๓๙-๒๔๔, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๕/๒๗๗-๒๗๙, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๖/๒๘๐-๒๘๑.

<sup>๗๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๘๐.

ปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น หากมีอุปสรรคข้อขัดข้องใดๆ ก็เพียรกำจัดปิดเปาไปให้หมดสิ้นไป โดยไม่ ย่อท้อ ไม่สิ้นหวัง เดินหน้าเรื่อยไปจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายคือ ความสำเร็จ

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) อธิบายว่า “วิริยะ เป็นเหตุให้กล้า ลงมือทำงานและ กล้าเผชิญปัญหาอุปสรรคต่างๆ ขณะทำงาน บุคคลใดก็ตามหากขาดวิริยะ คือ ความเพียรพยายามเสีย แล้วก็ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ‘คนจะล่วงทุกข์ได้ก็เพราะความ เพียร’ ”<sup>๗๓</sup>

นอกจากนี้ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ) อธิบายว่า “ความเพียรพยายาม นั้นต้องมีความฉลาดและมีความกล้าหาญด้วยเจือกันอยู่อย่างพอดี จึงจะเรียกว่า วิริยะตามแบบของ พระพุทธเจ้า”<sup>๗๔</sup>

๒) ขันติ แปลว่า “ความอดทน คืออดได้ ทนได้เพื่อบรรลุความดีงามและความมุ่งหมาย อันชอบ”<sup>๗๕</sup> ในขันติทุกะ แสดงความหมายของขันติไว้ว่า “ความอดทน กิริยาที่อดทน ความอดกลั้น ความไม่ดุร้าย ความไม่เกรี้ยวกราด ความเข้มแข็งแห่งจิต”<sup>๗๖</sup> หมายถึง “ความอดกลั้นไว้ได้ไม่แสดง อาการทุกข์ร้อน ในที่นี้หมายถึงทนต่อทุกขเวทนาไม่แสดงอาการทุนทุรายเกินเหตุเมื่อเจ็บป่วย หรือ ทนต่อความเจ็บใจ ไม่แสดงความไม่พอใจเมื่อถูกคนอื่นว่ากระทบบกระแทกแตกดัน”<sup>๗๗</sup> ขันติเป็น ธรรมคู่กับโสรัจจะ คือ ความเสงี่ยม หมายถึงการควบคุมกาย วาจา ใจ ให้สงบเย็น เหมือนปกติเมื่อ ได้รับความทุกข์หรือถูกกระทบบกระแทกแตกดัน กล่าวคือ “ขันติเป็นการอดทนอดกลั้นไว้ภายใน เช่น เมื่อถูกตำว่าเสียดสีก็ทนไว้ไม่ได้ตอบแต่ใจอาจเดือดพล่านอยู่ มืออาจสั่น โสรจจะเป็นการขมกายใจให้ สงบนิ่งทำให้ใจสงบ มือไม่สั่น หน้าไม่แดง ดูเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น และทำให้ไม่ตื่นทุนทุรายเมื่อเกิด เจ็บปวดหรือเกิดทุกขเวทนา”<sup>๗๘</sup>

ผู้มีขันติ นับได้ว่าเป็นผู้มีเมตตา เพราะความอดทนจะทำให้ไม่ปฏิบัติตอบโต้ความรุนแรงที่ ได้รับความ คือจะไม่ทำร้ายแม้ผู้ที่ทำร้าย จะอดทนได้ สงบอยู่ได้อย่างปกติ ความอดทนได้เช่นนี้มีเหตุสำคัญ ประการหนึ่ง คือ ความเมตตา ความเมตตาจะทำให้ไม่คิดร้าย ไม่พูดร้าย ไม่ทำร้ายผู้ใดทั้งนั้น แม้ว่า ผู้นั้นจะคิดร้าย พูดร้าย ทำร้ายตนสักเพียงใด เมตตาจะทำให้มุ่งรักษาผู้อื่น รักษาจิตใจผู้อื่นไม่ให้ต้อง กระทบบกระเทือนเพราะการคิด การพูด การทำของตน

ขันติ คือหลักธรรมสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลปฏิบัติต่อเวทนาได้อย่างถูกต้อง กล่าวคือเมื่อ เกิดทุกขเวทนาขึ้นแล้วเจริญขันติ ก็จะไม่ทุนทุรายในทุกขเวทนานั้น หรือเมื่อเกิดอารมณ์อันน่าใคร่ น่าเพลิดเพลินใจ ก็อดทนต่อสิ่งที่เราอยากทำ แต่ไม่สมควรทำ ไม่เอาแต่ใจตัว ไม่ยอมปล่อยตัวตาม

<sup>๗๓</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำวัด, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๓) หน้า ๙๒๔.

<sup>๗๔</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ), พจนานุกรมธรรม ฉบับพุทธทาส, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๖.

<sup>๗๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๖๕.

<sup>๗๖</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๔๘/๓๓๗.

<sup>๗๗</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำวัด, หน้า ๙๘.

<sup>๗๘</sup> อ่างแล้ว.

กระแสโลก และเป็นเหตุให้เกิดสติ สัมปชัญญะ จึงสามารถอดกลั้นในสุขเวทนาและทุกขเวทนานั้นได้ พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของขันติ คือความอดทน ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ความอดทนมีอานิสงส์ ๕ ประการนี้

อานิสงส์ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. เป็นที่รักเป็นที่พอใจของคนหมู่มาก
๒. เป็นผู้ไม่มากด้วยเวร
๓. เป็นผู้ไม่มากด้วยโทษ
๔. เป็นผู้ไม่หลงลืมสติตาย
๕. หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์<sup>๗๙</sup>

ในมหาปริณิพพานสูตร กล่าวถึงพระพุทธเจ้าทรงพระประชวรว่า ขณะที่พระองค์ประทับอยู่ ณ เวฬุคาม เขตกรุงเวสาลี ทรงเข้าจำพรรษา ณ ที่นั้นแล้วทรงพระประชวรอย่างรุนแรง มีทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัส จวนเจียนปริณิพพาน พระองค์ทรงมีสติ สัมปชัญญะ ทรงอดกลั้นด้วยพระขันติไม่พริ้มพริ้ง ทรงพระดำริว่า “การที่เราไม่บอกผู้ปฏิบัติ ไม่อภิปิกขุสงฆ์ปริณิพพานนั้น ไม่เหมาะแก่เรา ทางที่ดีเราควรใช้ความเพียรขับไล่อาพาธนี้ ดำรงชีวิตสังขารอยู่ต่อไป”<sup>๘๐</sup>

นี่เป็นเครื่องแสดงว่าพระพุทธองค์ทรงแก้ทุกขเวทนาด้วยพระขันติ ทรงมีพระหทัยมั่นคง ไม่พริ้มพริ้งต่อพระอาการประชวรนั้นๆ จากนั้นจึงทรงใช้พระวิริยะและทรงใช้เจโตสมาธิดับเวทนาทางกายอีกต่อหนึ่ง ดังมีพุทธดำรัสแก่พระอานนท์ว่า “ร่างกายของตถาคตยังสบายขึ้น ก็เพราะในเวลาที่ดีตถาคตเข้าเจโตสมาธิ อันไม่มีนิमित เพราะไม่ใส่ใจนิमितทุกอย่าง และเพราะดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น”<sup>๘๑</sup>

จากตัวอย่างคือขันติและวิริยะ เป็นปัจจัยให้ทุกขเวทนาคลายลง อย่างไรก็ตามในส่วนสุขเวทนาขันติและวิริยะ ก็ช่วยให้การปล่อยใจหลงเพลินไปกับสุขเวทนาคลายลงได้เช่นเดียวกัน เช่น การไม่ปล่อยตัวปล่อยใจไปตามสิ่งยั่วยุทางกระแสโลกเป็นต้น และวิริยะนี้ก็คือสัมมาวาจาโมหหรือความเพียรชอบนั่นเอง

### ๓. การปฏิบัติต่อเวทนาด้วยการทำสมาธิ

พระพุทธองค์ทรงสอนภิกษุทั้งหลายให้ใช้สมาธิดับทุกขเวทนา คือเมื่อมีจิตที่ตั้งมั่น ย่อมทำให้รู้ชัดในเวทนา เหตุเกิดแห่งเวทนา ที่ดับแห่งเวทนาและหนทางในการดับเวทนา เมื่อสิ้นเวทนาจึงถึงซึ่งนิพพาน

สมาธิหมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต เป็นภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว<sup>๘๒</sup> ไม่หวั่นไหวฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ ภายนอกด้วยอำนาจสติที่กำหนดจับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไว้มั่นคง เช่น สติจับอยู่กับลมหายใจเข้าออก ตามแนวการเจริญอานาปานสติ เป็นต้น

<sup>๗๙</sup> ดูรายละเอียดใน อก.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๒๑๔/๓๕๘.

<sup>๘๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๕/๒๒๒-๒๒๔.

<sup>๘๑</sup> อ่างแล้ว

<sup>๘๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๔.

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธิทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า สัมมาสมาธิที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”<sup>๘๓</sup>

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า ที่ชื่อว่าสมาธิเพราะอรรถว่าความตั้งมั่นคือความตั้งอยู่ หรือ ความดำรงอยู่แห่งจิตและเจตสิก<sup>๘๔</sup> ทั้งหลายในอารมณ์อันเดียวอย่างสม่ำเสมอ และโดยถูกทางด้วย สมาธินี้มีลักษณะไม่ฟุ้งซ่าน มีการกำจัดเสียซึ่งความฟุ้งซ่านเป็นรส มีการไม่หวั่นไหวเป็นอาการปรากฏ มีความสุขเป็นปทัฏฐาน<sup>๘๕</sup>

พุทธทาสภิกขุกล่าวถึงสมาธิภาวนาว่า คือการฝึกจิตและการที่ใช้จิตที่ฝึกแล้วให้ทำหน้าที่ ของมันให้สมบูรณ์มากที่สุดที่จะทำได้เพื่อผล ๔ อย่างได้แก่

๑. เพื่อมีจิตใจสงบสุขทันตาเห็น แปลว่า ได้ชิมรสของนิพพานทันตาเห็น
๒. จะมีความรู้พิเศษคล้ายกับของทิพย์ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์
๓. จะมีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ที่สุด ซึ่งเป็นเหตุให้เราทำอะไรไม่ผิด
๔. จะทำกิเลสให้สิ้นไป<sup>๘๖</sup>

สมาธิที่เป็นหลักธรรมอันเป็นปัจจัยให้เวทนาดับ ในที่นี้หมายถึงสัมมาสมาธิซึ่งเป็นการ ฝึกอบรมจิต กล่าวคือเป็นสมาธิตามแนวฉาน ๔

อย่างไรก็ตามสมาธิในขั้นต้นเมื่อเริ่มปฏิบัติคือขณิกสมาธิ<sup>๘๗</sup> ยังไม่สามารถระงับหรือ บรรเทาทุกขเวทนาได้ส่วนสมาธิในขั้นกลางคืออุปจารสมาธิ<sup>๘๘</sup> จะสามารถบรรเทาทุกขเวทนาเล็กน้อย ได้และสมาธิในขั้นสูงคืออัปนาสมาธิ<sup>๘๙</sup> จะสามารถระงับทุกขเวทนาได้ อุปจารสมาธิและอัปนา สมาธินี้จะทำให้เกิดสุขเวทนาตราบกระทั่งถึงฉาน ๔ จึงละทิ้งสุขและทุกข์ได้และเกิดอุเบกขาอยู่

พระพุทธองค์ตรัสสอนให้ปฏิบัติสัมมาสมาธิ คือ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฉานที่มีวิตก มีวิจาร์ มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไปแล้วบรรลุทุติยฉานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร์มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

<sup>๘๓</sup> อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๙๔/๔๔.

<sup>๘๔</sup> เจตสิกคือธรรมชาติที่ประกอบกับจิต ทำให้จิตมีความเป็นไปต่างๆ ได้.

<sup>๘๕</sup> ดูรายละเอียดในพระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาหารจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๔.

<sup>๘๖</sup> พุทธทาสภิกขุ, คู่มือดับทุกข์, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๑๗๓.

<sup>๘๗</sup> ขณิกสมาธิ คือ สมาธิที่เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะ เป็นอาการที่จิตรวมอยู่ในจุดเดียวกันแต่รวมอยู่เพียงชั่วครู่แล้วก็หายไปพอรู้สึกตัวก็กลับตั้งต้นใหม่.

<sup>๘๘</sup> อุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่จวนจะแน่วแน่ จิตจะรวมเข้าสู่ความสงบและความตั้งมั่นเป็นช่วงนานขึ้น เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ละเป็นจิตที่ใกล้ต่อปฐมฉาน.

<sup>๘๙</sup> อัปนาสมาธิ คือ สมาธิที่จิตมีพลังสมบูรณ์เต็มที่ สงบนิ่ง และมีอารมณ์เป็นหนึ่งเรียกว่าเอกัคคตา เป็นสมาธิระดับสูงสุดซึ่งมีในฉานทั้งหลาย.

เพราะปิติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตถิยฌานที่พระอรียะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุข และทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติ บริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ<sup>๙๐</sup>

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

จิตที่เป็นสมาธิ มีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูงมีลักษณะที่สำคัญดังนี้

๑. แข็งแรง มีพลังมากเปรียบเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพราวกระจายออกไป

๒. ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวน ให้กระเพื่อมไหว

๓. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น ฝุ่นละอองที่มีก็ ตกตะกอนนอนก้นหมด

๔. นุ่มนวล แคล้วคล่อง ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ขุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย<sup>๙๑</sup>

จะเห็นว่าพลังแห่งจิตที่มีสมาธินี้สูงจึงสามารถระงับเวทนาได้ ดังเหตุการณ์เมื่อครั้ง พระพุทธเจ้าทรงเข้าจำพรรษา ณ เวฬุคาม เขตกรุงเวสาลี ทรงพระประชวรอย่างรุนแรง จวนเจียน ปรีณิพพาน ดังได้กล่าวมาแล้วว่า พระองค์ทรงมีพระสติสัมปชัญญะ ทรงอดกลั้น ไม่พรั่นพรึง ทรงพระ ดำริว่า ยังไม่ควรปรีณิพพานเพราะพระองค์ยังมีได้บอกผู้ปฏิบัติ และมิได้อำลาภิกษุสงฆ์ปรีณิพพาน จึงทรงใช้สมาธิขับไล่อาพาธนั้นเพื่อดำรงพระชนม์อยู่ต่อไป

#### ๔. การใช้ฌานเพื่อละจากเวทนา

คำว่า ฌาน หมายถึง ภาวะจิตที่สงบแน่วแน่เนื่องจากการเพ่งอารมณ์ หรือการเพ่ง อารมณ์จนจิตสงบแน่วแน่เป็นสมาธิ ฌาน ในสมถกรรมฐานเรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ได้แก่ สมาบัติ ๘ ที่มีอารมณ์เป็นบัญญัติ ส่วนฌานในวิปัสสนากรรมฐานเรียกว่า ลักขณูปนิชฌาน ได้แก่ วิปัสสนาญาณ มรรคและผลที่มีอารมณ์เป็นปรมาตถ์ เป็นการกำหนดรูปรูปนามจนเห็นแจ้งใน พระไตรลักษณ์ เกี่ยวข้องกับวิปัสสนาญาณ ๑๖ (โสฬสญาณ)<sup>๙๒</sup>

ฌาน โดยทั่วไป ในสมถกรรมฐานแบ่งเป็น ๒ ระดับ คือ รูปฌาน ๔ และอรุปรฌาน ๔ รวม เป็น ๘ อย่างเรียกว่า ฌาน ๘ หรือสมาบัติ ๘ คือ

**รูปฌาน ๔** ฌานที่มีรูป ได้แก่

ฌานที่ ๑ ปฐมฌาน มีองค์ประกอบ ๕ คือ

<sup>๙๐</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๖/๓๗๒-๓๗๓.

<sup>๙๑</sup> ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๘๔.

<sup>๙๒</sup> ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล ธรรม, หน้า ๖๑.



วิตก<sup>๙๓</sup> วิจาร์<sup>๙๔</sup> ปีติ<sup>๙๕</sup> สุข<sup>๙๖</sup> เอกัคคตา<sup>๙๗</sup>

ฌานที่ ๒ ทุตติยฌาน มีองค์ประกอบ ๓ คือ

ปีติ สุข เอกัคคตา

ฌานที่ ๓ ตติยฌาน มีองค์ประกอบ ๒ คือ

สุข เอกัคคตา

ฌานที่ ๔ จตุตถฌาน มีองค์ประกอบ ๒ คือ

อุเบกขา เอกัคคตา

**อรุปฌาน ๔** ฌานที่ไม่มีรูป ได้แก่

(๑) อากาสนัญญายตนะ(ฌานที่กำหนดอากาสนอันอนันต์)

(๒) วิญญาณัญญายตนะ(ฌานที่กำหนดวิญญาณอันอนันต์)

(๓) อากิญจัญญายตนะ(ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีสิ่งใดๆ)

(๔) เนวสัณญานาสัณญายตนะ(ฌานที่เล็กกำหนดสิ่งใดๆ เข้าถึงภาวะมีสัณญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัณญาก็ไม่ใช่)<sup>๙๘</sup>

การเจริญสมาธิเพื่อให้ได้ผลเป็นฌานทั้ง ๘ นี้เรียกว่าสมถะ ซึ่งสมถะล้วนๆย่อมนำไปสู่สมาธิได้เพียงเนวสัณญานาสัณญายตนะเท่านั้นแต่พระอนาคามีหรือพระอรหันต์ซึ่งใช้สมถะควบกับวิปัสสนาจะสามารถเข้าถึงสัณญาเวทิตนโรธหรือนิโรธสมาบัติ ซึ่งเป็นภาวะที่สัณญาและเวทนาหยุดการปฏิบัติหน้าที่และเป็นความสุขขั้นสูงสุด

<sup>๙๓</sup> วิตก คือ ความตรึกโดยอาการต่างๆ ความดำริ ความที่จิตแนบแน่นในอารมณ์ ความที่จิตแนบสนิทในอารมณ์ ความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์; อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๗/๒๘, และพระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำว่า, หน้า ๘๙๕.

<sup>๙๔</sup> วิจาร์ คือ ความตรอง ความพิจารณา ความตามพิจารณา ความเข้าไปพิจารณา ความที่จิตสืบท่ออารมณ์ ความที่จิตเพ่งอารมณ์; ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๘/๒๘, และพระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำว่า, หน้า ๘๘๗.

<sup>๙๕</sup> ปีติ คือ ความอิ่มใจ ต็มด้า เอิบอิ่ม ความยินดีอย่างยิ่ง ความบันเทิง ความร่าเริง ความรื่นเริง ความปลื้มใจ ความตื่นเต้น หมายเอาเฉพาะปีติชนิดที่เอิบอาบซาบซาบไปทั่วสรรพางค์กายที่เรียกพรรณาปีติ; ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.(ไทย) ๓๔/๙/๒๘. และพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๒๖.

<sup>๙๖</sup> สุข คือ ความสำราญ ชื่นฉ่ำ คล่องใจ ปราศจากความบีบคั้นหรือรบกวนใดๆ ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐/๒๙. และพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๒๖.

<sup>๙๗</sup> เอกัคคตา คือ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความที่จิตตั้งมั่น ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย ภาวะจิตที่มีอารมณ์หนึ่งเดียว ได้แก่ตัวสมาธินั่นเอง มีในฌานทุกชั้น; ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.(ไทย) ๓๔/๑๑/๒๙. และพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๒๗.

<sup>๙๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๒๑.

จิตที่เป็นสมาธิถึงขั้นฌาน พระอรธกถาจารย์เรียกว่า อัญญัสสมันนาคตจิต คือจิตพร้อมด้วยองค์ ๘ ได้แก่ ๑) ตั้่งมั่น ๒) บริสุทธิ์ ๓) ผ่องใส ๔) โปร่งโล่ง เกลี้ยงเกล้า ๕) ปราศจากสิ่งมัวหมอง ๖) นุ่มนวล ๗) ควรแก่งาน ๘) อยู่ตัว ไม่วอกแวกหวั่นไหว<sup>๙๙</sup>

ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่า ฌานสามารถละทุกขเวทนาได้ ได้แก่ เรื่องของพระโมคคัลลานะ ซึ่งพวกเดียรถีย์ได้จ้างให้พวกโจรไปฆ่าท่าน ท่านถูกพวกโจรล้อมไว้จึงเหาะหนีไปหลายครั้ง ครั้งสุดท้ายท่านทราบกรรมอันเป็นที่มาของเหตุการณ์จึงมิได้หนีไป พวกโจรได้ทูลท่านจนกระดุกแตกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยแล้วเหวี่ยงท่านไปที่หลังพุ่มไม้แห่งหนึ่ง ท่านใช้ ฌาน ประสานกายให้มันคงแล้วไปเฝ้าพระพุทธเจ้าทูลลาปรินิพพาน<sup>๑๐๐</sup> จากเรื่องนี้จะเห็นว่า สมาธิที่เป็นฌานสามารถละทุกขเวทนาได้<sup>๑๐๑</sup>

### ๕. การใช้โยนิโสมนสิการเพื่อบรรเทาทุกขเวทนา

โยนิโสมนสิการ หมายถึงการทำในใจให้แยบคาย พระพรหมคุณาภรณ์ได้อธิบายว่า

โยนิโสมนสิการคือการกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย การพิจารณาโดยแยบคาย คือพิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริงโดยสืบหาเหตุผลค้นไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุแยกแยะองค์ประกอบจนมองเห็นตัวสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรือตริตรองให้รู้สิ่งที่ดี ที่ชั่ว ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้นโดยอุบายที่ชอบ ซึ่งจะมีให้เกิดอวิชาและตัณหา ความรู้จักคิด คิดถูกวิธี<sup>๑๐๒</sup>

การใช้โยนิโสมนสิการในระดับการเข้าถึงสัจธรรม หมายถึง การพิจารณาอย่างสำรวม โดยการสำรวมในอินทรีย์ ๕ ความตั้งใจมุ่งมั่น เพียรปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม การพิจารณาสาวหาตามเหตุปัจจัย ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดปัญญา การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี การใส่ใจใคร่ครวญ การพิจารณาโดยอุบายวิธีที่แยบคาย เช่น พิจารณาว่าไม่เที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง พิจารณาว่าเป็นทุกขในสิ่งที่เป็ทุกขและพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายหรือใส่ใจลมหายใจเข้าออกด้วยความเพียร

การใช้โยนิโสมนสิการมีคุณค่าอย่างยิ่ง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายเพราะทำในใจโดยแยบคาย เพราะตั้งความเพียรชอบโดยแยบคายเราจึงได้บรรลุอนุตรวิมุตติ ได้ทำอนุตรวิมุตติให้แจ้ง แม้พวกเธอก็ได้บรรลุอนุตรวิมุตติทำอนุตรวิมุตติให้แจ้งเพราะทำในใจโดย แยบคายเพราะตั้งความเพียรชอบโดยแยบคาย”<sup>๑๐๓</sup> นอกจากนี้ยังปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกว่า “เมื่อเขาอาศัยการฟังธรรมของพระอริยเจ้า มนสิการโดยแยบคาย ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมอยู่ กายสังขาร จิตตสังขาร วจีสังขาร ที่หยาบๆ ย่อมสงบระงับ”<sup>๑๐๔</sup> และปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกว่า “บุคคลใดบรรลุธรรมโดย

<sup>๙๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๘๔.

<sup>๑๐๐</sup> ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๕/๙๓-๑๐๒.

<sup>๑๐๑</sup> ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๙/๒๘๔-๒๘๕.

<sup>๑๐๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๓๖-๓๓๗.

<sup>๑๐๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๕/๔๔.

<sup>๑๐๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๐๓/๒๔๕.

ลำดับอย่างนี้ คือ โดยการแสดง การถาม การมนสิการโดยแยบคาย การเสพ การคบ การเข้าไปนั่งใกล้ กัลยาณมิตร บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นเนยยะ”<sup>๑๐๕</sup>

การใช้โยนิโสมนสิการบรรเทาทุกข์เวทนาทางใจ ด้วยการพิจารณาเพื่อเข้าถึงสังขารคือ ความจริง ไตร่ตรองด้วยเหตุผลระลึกถึงธรรมดาสัตว์โลกย่อมมีทุกข์ สุข โศก มีเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็น ธรรมดา เมื่อสิ่งเหล่านั้นมาถึงตนหากใช้โยนิโสมนสิการแล้วย่อมละเสียซึ่งความทุกข์ใจได้ดังที่ นาง กิสาโคตมีได้ประสบกับทุกข์เวทนาทางใจอย่างสาหัสเพราะบุตรของนางเสียชีวิต พระพุทธเจ้าได้ทรง ช่วยให้นางได้สติคิดได้ โดยให้นางไปหาแม่ลัดพันธุ์ผู้พักอาศัยจากบ้านที่ไม่มีคนตาย (ซึ่งนางคิดว่าจะนำมา ทำยารักษาบุตรของตนให้ฟื้นขึ้น) นางไปเที่ยวหาไม่พบ กลับมาทูลพระพุทธองค์ว่า “ในบ้านทั้งสี่ คนตายแหละมีมากกว่าคนเป็นอยู่” พระพุทธเจ้าตรัสสอนนางว่า “ความตายนั้นเป็นธรรมยั่งยืน สำหรับสัตว์ทั้งหลาย มัจจุราษจุดคร่าสัตว์ทั้งหมด ผู้มีอภัยภัยยังไม่เต็มเปี่ยมนั้นแล ลงในสมุทคือ อบายดุจห้วงน้ำใหญ่ฉะนั้น” ทำให้นางได้สติและคิดได้คล้ายเศร่าโคกในที่สุดได้บรรลุโสดาปัตติผล ซึ่งเป็นเพราะนางได้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตสัตว์โลกที่เกิดขึ้นแล้วย่อมต้องมีการตายไป โดยโยนิโสมนสิการตามพระพุทธพจน์นั่นเอง<sup>๑๐๖</sup>

จะเห็นว่าโยนิโสมนสิการ เป็นหลักธรรมที่สำคัญที่ช่วยให้บรรลุธรรมและเห็นไตรลักษณ์ จึงปล่อยวางในเวทนาได้ ฉะนั้นจึงไม่ทุกข์ทรมานกับเวทนาทางกายหรือเกิดเวทนาทางใจอีกต่อไป

## ๖. การทำความเข้าใจหลักไตรลักษณ์เพื่อบรรเทาทุกข์เวทนา

ตามธรรมตามนุษย์ย่อมยึดมั่นในบัญญัติ ไม่เข้าใจถึงปรมาตมธรรม เมื่อเกิดเวทณาก็หมาย ว่าเวทนาทั้งนั้นเป็นของตน จึงยินดีเมื่อมีสุขเวทนาบังเกิด (มีอภิขมา) และเสียใจเมื่อมีทุกข์เวทนา บังเกิด (มีโทมนัส) พระพุทธองค์ทรงสอนให้ไม่กำหนดหมายว่าเวทนาเป็นของเรา แต่ระลึกไว้ว่าเวทนา เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นและดับไปเท่านั้น มีความไม่เที่ยงเป็นอนิจจัง เป็นทุกข์และเป็น อนัตตา เมื่อเวทนาไม่ใช่ของเราจะได้ไม่ยึดมั่นในเวทนา การไม่กำหนดหมายอายตนะทั้งหลาย ว่าเป็น ของเราและไม่กำหนดหมายว่า ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือเวทนาเป็นของเรา จะช่วยให้ละ อภิขมาและโทมนัสได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า

“...ภิกษุผู้ไม่กำหนดหมายอยู่อย่างนี้ย่อมไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก เมื่อไม่ถือมั่นย่อมไม่สะดุ้ง กลัว เมื่อไม่สะดุ้งกลัว ย่อมดับเฉพาะตนเอง รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้วอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป’ ภิกษุทั้งหลาย ปฏิบัติตามอันสมควรแก่ การเพิกถอนความกำหนดหมายทั้งปวง เป็นอย่างนี้แล”<sup>๑๐๗</sup>

ผู้วิจัยเห็นว่าความเข้าใจใน **ไตรลักษณ์** คือ การเห็นว่าเวทนาไม่เที่ยง ไม่มั่นคง ไม่ยั่งยืน เกิดแล้วเสื่อมสลายไปได้ มีความเป็นทุกข์ คือ มีความเปลี่ยนแปลงแปรผันไปได้ และเป็นอนัตตา คือ ไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจของตนได้ จะเป็นหนทางที่มนุษย์เราสามารถละอุปาทานคือ ความยึดมั่นถือมั่น ละมานะคือความถือตน ละทิฏฐิคือความยึดถือความเห็นของตนเองที่ผิดๆ ไปเสีย

<sup>๑๐๕</sup> อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๑๕๐/๑๘๗.

<sup>๑๐๖</sup> ดูรายละเอียดใน พ.ธ.อ. (ไทย) ๔ /๒๑๖-๒๒๒.

<sup>๑๐๗</sup> ส. สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๐/๓๐-๓๒, ส. สฬา. (ไทย) ๑๗/๑ /๕, ส. สฬา. (ไทย) ๑๘/๘๖/๗๙.

ได้ นอกจากจะทำให้คลายทุกขเวทนา คลายความยึดมั่นในเวทนาแล้วยังเป็นหนทางให้บรรลุธรรมอีกด้วย

### ๗. การใช้สติปัฏฐาน ๔ บรรเทาทุกขเวทนา

สติปัฏฐานคือที่ตั้งของสติ หรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาเบญจขันธ์ เพื่อให้รู้ให้เข้าใจสภาวะตามความเป็นจริง แบ่งวิธีปฏิบัติออกเป็น ๔ หมวดได้แก่

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการมีสติเข้าไปตั้งตามดูกาย เพื่อให้เห็นว่ากายนี้สักแต่ว่าเป็นกายเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือการกำหนดรูปล้วนๆ (กำหนดรูปรูปร่าง)

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการมีสติเข้าไปตั้งตามดูเวทนา เพื่อให้เห็นว่าเวทนานี้สักแต่ว่าเป็นเวทนาเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือการกำหนดนามล้วนๆ (กำหนดเวทนาขันธ์)

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการมีสติเข้าไปตั้งตามดูจิต เพื่อให้เห็นว่าจิตนี้สักแต่ว่าเป็นจิตเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือการกำหนดนามล้วนๆ (กำหนดวิญญูณขันธ์)

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการมีสติกำหนดพิจารณาธรรมเพื่อให้เห็นว่า ธรรมนี้สักแต่ว่าเป็นธรรมเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือการกำหนดทั้งรูปและนาม (กำหนดขันธ์ ๕)<sup>๑๐๘</sup>

พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงการกำหนดรู้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่า

สมัยใดภิกษุสำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้ปิติ หายใจออก’

สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า’ ฯลฯ

สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก’ ฯลฯ

สำเนียงว่า ‘เราระงับจิตตสังขาร หายใจออก’

สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอย่างดีนี้ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่งในบรรดาเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ<sup>๑๐๙</sup>

อนึ่ง การเจริญอานาปานสติ ย่อมเป็นเหตุให้ได้ฌานและทำให้สติปัฏฐานบริบูรณ์ ธรรมเหล่านี้จึงมีความสัมพันธ์สืบเนื่องกันและเป็นเหตุให้โพชฌงค์บริบูรณ์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

ธรรมอันเป็นเอกคืออานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วทำให้สติปัฏฐาน ๔ ประการบริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ประการที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้โพชฌงค์ ๗ ประการบริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ประการที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์<sup>๑๑๐</sup>

<sup>๑๐๘</sup> คุรยลละเอียตใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๓๐๖-๓๒๗

<sup>๑๐๙</sup> คุรยลละเอียตใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๐.

<sup>๑๑๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๒/๔๘๑.

ตัวอย่างการใช้สติปัฏฐานบรรเทาทุกข์เวทนาก็คือ เมื่อครั้งพระอนุรุทธะพักอยู่ในป่าอันธวัน กรุงสาวัตถี ท่านเกิดอาพาธเป็นไข้หนักทุกข์ทรมาน ภิกษุหลายรูปได้ไปเยี่ยมท่านและเรียนถามว่า ท่านใช้ธรรมะข้อไหนปฏิบัติอยู่ ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจึงไม่ครอบงำจิต ท่านตอบว่าท่านใช้สติปัฏฐาน ๔ ทำให้ดวงจิตผ่องแผ้วเจ็บป่วยเพียงกายแต่ใจพ้นจากทุกขเวทนานั้นได้<sup>๑๑๑</sup>

ผู้วิจัยเห็นว่า การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งดำเนินด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางบรรเทาทุกขเวทนาอยู่แล้ว ถ้าปฏิบัติสำเร็จผลจนบรรลุเป้าหมายแล้ว ผู้ปฏิบัติจะสามารถละเวทนาทางใจได้ จึงไม่รู้สึกรู้สึกร่วมกับเวทนาทางกายอีกต่อไปเพราะเห็นว่าเวทนามันก็สักแต่ว่าเป็นเวทนา ไม่ใช่ตัวตน เราเขา สามารถแยกนามเวทนาออกจากรูปกายได้นั่นเอง

#### ๘. การระลึกถึงธรรมเพื่อบรรเทาทุกขเวทนา

เมื่อเกิดทุกขเวทนาขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถใช้การระลึกถึงองค์แห่งธรรมก็จะช่วยบรรเทาทุกขเวทนาได้ เช่น โภชณงค์ ๗ สัญญา ๑๐ อนุสสติ ๑๐

**โภชณงค์** คือ ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ เป็นธรรมที่เกี่ยวพันในการเจริญสมาธิ และเป็นธรรมที่ใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ที่สูงขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ วิชชาและวิมุตติ

โภชณงค์มีองค์ประกอบดังนี้

๑. สติ ความระลึกได้ หมายถึง ความสามารถหวนระลึกนึกถึง หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องหรือต้องใช้ต้องทำในเวลานั้น หมายถึง ตั้งแต่มีสติกำกับตัว ใจอยู่กับสิ่งที่กำลังกำหนดพิจารณาเฉพาะหน้า จนถึงการหวนระลึกรวบรวมเอาธรรมที่ได้สดับเล่าเรียนแล้ว หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำมานำเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตรองพิจารณา

๒. ธรรมวิจย ความเพียรธรรม หมายถึง การใช้ปัญญาสอบสวนพิจารณา สิ่งที่สติกำหนดไว้หรือธรรมที่สติระลึกหวนมานำเสนอนั้น ตามสภาวะ เช่น ไตรตรองให้เข้าใจความหมาย จับสาระของสิ่งที่พิจารณานั้นได้ ตรวจตราเลือกเฟ้นเอาธรรมหรือสิ่งที่เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจ หรือสิ่งที่ใช้ได้เหมาะสม ดีที่สุดในกรณีนั้นๆ หรือมองเห็นอาการที่สิ่งที่พิจารณานั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เข้าใจตามสภาวะที่เป็นไตรลักษณ์ ตลอดจนปัญญาที่มองเห็นอริยสัจ

๓. วิริยะ ความเพียร หมายถึง ความแก่กล้า แข็งแรง กระตือรือร้นในธรรมหรือสิ่งที่ปัญญาเห็นได้ อาจหาญในความดี มีกำลังใจ สู้กิจ บากบั่น รุดไปข้างหน้า ยกจิตไว้ได้ไม่ให้เกิดห่อถอดหย่อนหรือท้อแท้

๔. ปีติ ความอิ่มใจ หมายถึง ความเอิบอิ่ม ปลาบปลื้ม ประดีเปรม ต็มด้า ซาบซึ้งชุ่มชื่น ซาบซ่าน พูใจ

๕. ปัสสัทธิ ความสงบกายใจ หมายถึง ความผ่อนคลายกายใจ สงบระงับ เรียบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบาย

๖. สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น หมายถึง ความมีอารมณ์หนึ่งเดียว จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดทรงตัวสม่ำเสมอ เดินเรียบ อยู่กับกิจ ไม่วอกแวก ไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน

<sup>๑๑๑</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๘/๔๔๐-๔๔๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑.

๗. อุเบกขา ความวางเฉย หมายถึงความมีใจเป็นกลาง สามารถวางที่เฉยเรียบ นิ่งดูไปในเมื่อจิตแน่วอยู่กับงานแล้ว และสิ่งต่างๆดำเนินไปด้วยดีตามแนวทางที่จัดวางไว้หรือที่มันควรจะเป็น ไม่สอດแต่ ไม่แทรกแซง<sup>๑๑๒</sup>

โพชฌงค์ ๗ นั้นส่งผลต่อเนื่องให้ระงับทุกขเวทนาได้ ดังที่เมื่อพระมหากัสสปเถระอาพาธ เป็นไข้หนักอยู่ที่ปีปผลิคุหา พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมและทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ และเมื่อทรงแสดงจบ พระมหากัสสปก็หายอาพาธ นอกจากนี้พระโมคคัลลานะก็อาพาธหนักและหายอาพาธเมื่อพระพุทธองค์ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ให้ฟัง และครั้งหนึ่งเมื่อพระพุทธเจ้าประทับที่พระเวฬุวัน ทรงพระประชวรไข้หนัก ก็โปรดให้พระมหาจุนทะแสดง โพชฌงค์ ๗ ถวาย เมื่อแสดงจบพระพุทธองค์ก็ทรงหายจากพระอาการประชวรนั้น จึงกล่าวได้ว่าโพชฌงค์ ๗ เป็นปัจจัยให้ทุกขเวทনারงับ<sup>๑๑๓</sup>

จะเห็นว่าโพชฌงค์เป็นธรรมที่สำคัญยิ่ง เพราะโพชฌงค์คือองค์แห่งการตรัสรู้ที่จะทำให้สามารถบรรลุธรรมและดับกิเลสได้สิ้น ขณะเดียวกันการเจริญโพชฌงค์ก็ช่วยให้ละเวทนาได้ด้วย

### สัญญา ๑๐ ประการ

สัญญา ๑๐ ประการ คือความกำหนดหมาย แนวความคิดความเข้าใจสำหรับใช้กำหนดพิจารณาในการเจริญกรรมฐาน ได้แก่

๑. อนิจจสัญญา กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร คือกำหนดหมายว่า ชั้น ๕ ไม่เที่ยง

๒. อนัตตสัญญา กำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง เช่นอายตนะและอารมณ์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ล้วนไม่ใช่ตัวตน

๓. อสุภสัญญา กำหนดหมายความไม่งามแห่งร่างกาย คือกำหนดพิจารณาร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะลงมาถึงปลายเท้า มีหนังห่อหุ้มอยู่ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดต่างๆมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เส้นเอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ ม้าม พังผืด ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

๔. อาทีนวสัญญา กำหนดหมายโทษทุกข์ของร่างกายซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความเจ็บไข้ต่างๆ เช่น โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคในช่องหู โรคปาก โรคฟัน ฯลฯ

๕. ปหานสัญญา กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิตกและบาปธรรมทั้งหลาย

๖. วิราคสัญญา กำหนดหมายวิราคะว่าเป็นธรรมละเอียด ประณีต ได้แก่ ความคลายกำหนด คือพระนิพพาน

๗. นิโรธสัญญากำหนดหมายถึงนิโรธะ ความดับ คือพระนิพพาน

๘. สัพพะโลเก อนภิตรตสัญญากำหนดหมายความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง

๙. สัพพะสังขาราเรสุ อนิฏฐสัญญากำหนดหมายความไม่น่าปรารถนาในสังขารทั้งปวง

<sup>๑๑๒</sup> ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๓๓, และ ๘๓๕-๘๓๖.

<sup>๑๑๓</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๕/๒๒๒-๒๒๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕-๑๙๗/๑๒๘-๑๓๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๖/๑๒๙-๑๓๐.

๑๐. อานาปานสติ มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก<sup>๑๓๔</sup>

สัญญา ๑๐ ประการนี้สามารถใช้กำหนดเพื่อละทุกขเวทนาได้ ดังที่พระคิริมานนท์เกิดอาพาธเป็นไข้หนัก ทุกข์ทรมาน พระอานนท์ทราบแล้วได้เข้าไปเฝ้า กราบทูลขอให้พระพุทธรเจ้าเสด็จไปเยี่ยม พระองค์จึงมีรับสั่งให้พระอานนท์ไปเยี่ยมพระคิริมานนท์แทนพระองค์และให้แสดงสัญญา ๑๐ ประการแก่พระคิริมานนท์ด้วยปรากฏว่าเมื่อท่านฟังจบก็หายจากอาการอาพาธในขณะนั้น<sup>๑๓๕</sup>

ผู้วิจัยเห็นว่าผู้ที่เข้าใจในการปฏิบัติธรรมดีอยู่แล้วและสามารถปฏิบัติธรรมจนได้ผลย่อมมีความสามารถใช้สัญญา ๑๐ ประการดับเวทนาได้อยู่แล้ว ส่วนผู้ยังไม่บรรลุนิพพานเมื่อมีผู้แนะนำสั่งสอน อธิบายธรรมนี้ให้ฟังและคิดตามก็ย่อมหายจากทุกขเวทนาได้ เพราะคลายความยึดถือในตัวตนเรา เขานั้นเอง และย่อมสามารถบรรลุนิพพานได้ จึงกล่าวได้ว่าถ้าใช้เวทนาเป็น เวทนาจึงเป็นหนทางไปสู่การบรรลุนิพพาน

### อนุสสติ ๑๐

อนุสสติ ๑๐ คืออารมณ์อันควรระลึกถึงเนื่องๆ ได้แก่

๑. พุธานุสสติ ระลึกถึงพระพุทธรเจ้า คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระองค์

๒. ฐัมมานุสสติ ระลึกถึงพระธรรม คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระธรรม

๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระสงฆ์

๔. สีลानุสสติ ระลึกถึงศีล คือ น้อมจิตรำลึกพิจารณาศีลของตน ที่ได้ประพฤติปฏิบัติบริสุทธิ์ไม่ต่างพร้อย

๕. จาคานุสสติ ระลึกถึงการบริจาค คือ น้อมจิตระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรมคือความเผื่อแผ่เสียสละนี้ ที่มีในตน

๖. เทวตานุสสติ ระลึกถึงเทวดา คือ น้อมจิตระลึกถึงเทวดาทั้งหลายที่ตนเคยรู้ และพิจารณาเห็นคุณธรรมอันทำบุคคลให้เป็นเทวดานั้นๆ ตามที่มีในตน

๗. มรณสติ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท

๘. กายคตาสติ สติอันไปในกาย คือ กำหนดพิจารณาภายใน ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่างๆ อันไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของภายใน มิให้หลงใหลมัวเมา

๙. อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

<sup>๑๓๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๔-๒๔๕.

<sup>๑๓๕</sup> คุรยละเอียดใน คิริมานันทสูตร อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๓ และ รั้งยี สุทนต์, ธรรมโอสถบำบัดไข้, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑-๑๓.

๑๐. อุปสมานุสสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ คือ ระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระนิพพาน อันเป็นที่ระงับกิเลสและความทุกข์<sup>๑๑๖</sup>

ตัวอย่างบุคคลที่ประสบทุกข์เวทนาทางกายแล้วได้ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าทำให้เกิดปีติ มีความสุขจิตใจอัมเิบแต่ร่างกายก็ทนต่อพิษของโรคไม่ไหวจึงสิ้นชีวิตแล้วไปเกิดเป็นเทพบุตรได้แก่ มัญญกณชลิ เขาป่วยหนัก แต่พราหมณ์ผู้บิดาเสียตายนียอมรักษา พระพุทธองค์ทรงทราบด้วยพระญาณ เสด็จไปโปรดถึงประตูบ้านพราหมณ์ผู้บิดา ทรงเปล่งพระรัศมีไปวาบหนึ่งทำให้มัญญกณชลิพลิกกายมาเห็นพระองค์ เพียงเขามีจิตเลื่อมใสพระพุทธองค์แต่ไม่สามารถจะยกมือขึ้นถวายอภิวาทได้ เมื่อถึงแก่ชีวิตแล้วก็ทำให้เขาไปเกิดในวิมานทองสูงประมาณ ๓๐ โยชน์ในเทวโลก<sup>๑๑๗</sup>

อีกท่านหนึ่งที่ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ในยามต้องทนทุกข์เวทนาอย่างสาหัสได้แก่พระเจ้าพิมพิสาร พระองค์ทรงรับทุกข์เวทนาจากการที่พระเจ้าอชาตศัตรูให้จับพระองค์ไปขังในเรือนอบ ซึ่งเป็นเรือนที่สุ่มไฟอบให้มีควันสำหรับลงโทษ ให้อดพระกระยาหารห้ามคนเข้าเยี่ยม เว้นไว้แต่พระมารดา แต่พระนางเวเทหิกาก็ลอบใส่พระกระยาหารในชั้นทองคำห่อชายพระภูษาเข้าไปถวายเพื่อประทังพระชนมชีพอยู่ได้ เมื่อพระเจ้าอชาตศัตรูทรงทราบก็มีรับสั่งห้ามพระมารดาห่อกระยาหารใส่พระภูษาเข้าเยี่ยมพระบิดา พระนางจึงลอบห่อกระยาหารใส่พระเมาลีแทน พระเจ้าอชาตศัตรูทรงทราบอีก ก็มีรับสั่งมิให้พระมารดาผ่านไปเยี่ยมพระเมาลีเข้าเยี่ยมพระบิดา พระนางเวเทหิจึงห่อกระยาหารใส่ในฉลองพระบาทเข้าเยี่ยมพระเจ้าพิมพิสาร พระองค์ได้เสวยพระกระยาหารที่พระนางเวเทหิใส่ในฉลองพระบาทประทังพระชนมชีพอยู่ได้ แต่เมื่อพระเจ้าอชาตศัตรูทรงทราบก็ห้ามพระมารดาทรงฉลองพระบาทเข้าเยี่ยมพระบิดาอีก พระนางจึงนำมธุรส ๔ ชนิดทาพระวรกายแล้วห่มพระภูษาเข้าเยี่ยมพระเจ้าพิมพิสาร พระองค์ทรงเสวยมธุรสที่ติดพระวรกายของพระเมาลีประทังพระชนมชีพอยู่ได้อีก พระเจ้าอชาตศัตรูทรงทราบจึงห้ามพระมารดาเสด็จเยี่ยมพระบิดาในที่สุด<sup>๑๑๘</sup>

พระเจ้าพิมพิสารจึงไม่ได้เสวยพระกระยาหารอีก แต่พระองค์ก็ยังสามารถทรงดำรงพระชนมชีพอยู่ได้ด้วยความสุขอันประกอบด้วยมรรคผลจากการเดินจงกรม<sup>๑๑๙</sup> และการทอดพระเนตรไปในทิศทางที่พระพุทธองค์ประทับ ณ เขาคิชฌกูฏ ทั้งพระวรกายของพระองค์ก็เปล่งปลั่งยิ่ง เมื่อพระเจ้าอชาตศัตรูทรงทราบก็ให้ช่างกลบกำมิดโกนไปเดือนที่พระบาท ทาด้วยน้ำมันผสมน้ำเกลือ แล้วอย่างบนถ่านเพลิงไม้ตะเคียนที่ไหม้ระอุไม่มีเปลวไฟ

เมื่อพระเจ้าพิมพิสารทรงทราบก็รับสั่งให้พวกช่างกลบทำตามที่พระเจ้าอชาตศัตรูสั่ง พระองค์ทรงเกิดทุกข์เวทนาอย่างรุนแรง ทรงรำลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ว่า “โอโห

<sup>๑๑๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๖-๒๔๗.

<sup>๑๑๗</sup> ุรยละเอียดในเรื่องมัญญกณชลิ ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๓๕-๕๒.

<sup>๑๑๘</sup> ุรยละเอียดใน ที.สี.อ. (ไทย) ๑๑/๓๔๒-๓๔๔; รัชนี สุทนต์, “เรียนรู้อะไรเรื่องอรรถกถา”, วิทยญาณ, ชุดที่ ๓๗ ฉบับที่ ๗-๑๐ (กรกฎาคม-ตุลาคม ๒๕๔๔): ๓๔-๕๖.

<sup>๑๑๙</sup> ที.สี.อ. (ไทย) ๑๑/๓๔๓.



พุทธโธ (พระพุทธเจ้าหน้าอัศจรรย์จริง) อโห ฌมโหม (พระธรรมหน้าอัศจรรย์จริง) อโห สงโฆ (พระสงฆ์หน้าอัศจรรย์จริง)”แล้วในที่สุดก็สิ้นพระชนม์ แล้วไปเกิดเป็นยักษ์ชื่อชนวสกะในสวรรค์ชั้นจาตุมหาราช<sup>๑๒๐</sup>

ในส่วนของอนุสสติข้อ ๔-๑๐ ไม่พบตัวอย่างที่ชัดเจน แต่พบว่าอนาถบิณฑิกะเศรษฐีได้ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์และคุณธรรมที่ท่านมีเช่น ทาน ศีล และการปฏิบัติตนตามพระพุทธโอวาท ซึ่งท่านได้กล่าวแก่พระอานนท์ เมื่อครั้งที่ท่านป่วยหนัก และอาการป่วยก็หายด้วยการระลึกอนุสสติ ๑๐ นี้เอง<sup>๑๒๑</sup>

ผู้วิจัยเห็นว่าอนุสสติ ๑๐ สามารถละทุกขเวทนาทางใจได้ และเมื่อละทุกขเวทนาทางใจได้ กายก็พลอยสงบระงับด้วย แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพลังศรัทธาที่มีจะมากน้อยเพียงใด และเวทนานั้นจะรุนแรงเพียงใด เช่นกรณีพระเจ้าพิมพิสารท่านสามารถทนเวทนาได้มากเพราะศรัทธาต่อพระพุทธเจ้าสูงส่ง แต่ทุกขเวทนาที่ได้รับสาหัสมากจนไม่สามารถจะดำรงชีวิตต่อไปได้ แต่อานิสงส์ของพุทธานุสสตินั้นมากจึงทำให้ดวงจิตสงบไม่เศร้าหมอง ท่านสามารถไปเกิดในภพภูมิสูงกว่าจาตุมหาราชได้แต่ท่านปรารถนาจะไปอยู่ในชั้นจาตุมหาราช จึงไปเกิดในภพภูมิที่ท่านปรารถนาไว้นั่นเอง

จากข้อความที่กล่าวมาทั้งหมดได้แสดงให้เห็นว่า ในพระไตรปิฎกได้ให้หลักธรรมต่างๆ ที่สามารถช่วยกำจัดหรือดับเวทนาได้ ซึ่งเราสามารถนำมาเป็นแบบอย่างทั้งในเวลาปฏิบัติธรรมและยามเมื่อเกิดเวทนาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

### ๒.๖.๒ การปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์อรรถกถา

พระพุทธโฆษาจารย์ผู้รจนอรรถกถา กล่าวว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมีอารมณ์ละเอียด เป็นทางหมดจด สำหรับเวไนยสัตว์ผู้มีตณหาจริตแก่กล้า และสำหรับผู้มีสมถยานิกะอย่างแก่กล้า สามารถละหรือประหาณ สุขวิปลาสคือความจำ ความเข้าใจ ความเห็นที่คลาดเคลื่อนจากสภาพที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข<sup>๑๒๒</sup> มีการอธิบายขยายความจากพระไตรปิฎกให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น ตัวอย่างเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น เช่น เมื่อภิกษุเกิดสุขเวทนา นั้นพระพุทธองค์ทรงสอนว่า ภิกษุกำลังเสวยเวทนาที่เป็นสุข ทางกายก็ดี ทางใจก็ดี ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เรื่องนี้อรรถกถาอธิบายว่า

แม้เด็กทารกที่ยังนอนหงาย เมื่อเสวยสุขในคราวตม้น้ำนมเป็นต้น ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา ก็จริงอยู่ แต่คำว่า สุขเวทนาเป็นต้นนี้ มิได้ตรัสหมายถึงความรู้ชัดอย่างนั้น เพราะความรู้ชัดเช่นนั้น ไม่ละความเห็นว่าเป็นสัตว์ ไม่ถอนความสำคัญว่าเป็นสัตว์ จึงไม่เป็นกัมมัญฐานหรือสติปัฏฐานภาวนา ส่วนความรู้ชัดของภิกษุนี้ ละความเห็นว่าเป็นสัตว์ ถอนความสำคัญว่าเป็นสัตว์ได้ทั้งเป็นกัมมัญฐาน เป็น สติปัฏฐานภาวนา สักว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเรา เขา กล่าวคือถ้าถามว่า ใครเสวยเวทนา ตอบว่า มิใช่สัตว์หรือบุคคลอื่นใดเสวย หรือถามว่า ความเสวยของใคร ตอบว่า มิใช่ความเสวยของสัตว์หรือบุคคลอื่นใด ถามว่า เสวยเพราะเหตุ

<sup>๑๒๐</sup> ที.สี.อ. (ไทย) ๑๑/๓๔๔.

<sup>๑๒๑</sup> รังษี สุนทร, ธรรมโอสถบำบัดไข้, หน้า ๓๐-๓๑.

<sup>๑๒๒</sup> ดูรายละเอียดใน เหตุที่ตรัสสติปัฏฐานไว้ ๔ ประการ ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๓๖๔.

ไร ตอบว่า ก็เวทนาของภิกษุนี้มีวัตถุเป็นอารมณ์อย่างเดียว เหตุนี้ภิกษุจึงรู้อย่างนี้ว่า สัตว์ทั้งหลายเสวยเวทนา เพราะทำวัตถุเป็นที่ตั้งแห่งเวทนามีสุขเวทนาเป็นต้นนั้นๆ ให้เป็นอารมณ์ ดังนั้นคำว่า เราเสวยเวทนา เป็นเพียงสมมติเรียกกัน เพราะยึดถือความเป็นไปแห่งเวทนานั้น<sup>๑๒๓</sup>

พระอรธกถาจารย์ได้ขยายความมหาสติปัฏฐานสูตรโดยกล่าวว่า

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ละเอียดนี้ เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ สำหรับผู้มีตัณหาจริตแก่กล้า ส่วนสติปัฏฐานนั้นชื่อว่ามีเพียงอย่างเดียวด้วยอำนาจการระลึกถึงและด้วยอำนาจการประมวลลงในที่เดียวกัน ชื่อว่ามี ๔ ด้วยอำนาจอารมณ์” เหมือนอย่างว่า ในพระนครที่มีประตู ๔ ด้าน คนทั้งหลาย ผู้มาจากทิศต่างๆ ก็ถือเอาสิ่งของที่เกิดขึ้นทางทิศนั้นแล้ว พระนิพพานเปรียบเสมือนพระนคร โลกุตตรมรรคมืองค์ ๘ เสมือนประตูพระมหานคร เวทนาเป็นต้นเหมือนทิศใต้เป็นต้น ...

คนทั้งหลายผู้มาจากทิศใต้ถือเอาสิ่งของที่เกิดขึ้นทางทิศใต้แล้วเข้าไปยังพระนครทางประตูทิศใต้ ฉันทิ พระโยคาวจรทั้งหลายเมื่อดำเนินมาทางประตูคือเวทนานุปัสสนา เจริญเวทนานุปัสสนาโดยวิธี ๔ อย่าง แล้วย่อมรวมลงที่เดียวกันคือพระนิพพานนั่นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดขึ้นเพราะอานาภาพแห่งเวทนานุปัสสนาภาวนา ฉันทิ<sup>๑๒๔</sup>

อรธกถาอธิบายการพิจารณาเวทนาว่า “พึงพิจารณาเห็นสุขเวทนาโดยความเป็นทุกข์ พึงพิจารณาเห็นทุกขเวทนาโดยความเป็นลูกศร พึงพิจารณาเห็นอกุทฺตสุขเวทนาโดยความไม่เที่ยง<sup>๑๒๕</sup> นั่นก็คือให้รู้ทันเวทนาว่าสุขเวทนาและอกุทฺตสุขเวทนาล้วนไม่ยั่งยืนย่อมเปลี่ยนแปลงไปได้ ส่วนทุกขเวทนานั้นเมื่อเกิดควรเป็นแต่ทุกขเวทนาทางกายดุจพระอรหันต์เมื่อเกิดเวทนาทางกายจะไม่ มีเวทนาทางใจเกิดด้วย

นอกจากนี้ ในอรธกถากล่าวถึงภิกษุผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานสำเร็จ ได้บรรลุอรหัตผล ด้วยการ**ใช้หลักธรรมเช่นเดียวกับในพระไตรปิฎกได้แก่ วิริยะ ขันติ สติสัมปชัญญะ และโยนิโสมนสิการ** ดังเรื่องของพระเถระและท้าวสักกะ ในตัวอย่างต่อไปนี้

#### (๑) เรื่องพระเถระผู้เสวยทุกขเวทนา

มีเรื่องเล่าว่า พระเถระรูปหนึ่งทรมานทุกข์ถึงเกลือกอยู่ด้วยเวทนามาก้าแข็ง คราวอาพาธไม่ ผาสุก ภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งเรียกถามว่า ท่านเจ็บตรงไหน ท่านตอบว่า บอกที่เจ็บไม่ได้ท่านทำวัตถุเป็น อารมณ์ เสวยเวทนาภิกษุหนุ่มจึงให้สติว่า ท่านควรอดกลั้นไว้ไม่ควรหรือ พระเถระก็อดกลั้น ทุกขเวทนาจนที่สุด โรคลมก็ฝ่าแลงจนถึงหัวใจ ไข้ของพระเถระก็ออกมากองบนเตียง พระเถระชี้ให้ ภิกษุหนุ่มดู ถามว่า อดกลั้นขนาดนี้ควรหรือไม่ ภิกษุหนุ่มก็นิ่ง พระเถระก็ประกอบความเพียร สม่ำเสมอ บรรลุพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย เป็นพระอรหัตสมสี<sup>๑๒๖</sup> และปรีนิพพาน

<sup>๑๒๓</sup> ดูรายละเอียดใน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๑๐.

<sup>๑๒๔</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๘๗-๒๘๘.

<sup>๑๒๕</sup> ดูรายละเอียดใน การพิจารณาเวทนา ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๓๗๔.

<sup>๑๒๖</sup> สมสี [สะ-มะ-สี-สี] บุคคลผู้สิ้นอาสวะพร้อมกับสิ้นชีวิต คือ บรรลุอรหัตผล ในขณะที่เดียวกับที่

จะเห็นว่าการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น ต้องใช้ขันติอย่างแรงกล้า ทั้งมีความเพียรอย่างยิ่งยวด และมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา ภิกษุผู้เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น เสวยทุกขเวทนา ฯลฯ อทุกขมสุขเวทนาปราศจากอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา ฯลฯ อทุกขมสุขเวทนาปราศจากอามิส เหมือนเมื่อเสวยสุขเวทนานั้น

### (๒) เรื่องทุกข์ของพระติสสเถระ

มีเรื่องเล่าอีกว่า ในกรุงสาวัตถี บุตรของกมุทมิถิลาชื่อติสสะ สละทรัพย์ ๔๐ โกฎิ ออกบวชแต่ลำพังอยู่ในป่า ภริยาของน้องชายท่าน ส่งโจร ๕๐๐ ให้ไปฆ่าท่านเสีย พวกโจรไปล้อมท่านไว้ ท่านจึงถามว่า ท่านอุบาสกมาทำไมกัน พวกโจรตอบว่า มาฆ่าท่าน ท่านจึงพูดขอร้องว่า ให้ชีวิตท่านไว้สักคืนหนึ่ง พวกโจรกล่าวว่า สมณะ ใครจักประกันท่านในฐานะอย่างนี้ได้ พระเถระใช้หินก้อนใหญ่ทุบกระดูกขาทั้งสองข้าง แต่โจรพวกนั้นก็ยังไม่หลบไป กลับก่อไฟนอนเสียในที่ใกล้จกรม พระเถระข่มเวทนา พิจารณาศีล อาศัยศีลที่บริสุทธิ์ก็เกิดปีติและปราโมชลำดับต่อจากนั้น ก็เจริญวิปัสสนา ทำสมณธรรมตลอดคืน ในยามทั้งสามพออรุณขึ้น ได้บรรลุพระอรหัต <sup>๑๒๗</sup>

จากเรื่องทุกข์ของพระติสสเถระ จะเห็นว่าท่านมีทุกขเวทนามากจากการใช้ก้อนหินทุบขาให้เพื่อเป็นการประกันตนกับพวกโจรว่าท่านจะไม่หนีไป แต่ท่านมีดวงจิตผ่องใสไม่ทรมานทรมาย ข่มเวทนาและพิจารณาศีลที่ท่านรักษาอย่างบริสุทธิ์ ท่านไม่มีความโกรธต่อพวกโจร มีสติสัมปชัญญะและเพียรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานตลอดคืน จึงสามารถบรรลุอรหัตผลได้

### (๓) เรื่องทุกข์ของภิกษุ ๓๐ รูป

มีเรื่องเป็นมาอย่างนี้ว่า ภิกษุ ๓๐ รูปอีกกลุ่มหนึ่ง เรียนกัมมัฏฐานในสำนักของพระพุทธองค์ แล้วจำพรรษาในวัดป่า ทำกตีกาถันว่า จะทำสมณธรรม ตลอดคืนในยามทั้งสาม โดยไม่ไปหากันต่างคนต่างอยู่ เมื่อภิกษุเหล่านั้นทำสมณธรรม ตอนใกล้รุ่งก็โงกหลับ เสือตัวหนึ่งก็มาจับภิกษุไปกินทีละรูปๆ ภิกษุที่ถูกเสือกាប់ก็มิได้บอกว่า เสือกាប់ท่านไปแล้ว ในที่สุดภิกษุถูกเสือกินไป ๑๕ รูป จนถึงวันอุโบสถ ภิกษุที่เหลือก็ถามว่าภิกษุหายไปไหน เมื่อรู้เรื่องแล้วก็ตกลงกันว่า ภิกษุผู้ถูกเสือกាប់ควรบอกว่า ขณะนี้ท่านถูกเสือกាប់ไป จากนั้นก็ปฏิบัติธรรมกันต่อไป ต่อมาเสือกก็จับภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งได้ ภิกษุนั้นก็ร้องบอกว่า ‘เสือกอรับ’ ภิกษุที่เหลือก็ถือไม้เท้า และคบเพลิงติดตามหมายว่าจะให้มันปล่อย แต่เสือกขึ้นไปยังเขาขาด ทางที่ภิกษุทั้งหลายไปไม่ได้ แล้วเริ่มกินภิกษุนั้น ตั้งแต่นั้นเข้า ภิกษุทั้งหลายนอกนั้นก็จึงกล่าวว่า

“ท่านผู้เป็นสัตบุรุษ บัดนี้ ไม่มีทางที่พวกผมจะทำอะไรได้ ธรรมดาคุณวิเศษของภิกษุทั้งหลายย่อมปรากฏ ในฐานะเช่นนี้” ภิกษุนั้นนอนอยู่ในปากเสือกครองนั้นเองข่มเวทนานั้นแล้วเจริญวิปัสสนา ในเวลาที่ถูกเคี้ยวกินถึงข้อเท้า ได้เป็นพระโสดาบัน ในเวลาถูกเคี้ยวกินถึงเข่า ได้เป็นพระสกทาคามี ในเวลาถูกเคี้ยวกินถึงท้อง ได้เป็นพระอนาคามี เมื่อหัวใจยังไม่ถูกเสือกครองเคี้ยวกินนั้นแล ก็ได้บรรลุอรหัตผลพร้อมกับปฏิสัมภิทาทั้งหลาย <sup>๑๒๘</sup>

<sup>๑๒๗</sup> ุรยละเอียดใน พระเถระผู้เสวยทุกขเวทนา ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๑๑.

<sup>๑๒๘</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๓๕๖-๓๕๗.

จากเรื่องนี้ จะเห็นว่า ภิกษุที่ถูกเสือกัศรัยศาสตร์สัมปชัญญะไว้ได้ มีขันติคือความอดกลั้น ในเวทนาดวงจิตมีเมตตา มิได้โกรธเสือก และเจริญเวทนานุปัสสนาจนสิ้นกิเลส จึงบรรลุอรหัตผล

#### (๔) เรื่องพระเถระถูกแทงได้บรรลุอรหัต

ภิกษุอีกรูปหนึ่งชื่อว่าทีปมัลลเถระ ในเวลาที่ยังเป็นคฤหัสถ์ ได้ถือเอาแผ่นผ้าในกองขยะ ๓ กองมายังตัมพปณณทวีป แล้วเข้าเฝ้าพระราชชา พระราชาก็ได้ทรงทำความอนุเคราะห์แล้ว วันหนึ่ง เดินไปทางประตูศาลากัลยชกาสนะ ได้ฟังนตุมหากสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปไม่ใช่ของเธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงละรูปนั้น รูปที่เธอทั้งหลายละได้แล้วนั้น จักเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข”<sup>๑๒๙</sup> ดังนี้แล้วจึงคิดว่า “ได้ทราบว่าเป็นรูป ไม่ใช่ของตน เวทนามีกี่ไม่ใช่ของตน” เขาทำนตุมหากสูตรนั้นนั้นแลให้เป็นเหมือนขอช้าง ออกไปยังมหาวิหารขอบรรพชา ได้บรรพชาอุปสมบทแล้ว จึงทำ มาติกาทั้ง ๒ ให้คล้องแคล้ว แล้วพาภิกษุ ๓๐ รูปไปยังเนินชื่อครวาลิยะ บำเพ็ญสมณธรรม เมื่อทำ บวมก็เดินจงกรมด้วยเขา ในคืนนั้น พรานเนื้อคนหนึ่งเข้าใจท่านว่า “เป็นเนื้อ” จึงใช้หอกแทง หอก ทะลุเข้าไป ท่านให้เขาดึงหอกออก ให้ใช้ก้อหญ้าอุดปากแผลให้เต็ม ให้ช่วยพยุงตนให้นั่งบนหินดาษ ขอโอกาสแล้วเจริญวิปัสสนา ได้บรรลุอรหัตผลพร้อมกับปฏิสัมภิทาทั้งหลายแล้ว จึงสอนภิกษุทั้งหลายผู้มาเพราะเสียใจให้เข้าใจ แล้วเปล่งอุทานนี้ว่า

พระพุทธรเจ้าผู้ประเสริฐที่สุด

มีปกติตรัสธรรมอันเลิศแก่สรรพสัตว์ ตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย รูปนี้ไม่ใช่ของพวกเธอ

เธอทั้งหลายจงละทิ้งมันไป

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ

มีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป

ความสงบแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นความสุข <sup>๑๓๐</sup>

จะเห็นว่า พระทีปมัลลเถระ ได้บำเพ็ญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานโดย ใช้สติ ขันติ และ วิริยะ อย่างยิ่งยวดจนสำเร็จอรหัตผล

#### (๕) เรื่องโหม่นัสของท้าวสักกะ

ท้าวสักกะ (พระอินทร์) ทรงเห็นบุพพนิมิต ๕ ประการของพระองค์ คือ

๑. ดอกไม้ประจำวิมานเหี่ยวแห้ง
๒. ผ้าทรงเศรั้าหมอง
๓. พระเสโทไหลออกจากกรักแร้
๔. พระฉวีเศรั้าหมองทั้งพระวรกาย
๕. ไม่ทรงยินดีในทิพอาสน์ของพระองค์เอง

<sup>๑๒๙</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๓๓/๔๖

<sup>๑๓๐</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๓๕๗-๓๕๘.

ท้าวสักกะเห็นบุพพนิมิตดังนั้น ก็ทรงทราบว่ามีภยันตรายถึง เกิดโหม่นัส จึงชวนปัญจสิขร เทพบุตร เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า เมื่อได้โอกาสก็ทูลถามปัญหาหลายข้อ พระพุทธเจ้าทรงตอบและทรงอธิบายเวทนามักมีภูฐาน ได้แก่โสมนัสที่ควรเสพและไม่ควรเสพ โทมนัสที่ควรเสพและไม่ควรเสพ อุเบกขาที่ควรเสพและไม่ควรเสพ นอกจากนี้ทรงอธิบายการสำรวมในปาฏิโมกข์และอินทรีย์สังวร ฯลฯ

ท้าวสักกะทรงดำรงอยู่ในโศดาปัตติผลพร้อมด้วยเทวดาแปดหมื่นองค์ ด้วยอำนาจการวิสันหาอุเบกขาปัญหานี้และโยนิโสมนสิการตาม จึงกลับปฏิบัติเป็นปกติอีกครั้งหนึ่ง<sup>๑๓๑</sup>

จากการศึกษาการปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา จะเห็นว่าทุกขเวทนาเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการสำเร็จมรรคผลเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้การปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน นอกจากจะต้องยึดหลักธรรมต่างๆ เช่น สมานิ ชันติ วิริยะ สติ สัมปชัญญะ ฯลฯ อย่างมากแล้ว ความสำรวมอินทรีย์และโยนิโสมนสิการก็มีความสำคัญเป็นอย่างมาก ในการช่วยให้บุคคลบรรลุมรรคและบรรลุอรหัตผล สันอาสาสะกิเลสได้

เป็นที่น่าสังเกตว่าหลักธรรมคือ สติ สัมปชัญญะ ชันติ สติปัฏฐาน ๔ อนุสติ ๑๐ และสัญญา ๑๐ ประการ จะช่วยระงับทุกขเวทนาทางใจได้ อันจะทำให้ความทุกข์กายเบาบางลง แต่มีได้ทำให้หายจากทุกขเวทนาทางกายได้โดยไม่เกิดขึ้นอีก โพชฌงค์ ๗ สามารถทำให้หายจากทุกขเวทนาทางกายได้ซึ่งก็ปรากฏเฉพาะกับพระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกซึ่งสำเร็จอรหัตผลแล้ว ฌานอัปปนาสมาธิ สามารถดับทุกขเวทนาทางกายได้ วิริยะ ต้องใช้คู่กับหลักธรรมอื่นเสมอ โดยเฉพาะวิริยะ และโยนิโสมนสิการนั้นเป็นหลักธรรมที่จำเป็นจะต้องใช้ร่วมกับหลักธรรมทุกข้อซึ่งจะสามารถระงับทุกขเวทนาทางใจและทางกายได้ทั้งสามารถช่วยให้สำเร็จมรรคผลเป็นขั้นๆ จนถึงขั้นอรหัตผลได้ นอกจากนี้ อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เป็นคุณธรรมที่ต้องเจริญอยู่ในตัวบุคคลเป็นพื้นฐานตลอดเวลาเพราะมีข้อธรรมที่จะกำหนดหรือละในเวลาเล็กน้อยได้แต่มีคุณค่ามหาศาลกล่าวคือเมื่อเจริญถึงขั้นสมควรแก่ธรรมแล้วจะสามารถทำให้ผู้เจริญนั้นสำเร็จมรรคผลนิพพาน พ้นจากทุกขเวทนาทางใจได้เด็ดขาด ไม่กลับมีทุกขเวทนาทางใจอีกเลย

## ๒.๗ สรุป

จากการศึกษาในบทนี้ ทำให้ทราบว่าเวทนาคือความรู้สึก สุข ทุกข์หรือเฉยๆ เกิดจากอายตนะกับอารมณ์ประจวบกันโดย มีวิญญาณรับรู้ เป็นผัสสะ เวทนาอาจจำแนกได้โดยละเอียดถึง ๑๐๘ ชนิด ซึ่งเมื่อจะกล่าวถึงเวทนาโดยละเอียด ก็มีถึง ๑๐๘ ชนิด เมื่อจะกล่าวในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานก็มี ๙ แต่เวทนาโดยทั่วไปมักกล่าวถึง เวทนา ๓ อันได้แก่ความรู้สึกสุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์หรืออุเบกขา ด้วยเกี่ยวข้องกับสภาพชีวิตมนุษย์โดยทั่วไป เวทนานี้จะเปลี่ยนแปลงไปมาอยู่เสมอจึงมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตน เวทนามีความสำคัญต่อชีวิตเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเวทนาทำให้เกิดตัณหา เกิดกิเลสต่างๆ มากมายบังเกิดเป็นความทุกข์ ชับซ้อนส่งผลให้ชีวิตและสังคมโลกสงบสุขหรือไม่สงบสุขก็ได้ อันเป็นลักษณะชีวิตของปุถุชน เมื่อมี

<sup>๑๓๑</sup> ฎรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๔-๓๗๑/๒๗๓-๒๙๙.

การรับรู้ของชีวิตในแต่ละครั้งเวทนาจะเป็นข้อต่อและเป็นทางแยกที่ส่งแรงผลักดันแก่องค์ธรรมหรือหลักธรรมอื่นๆ ทั้งดีและไม่ดีให้เกิดขึ้น เวทนาจึงเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความดีกับความชั่วที่มนุษย์จะพึงกระทำ ระหว่างกุศลและอกุศลตลอดจนระหว่างความหลุดพ้นเป็นอิสระกับการวนเวียนแหวกว่ายอยู่ในสังสารวัฏ ในกระบวนการรับรู้เวทนาจะเป็นเครื่องชี้บอกให้ทราบว่าอะไรจะเป็นอันตรายต่อชีวิตควรหลีกเลี่ยง อะไรก็อกุศลแก่ชีวิตควรถือเป็นประโยชน์ได้ จึงนับว่าเวทนามีอิทธิพลต่อชีวิตเป็นอย่างมาก ดังกล่าวแล้วข้างต้น และแม้ทุกขเวทนาจะเป็นสิ่งซึ่งคนทั้งหลายเกลียดกลัว แต่ก็มีคุณในการปฏิบัติธรรม เสมือนทำวิกฤติให้เป็นโอกาส การปฏิบัติต่อเวทนาให้ถูกต้องจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง และจากวิธีการปฏิบัติต่อเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา จะเห็นได้ว่าสาระของการปฏิบัติต่อเวทนาอยู่ที่การกำหนดรู้ในเวทนานั้นเอง ซึ่งจะเห็นว่าสอดคล้องกับหลักอริยสัจซึ่งพระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่ากิจอันพึงทำในอริยสัจ ๔ ประการ คือทุกข์พึงกำหนดรู้ สมุทัยพึงละ นิโรธพึงทำให้แจ้งและมรรคพึงทำให้เจริญนั่นเอง

## บทที่ ๓

### การปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ ๕ สำนักในปัจจุบัน

ในบทนี้จะกล่าวถึงความหมาย ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักธรรมที่ใช้ในการปฏิบัติ และการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสมัยปัจจุบันของ ๕ สำนัก ได้แก่ ๑) ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ๒) สำนักท่านพุทธทาส: หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (จัดจกร กรุงเทพฯ) ๓) สำนักอาจารย์แนบ มหานิรานนท์: มูลนิธิแนบ มหานิรานนท์ ถนนพุทธมณฑลสาย ๕ ๔) สำนักหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ: สำนักวัดสนามใน และ ๕) สำนักโกเอ็นก้า: ศูนย์ฯ ธรรมกมล จ.ปราจีนบุรี ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

#### ๓.๑ ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐานประกอบด้วยคำว่า “วิปัสสนา” สมาสกับ “กรรมฐาน” เฉพาะวิปัสสนา หมายถึง ความรู้แจ้งตามความเป็นจริง ส่วน กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน ซึ่งในที่นี้หมายถึงหน้าที่การงานในบรรพชา “คงหมายถึงการงานหรือหน้าที่ของผู้ละชีวิตในการครองเรือน แล้วออกบวชจะต้องปฏิบัติ ซึ่งจำแนกไว้เป็นธรรมา ๒ ประการ คือ คันถธรรมา ได้แก่ หน้าที่ศึกษาเล่าเรียน พระปริยัติ และวิปัสสนาธรรมา ได้แก่ หน้าที่ปฏิบัติวิปัสสนา ดังนั้นกรรมฐานก็คือ การฝึกหัดปฏิบัติอบรมใจด้วยการบำเพ็ญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา”<sup>๑</sup>

พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ให้ความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า

วิปัสสนา ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน

ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคันคิด ความไม่ใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลวก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศีลตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรมสัมมาทิฎฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าวิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น<sup>๒</sup>

คัมภีร์อรรถกถาให้ความหมายว่า

<sup>๑</sup> ดูรายละเอียดใน ธนิต อโยโทธิ, วิปัสสนานิยาม, แก้ไขเพิ่มเติมครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๖๙.

<sup>๒</sup> อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

วิปัสสนาคือการเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง วจนัตถะว่า อนิจจา ทิวเสน วิวิเสน อากาเรหิ ธมเมปัสสตีติ วิปัสสนา<sup>๓</sup> ปัญญาโดยอ้อมเห็นสังขตธรรมชั้นต้น ด้วยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ฉะนั้น ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายคำว่า วิปัสสนา ว่า

วิปัสสนา แปลง่ายๆ ว่า การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายถึงข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิกความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็น ด้วยความชอบ ความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้สึกทั้งหลาย<sup>๔</sup>

จะเห็นได้ว่า คำว่า “วิปัสสนา” เป็นคำที่ใช้ในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะปรากฏในพระไตรปิฎกเดิมมา เน้นการเจริญปัญญา มักจะพบว่าใช้คู่กันมากับคำ “สมณะ” อันหมายถึงการเจริญความสงบเพื่อให้เกิดสมาธิ เกิดฌานสมาบัติและโลกียอภิญาเท่านั้นซึ่งมีมาก่อนพระพุทธศาสนา

อนึ่งคำว่า “กรรมฐาน” จะเรียกว่า “ภาวนา” ก็ได้ ดังปรากฏในมหาสังจกสูตรที่สังจกนิครนถบุตรได้กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า “ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ มีสมณพราหมณ์พวกหนึ่งหมั่นประกอบ ภาวนาภาวนาอยู่ แต่หาได้หมั่นประกอบ จิตตภาวนาไม่ สมณพราหมณ์พวกนั้นย่อมประสบทุกข์เวทนาทางกาย”<sup>๕</sup> และพระพุทธเจ้าตรัสแก่สังจกนิครนถบุตรว่า

บุคคลผู้ได้อบรมกาย ได้อบรมจิต เป็นอย่างไร

คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ผู้ได้สดับแล้ว มีสุขเวทนาเกิดขึ้น ถูกสุขเวทนากระทบเข้าแล้ว ไม่มีความยินดียิ่งนักในสุขเวทนาและไม่ถึงความเป็นผู้ยินดียิ่งนักในสุขเวทนา สุขเวทนานั้นของเขาย่อมดับไป เพราะสุขเวทนาดับไป ทุกขเวทนาจึงเกิดขึ้น เขาถูกทุกขเวทนากระทบเข้าแล้ว ก็ไม่เศร้าโศก ไม่เสียใจ ไม่รำพัน ไม่ต้อคร่ำครวญ ไม่ถึงความหลงใหล สุขเวทนานั้นแม้ที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกแล้ว ก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้**อบรมกาย** ทุกขเวทนาแม้ที่เกิดขึ้นแล้วก็ครอบงำจิตอยู่ไม่ได้ เพราะเหตุที่ได้**อบรมจิต** สุขเวทนาและทุกขเวทนาทั้ง ๒ ฝ่ายที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกผู้ใดผู้หนึ่งอย่างนี้ ก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้**อบรมกาย** เพราะเหตุที่ได้**อบรมจิต** อัคคีเวสสนะ บุคคลผู้ได้อบรมกาย ได้อบรมจิต เป็นอย่างนี้”<sup>๖</sup>

แต่เดิมสังจกนิครนถบุตรเข้าใจว่าภาวนาคือการบำเพ็ญทุกกริยาซึ่งไม่ถูกต้อง และไม่เข้าใจจิตภาวนา พระพุทธเจ้าจึงทรงอธิบาย ซึ่งกายภาวนาได้แก่วิปัสสนากรรมฐานและจิตตภาวนาได้แก่สมถกรรมฐานนั่นเอง

<sup>๓</sup> อภ.สง.อ. (บาลี) ๑๐/๑๐.

<sup>๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธรรม, ๒๕๕๗), หน้า ๔๒๗.

<sup>๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๕/๔๐๑-๔๐๒.

<sup>๖</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๕-๓๖๙/๔๐๑-๔๐๔.



พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายว่า คำ “ภาวนา หมายถึง การเจริญ, การทำให้เกิดมีขึ้น, การฝึกอบรมจิตใจ...บางที่เรียกว่า กรรมฐาน (อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งงาน เจริญภาวนา, ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรอบรมจิต, วิธีฝึกอบรมจิต)”<sup>๗</sup> ฉะนั้นคำว่า ภาวนา และคำว่า กรรมฐาน จึงมีความหมายในทิศทางเดียวกัน

จากข้อความที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จึงสรุปได้ว่า วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริงได้แก่ การปฏิบัติธรรมตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อการรู้แจ้งใน รูป-นาม ชั้น ๕ ตามกฎพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นเอง

### ๓.๒ ความเป็นมาของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบด้วยพระองค์เอง ทรงใช้เพื่อการตรัสรู้ และทรงสั่งสอนพระสาวกทั้งหลายนับแต่พระโกลนทัณฑุญะเป็นต้นมา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้จึงมีในพระพุทธศาสนาเท่านั้นและผู้ปฏิบัติต้องศึกษาอย่างจริงจังให้ถูกต้องตามกระบวนการซึ่งมีความละเอียด ลึกซึ้งเป็นอย่างยิ่ง

ในพุทธประวัติกล่าวว่า “หลังจากเจ้าชายสิทธัตถะได้เสด็จออกบรรพชา เมื่อแรกทรงบำเพ็ญสมณภาวนาในสำนักของอาจารย์ ๒ ท่าน ท่านแรกคือ อาหารดาบส กาลามโคตรพระองค์ได้บรรลุรูปฌาน ๔ และอรุณฌาน ๓ ท่านที่ ๒ คือ อุทกดาบส รามบุตร พระองค์ได้บรรลุอรุณฌานที่ ๔”<sup>๘</sup> ผลของฌานสมาบัตินั้นเป็นธรรมเครื่องอาศัยเพื่ออยู่ด้วยความสงบเท่านั้น จึงทรงเปลี่ยนวิธีไปบำเพ็ญทุกรกิริยา ครั้นทรงเห็นว่าเป็นความลำบากเปล่าจึงทรงเลิกแล้วทรงบำเพ็ญกรรมฐาน ในเวลาเย็นวันหนึ่งทรงรับหญ้าคาจากโสถถียพราหมณ์ ปูลาดต่างบัลลังก์ภายใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ประทับนั่ง ณ ที่นั้น แล้วทรงตั้งจิตอธิษฐานในพระหฤทัยว่า “แม้เลือดเนื้อ เอ็น กระดูกจะเหือดแห้งไป ถ้ายังมีได้บรรลุพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณเพียงใด จะมีทรงเลิกละความเพียร เสด็จลุกไปจากบัลลังก์นี้”<sup>๙</sup> และในคืนนั้นเอง พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญสมณภาวนาโดยวิธีกำหนดลมหายใจ อานาปานสติ ภาวนาเป็นอารมณ์จนได้บรรลุอรุณฌาน ๔ แล้วใช้มานั้นเป็นบาทฐานเจริญขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนาเมื่อถึงปฐมยาม ทรงบรรลุปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ถึงมัชฌิมยามทรงบรรลุจุตูปาตญาณ พิจารณาสังขารคือรูปธรรมนามธรรมว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา “และได้ทรงพิจารณาปัจจุอาการแห่งปัจจุสมุพบาทโดยอนุโลม ปฏิโลม ปัญญาอันเกิดจากวิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้นเป็นลำดับ เมื่อถึงปัจจุฌมยามก็ทรงบรรลุ อัสวักขยญาณ สามารถกระทำอัสวกิเลสทั้งหลายให้หมดสิ้นไปด้วย

<sup>๗</sup> ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๘), หน้า ๗๐.

<sup>๘</sup> วริยา ชินวรรโณ และคณะ, *สมาธิในพระไตรปิฎก*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๙.

<sup>๙</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, *คู่มือพระวิปัสสนาจารย์*, (ม.ป.ท., ม.ป.ป.), หน้า ๒-๓.

พระปัญญา”<sup>๑๐</sup> และในที่สุดแห่งปัจฉิมยามพระองค์ก็ทรงบรรลुพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ รู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ ๔ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้แล้ว “ได้แสดงปฐมเทศนา ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรโปรดเหล่าปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี โดยแสดงหนทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ (นิโรธ) ด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘”<sup>๑๑</sup> ซึ่งการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ นี้ ก็คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง และได้ทรงสั่งสอนโปรดเวไนยสัตว์อยู่ตลอด ๔๕ พรรษา トラบปรินิพพาน

จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงเป็นไปได้ว่าวิปัสสนากรรมฐานเกิดขึ้นในตอนพระพุทธองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านั่นเอง

### ๓.๓ ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นว่ามีความสำคัญยิ่ง เพราะเป็นหนทางที่ถูกต้องที่จะช่วยให้บุคคลพ้นจากความทุกข์ในชีวิตได้จริง เพราะธรรมชาติมนุษย์เกิดมาย่อมหลีกเลี่ยงความทุกข์ไปไม่พ้น บางคนอาจหาทางพ้นทุกข์ด้วยการเสาะแสวงหาสิ่งที่ต้องการมาประโลมใจ แต่หาได้ทำให้พ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง แต่เมื่อหันมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะพบว่าความทุกข์กายทุกข์ใจได้บรรเทาลงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสอานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ ๑๖ ข้อ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย

๑. บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวังผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๒. ๗ ปีจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี พึงหวังผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

ฯลฯ

๑๕. ๑ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ครึ่งเดือน พึงหวังผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๑๖. ครึ่งเดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุฉวยธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางสายเดียวนี้แล้วจึงกล่าวคำดังพรรณนามาฉะนี้<sup>๑๒</sup>

จากพุทธพจน์ข้างต้น จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือวิปัสสนากรรมฐาน มีอานิสงส์หรือความสำคัญมาก กล่าวคือ ๑) นำหมู่สัตว์ให้ถึงความบริสุทธิ์ คือปราศจากกิเลส อันได้แก่

<sup>๑๐</sup> ตูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑-๓/๑-๖.

<sup>๑๑</sup> กรมการศาสนา, ปฐมสมโพธิกถา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒), หน้า ๓๖.

<sup>๑๒</sup> ตูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗-๑๓๘/๑๒๘-๑๓๑.

ความโลภ ความโกรธ และความหลง แม้ยังไม่ถึงกับบริสุทธิ์โดยสิ้นเชิงในผู้ปฏิบัติที่ยังไม่เห็นธรรมหรือยังไม่บรรลุอรหัตผล แต่ก็จะทำให้กิเลสเบาบางลงได้ตามลำดับ เช่นไม่โลภมากจนเกินพอดี ไม่โกรธง่าย รู้จักระงับใจตนเองไม่ให้ความผิดความชั่ว ๒) ดับความโศกเศร้าคร่ำครวญอาลัย เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา เข้าใจความจริงของชีวิตมากขึ้น เห็นทุกข์ภัยของชีวิตเป็นเรื่องสามัญธรรมดา จึงไม่คร่ำครวญอาลัยจนมากมายเมื่อยามมีความทุกข์ ความพลัดพราก ความคับแค้นเกิดขึ้น ๓) สามารถดับทุกข์และโทมนัสได้ เนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดปัญญาเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีปัญญารู้ว่าธรรมดาชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอน ครั้นความพลัดพรากของบุคคลอันเป็นที่รักมาถึงก็ยอมทำใจได้ ไม่เกิดความทุกข์ โทมนัส จิตใจจะสงบปล่อยวางได้ หรือแม้ว่าตนเองเจ็บป่วย เป็นโรคร้ายแรง ใกล้ถึงความตายก็ไม่ทุกข์โทมนัสด้วยเข้าใจว่าธรรมชาติหรือธรรมดาชีวิตย่อมเป็นเช่นนั้นเอง และ ๔) เพื่อการบรรลุธรรมคนเราจะสามารถเห็นอริยสัจได้ก็ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือเห็นทุกข์ สาเหตุของการเกิดทุกข์ รู้ว่าทางที่จะดับทุกข์มีอยู่ รู้จักการทำให้จิตปลอดทุกข์ด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะให้เป็นปัจจุบันขณะ และ ๕) เพื่อบรรลุพระนิพพาน นั่นคือแสดงถึงผลอันสำคัญยิ่งของการปฏิบัติคือการบรรลุอรหัตผล ได้แก่ ความสิ้นทุกข์ ปราศจากโลภะ โทสะ โมหะ โดยสิ้นเชิง “หรือมีฉะนั้นก็ทำให้บรรลุอนาคามีผล ส่งผลให้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส ... การที่พระพุทธองค์ตรัสเช่นนั้น ย่อมมีประโยชน์เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดศรัทธาปสาทะในการเจริญสติปัญญาว่าเป็นทางหลุดพ้นอย่างแท้จริง”<sup>๑๓</sup> “นอกจากนั้นระยะเวลาอย่างรวดเร็ว ๗ วัน อย่างช้า ๗ ปีที่ตรัสเป็นระยะเวลาสำหรับเวไนยชนระดับกลางเท่านั้น สำหรับบุคคลระดับสูงแล้ว อาจบรรลุธรรมได้ก่อน ๗ วัน ระดับต่ำอาจใช้เวลาปฏิบัตินานกว่า ๗ ปี”<sup>๑๔</sup>

จากข้อความที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เราจะเห็นได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีคุณค่าแก่ชนทุกหมู่เหล่า เพราะแท้จริงทุกชีวิตที่เกิดมาต่างไม่พ้นจากความทุกข์ ไม่ว่าจะมนุษย์หรือสัตว์ แต่มนุษย์เท่านั้นที่จะสามารถเห็นทุกข์ได้และออกจากความทุกข์ได้ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้เอง การที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา นับว่าเป็นโชคลาภอันประเสริฐแต่หากเกิดมาแล้วยังจมอยู่ในความทุกข์โดยไม่รู้จักมันยอมเสียเวลาไปเปล่า อย่างไรก็ตามในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานย่อมต้องอาศัยหลักธรรมที่จะช่วยให้การปฏิบัติบรรลุเป้าหมายด้วย ดังจะกล่าวต่อไป

### ๓.๔ หลักธรรมที่ช่วยให้การปฏิบัติต่อเวทนาบรรลุเป้าหมาย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนับว่าเป็นเรื่องที่ไม่ยากลำบากจนเกินกว่าจะปฏิบัติได้ แต่ก็ไม่นับว่ามีสิ่งที่ยากปฏิบัติได้โดยง่ายสำหรับทุกคน จึงต้องอาศัยการสร้างบุญบารมีโดยการเจริญธรรมให้เกิดมีในตนอย่างพอเพียง หลักธรรมที่จะช่วยให้มีกำลังกายกำลังใจในการปฏิบัติธรรมนี้ได้แก่ พละ ๕

<sup>๑๓</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสารวิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๔๓.

<sup>๑๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔๓.

หรืออินทรี ๕ ซึ่งผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องเจริญให้มีในตนอย่างสมบูรณ์ อันประกอบด้วย สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ดังต่อไปนี้

๑. **สัทธา** (ศรัทธา) คือความเชื่อ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะต้องมี ศรัทธาต่อการปฏิบัติเป็นพื้นฐานตั้งแต่ก่อนมาปฏิบัติ พระพุทธองค์ทรงสอนว่าศรัทธานี้ต้องมีปัญญา คือความรอบรู้กำกับหมายถึงรู้ในสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่น จึงจะเป็นความเชื่อที่ ถูกต้อง และควรเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ ได้แก่เชื่อกรรม ผลของกรรม ความตรัสรู้จริงของพระพุทธเจ้า และทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว บุคคลจะประสบความสำเร็จ หรือมีความสุข ในชีวิตได้ต้องมีศรัทธาต่อสิ่งที่ถูกต้อง และ เชื่ออย่างมีเหตุมีผล พระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวถึงความ เชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผลคือ ศรัทธา ๔ ซึ่งมีดังต่อไปนี้

๑. กัมมสัทธา เชื่อกรรม เชื่อการกระทำ เชื่อกฎแห่งกรรมว่ามีอยู่จริง คือเชื่อว่าเมื่อทำอะไร โดยมีเจตนา คือตั้งใจทำทั้งรู้ ย่อมเป็นกรรม คือเป็นความดีความชั่วมีขึ้นในตน เป็นเหตุปัจจัย ก่อให้เกิดผลดีผลร้ายสืบเนื่องต่อไป การกระทำไม่ว่างเปล่า และเชื่อว่าผลที่ต้องการจะสำเร็จได้ ด้วยการกระทำ มิใช่ด้วยอำนาจหรืออนาคตโชค

๒. วิปากสัทธา เชื่อวิปาก เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง คือเชื่อว่ากรรมที่ทำ แล้วต้องมีผล และผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว

๓. กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของ จะต้องรับผิดชอบเสวยวิบากเป็นไปตามกรรมของตน

๔. ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มั่นใจในองค์พระตถาคตว่าทรงเป็น พระสัมมาสัมพุทธะ ทรงพระคุณทั้ง ๙ ประการ ตรัสธรรมบัญญัติวินัยไว้ด้วยดี ทรงเป็นผู้นำทาง ที่แสดงให้เห็นว่า มนุษย์คือเราทุกคนนี้ หากฝึกตนด้วยดี ก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุดบริสุทธิ์ หลุดพ้นได้ ดังที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญไว้เป็นแบบอย่าง<sup>๑๕</sup>

ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีศรัทธาอย่างมั่นคงจะมีกำลังใจ มั่นใจในการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ตั้งใจ พุ่เม ในการปฏิบัติ ทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าประสบความสำเร็จ บรรลุธรรมได้เร็ว ในเรื่องต่างๆไป บุคคลที่มีศรัทธาต่อสิ่งที่ถูกต้องก็จะสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตดังที่พระไพศาลวิสาโล ได้กล่าว ว่า “ในส่วนของปฏิบัติธรรม ศรัทธาทำให้มีความเพียรในการปฏิบัติ แม้ยังไม่เห็นผลของการปฏิบัติ ก็ ยังคงทำความเพียรต่อไป อีกทั้งยังทำให้เกิดฉันทะในการปฏิบัติด้วย”<sup>๑๖</sup> ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ พระภิกษุญาณวชิรคุณว่า “ศรัทธานั้นคือความเชื่อ ที่ประกอบด้วยปัญญาความรอบรู้ คือ ต้องเชื่ออย่างมี เหตุมีผล และศรัทธานี้เองจะช่วยทำให้มีกำลังใจรักษาศีลและปฏิบัติธรรมจนบรรลุผลที่ต้องการได้”<sup>๑๗</sup>

<sup>๑๕</sup> ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์, **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**. หน้า ๑๔๐.

<sup>๑๖</sup> สัมภาษณ์ พระไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโตและวัดป่ามหาวัน ชัยภูมิ, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

<sup>๑๗</sup> สัมภาษณ์พระภิกษุญาณวชิรคุณ วิ. (ใสว ชีโรโสภโณ), ผู้อำนวยการศูนย์วิปัสสนากรรมฐานนานาชาติวัด มหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๖ มกราคม ๒๕๖๐.

และ “ศรัทธาต้องเสมอกับปัญญา”<sup>๑๘</sup> “...ศรัทธาที่สำคัญที่สุดคือ ตถาคตโพธิสัทธา ถ้าไม่เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ก็ไม่มีโอกาสตัดกิเลสได้ หรือบรรลุมรรคผลนิพพานได้ เมื่อเชื่อว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้จริง สอนคนให้ไปสู่มรรคผลได้จริง การปฏิบัติสติปัฏฐานนี้ก็จะเป็ทางให้เกิดความเพียรที่จะปฏิบัติอีกต่อหนึ่ง”<sup>๑๙</sup>

๒. **วิริยะ** แปลว่า ความเพียร ความบากบั่น ความเพียรเพื่อจะละความชั่วประพฤติความดีความพยายามทำกิจไม่ท้อถอย<sup>๒๐</sup> ความพยายาม ความกล้าที่จะลงมือทำ ภาวะของผู้กล้า เป็นแนวทางให้ดำเนินไปสู่ความสำเร็จตามประสงค์ หมายถึง การลงมือปฏิบัติลงมือทำงานที่ตนชอบ ที่ตนรัก ทำด้วยความพากเพียรพยายาม ทำด้วยความสนุก กล้าหาญ กล้าเผชิญกับความทุกข์ยาก ปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น หากมีอุปสรรคข้อขัดข้องใดๆ ก็เพียรกำจัดปัดเป่าไปให้หมดสิ้นไปโดยไม่ ย่อท้อ ไม่สิ้นหวัง เดินหน้าเรื่อยไปจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายคือ ความสำเร็จ

วิริยะ เป็นเหตุให้กล้า ลงมือทำงานและกล้าเผชิญปัญหาอุปสรรคต่างๆ ขณะทำงานตรงกันข้าม “บุคคลใดก็ตามหากขาดวิริยะ คือ ความเพียรพยายามเสียแล้วก็ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ‘คนจะล่วงทุกข์ได้ก็เพราะความเพียร’ ”<sup>๒๑</sup>

วิริยะ คือความขยัน หมั่น พยายามอย่างสม่ำเสมอ แม้มีอุปสรรคเกิดขึ้นอย่างไรก็ไม่ท้อถอย ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจะต้องใช้ความเพียรอย่างยิ่งยวด (อาตปปี คือความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส) ในการปฏิบัติธรรมถ้าไม่มีความเพียรกิเลสก็จะไม่หมดไปได้ ทำให้ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ เมื่อมีความเพียรในการปฏิบัติจริงจัง สมาธิคือความตั้งใจก็เกิดขึ้น ทำให้เกิดความสงบและเกิดผลในการปฏิบัติต่อไป อย่างไรก็ตามความเพียรนี้ต้องถูกวิธีด้วยดังที่พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปญโญ) กล่าวว่า “ความเพียรพยายามนั้นต้องมีความฉลาดและมีความกล้าหาญด้วยเจือกันอยู่อย่างพอดี จึงจะเรียกว่า วิริยะตามแบบของพระพุทธเจ้า”<sup>๒๒</sup> สำหรับคุณค่าของวิริยะนั้นพระไพศาล วิสาโลกล่าวว่า “วิริยะทำให้มีความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ว่าจะในอิริยาบถใด ไม่พ่ายแพ้ต่อนิรณัน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค”<sup>๒๓</sup> พระราชสิทธิมุนี กล่าวว่า “วิริยะก็คือความ

<sup>๑๘</sup> สัมภาษณ์พระราชสิทธิมุนี วิ. ดร. (บุญชิต ภาณสโวโร), ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

<sup>๑๙</sup> สัมภาษณ์ เทพฤทธิ์ สาธิตการมณี, กรรมการบริหารฝ่ายวิชาการ มูลนิธิเนบ มหานิรณันนนครปฐม, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๐.

<sup>๒๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๗๙.

<sup>๒๑</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **คำวัด**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๓), หน้า ๙๒๔.

<sup>๒๒</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปญโญ), **พจนานุกรมธรรม ฉบับพุทธทาส**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๖.

<sup>๒๓</sup> สัมภาษณ์ พระไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโตและวัดป่ามหาวัน ชัยภูมิ, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

พากเพียรซึ่งจะทำให้การปฏิบัติเป็นไปด้วยดี ในการปฏิบัติวิริยะจะต้องเสมอกับสมาธิ ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ...”<sup>๒๔</sup>

กล่าวโดยสรุปวิริยะมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ไม่มีวิริยะจะไม่มีโอกาสบรรลุผลตามที่ต้องการได้เลย

๓. **สติ** คือ ความระลึกได้ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ให้ความหมายว่า “ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจหรือกมฺจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง”<sup>๒๕</sup> พจนานุกรม คำวัด อธิบายว่า “เป็นอาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรจะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำ คำพูดที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เผลอเผลอ ถูกคิดขึ้นได้ ระงับยับยั้งใจได้”<sup>๒๖</sup> ตัวอย่างเช่นการระลึกว่าเราทำอะไรอยู่เช่นหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ก้าวเดินก็รู้ พูดสิ่งใดออกไปก็รู้ทำอะไรก็ตามย่อมระลึกได้ “สติเป็นคุณธรรมที่เกิดเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนรวบรวมจิตให้หนึ่งแนวด้วยวิธีต่างๆเช่นทำสมาธิ สวดมนต์ ภาวนา”<sup>๒๗</sup> “ผู้มีสติจะรู้ว่าสิ่งใดควรพูด สิ่งใดไม่ควรพูด สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ในชีวิตประจำวันผู้ไม่มีสติจะใช้ชีวิตอย่างสุ่มเสี่ยงอยู่ตลอดเวลา ผู้มีสตินับเป็นผู้ไม่ประมาท ก่อนพูดจะคิดว่าอะไรควรพูด อะไรไม่ควรพูด ก่อนจะทำสิ่งใดก็พิจารณาความควรไม่ควรเสมอ อันจะทำให้ไม่มีเรื่องเสียหายเกิดขึ้นเพราะมีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ในการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติ สัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา”<sup>๒๘</sup>

สติ คือ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกรู้ตัว หลักธรรมทั้ง ๒ เป็นสิ่งคู่กันที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และการปฏิบัติต่อเวทนาเป็นอย่างมาก การมีสติ สัมปชัญญะนี้หมายถึงมีสติ สัมปชัญญะอยู่กับปัจจุบันขณะในการปฏิบัตินั้นๆ หมายความว่าเมื่อยืน เดิน นั่ง หรือนอนอยู่ก็ต้องรู้สึกรู้ตัว ระลึกรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวหรือนิ่งทุกๆอิริยาบถ โดยไม่ปล่อยให้จิตล่องลอยไปหรือเผลอคิดอย่างอื่น เมื่อรักษาสติ สัมปชัญญะได้ดีก็เกิดสมาธิอย่างต่อเนื่อง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สติเป็นตัวดึงตัวเกาะจับสิ่งที่จะมอง จะดู จะรู้เอาไว้ สัมปชัญญะคือปัญญาที่รู้ชัดต่อสิ่ง หรืออาการที่ถูกมองหรือตามดูนั้น โดยตระหนักรู้ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีความมุ่งหมายอย่างไร เช่น ขณะเดิน มีสติให้ใจอยู่กับการเดิน สัมปชัญญะคือรู้พร้อมว่ากำลังเดินไปไหน อย่างไร เพื่ออะไร...”<sup>๒๙</sup>

<sup>๒๔</sup> สัมภาษณ์พระราชสิทธิมนี วิ. ดร. (บุญชิต ญาณสโร), ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

<sup>๒๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๕.

<sup>๒๖</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำวัด, หน้า ๙๘๐.

<sup>๒๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๘๐.

<sup>๒๘</sup> สัมภาษณ์พระเมธี สุเมธโส, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดธารน้ำไหล สวนโมกขนิมิตสถาน อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

<sup>๒๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ผลิติมม์, ๒๕๕๗), หน้า ๗๖๙.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) อธิบายว่า “สติเป็นธรรมมีอุปการะมาก ทำให้ตื่นตัว อยู่เสมอ ทำให้ไม่เลินเล่อพลั้งเผลอป้องกันความเสียหายเบื้องต้น เป็นเหตุให้ถูกคิด ยับยั้งซึ่งใจไม่ บุ่มบ่าม และกระตุ้นให้นึกถึงชีวิต จนทำให้เสียสละทำความดีงามต่างๆ ได้ หากขาดสติจะเป็นเหตุให้ ทำอะไรผิดพลาด พลั้งเผลอ และเสียหายร้ายไป”<sup>๓๐</sup> ในเวลาที่สติเกิดขึ้นบุคคลย่อมระลึกได้ว่าตน กำลังทำอะไรอยู่ สติทำให้ใจสำรวมอยู่เฉพาะสิ่งที่กำลังทำอยู่เฉพาะหน้า จะกระทำงานใดๆ ก็มีใจ สำรวมอยู่เฉพาะการงานที่กำลังทำอยู่เท่านั้น ไม่เลื่อนลอยไปนึกถึงสิ่งอื่นๆ คัมภีร์วิสุทธิมรรคจึง กล่าวไว้ว่า “สติมีความไม่เลื่อนลอยเป็นลักษณะ”<sup>๓๑</sup>

แม้การงานทางโลกก็ยังจำเป็นต้องอาศัยสติจึงจะสำเร็จได้ด้วยดี การงานที่เกี่ยวกับการ ปฏิบัติเพื่อทำกิเลสให้สิ้นไปซึ่งเป็นของละเอียดลึกซึ้งยิ่งนักจึงต้องใช้สติเป็นอย่างยิ่ง สติใน การปฏิบัติ โดยเฉพาะที่นับว่าเป็นสติปัญญา จะมีอาการที่ระลึกพิเศษกว่าธรรมดา คือ ระลึก เฉพาะอารมณ์กรรมฐาน หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติเท่านั้น ซึ่งถ้าไม่ค่อยระลึก หรือมัว หลงลืมแล้ว จะเป็นเหตุให้การปฏิบัติเสียหายได้ สติจึงเป็นธรรมที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งและเพราะ มีสติอยู่บ่อยๆ ก็ย่อมมีโอกาสทำปัญญาให้เกิดขึ้นได้บ่อยๆ จนปัญญานั้นแข็งกล้าไปตามลำดับ จนสามารถมองเห็นความเกิดขึ้น ดับไป ของนามรูปรู้ว่า นามรูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ต่อไปได้ ซึ่งความรู้แบบนี้เท่านั้นที่สามารถทำอนุสัยกิเลสให้สะดุ้งสะเทือน จนในที่สุดถึงความ ตั้งอยู่ไม่ได้ อันนับว่าเป็นความสำเร็จของการปฏิบัติ<sup>๓๒</sup>

พระไพศาล วิสาโลกล่าวว่า “สติเป็นสิ่งที่ช่วยในการรู้ทันเวทนา ทำให้ใจเป็นกลางต่อ เวทนา และใช้เป็นการพิจารณาเวทนาเพื่อเห็นมันตามความเป็นจริง ไม่ยินดียินร้าย ไม่ผลักใสหรือ ไขว่คว้าเวทนานั้น”<sup>๓๓</sup> “สติเป็นตัวระลึกรู้ในอาการที่ปรากฏ สติจะเกิดคู่กับสัมปชัญญะ สัมปชัญญะก็ คือปัญญาจะเป็นตัวทำลายวิปลาสต่างๆ ถ้าตามรู้สติบ่อยๆ จะเป็นตัวรู้ทันต้นเหตุถึงแม้เรายังดับ ต้นเหตุไม่ได้ แต่รู้ว่าต้นเหตุเกิดก็นับว่ายังใช้ได้ ...เมื่อมีสติรู้ว่ารูปนามชั้น ๕ เป็นตัวทำให้เกิดทุกข์มา บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา จะทำหน้าที่ละสุขเวทนาได้ ... เป็นทางทำให้เกิดปัญญายิ่งปัญญาเกิดมากก็จะ กันต้นเหตุได้ กันตัวโทสะได้ด้วย...”<sup>๓๔</sup> “ในพละ ๕ นี้ สติเป็นธรรมที่จะต้องเกิดกับธรรมะทุกข้อ คือ

<sup>๓๐</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำวัด, หน้า ๙๘๐.

<sup>๓๑</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภ มหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๗๗๕.

<sup>๓๒</sup> ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์ ผู้เรียบเรียง, อบายดับทุกข์, มูลนิธิปธานี่ สำเร็จราชย์ (ประจวบคีรีขันธ์: บริษัท เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมสโปรดัก จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๓๒.

<sup>๓๓</sup> สัมภาษณ์ พระไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโตและวัดป่ามหาวัน ชัยภูมิ, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

<sup>๓๔</sup> สัมภาษณ์ เทพฤทธิ์ สาธิตการมณี, กรรมการบริหารฝ่ายวิชาการ มูลนิธิแนบ มหานิรานนท์ นครปฐม, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๐.

ศรัทธา ปัญญา วิริยะ สมาธิ และถ้าพละ ๕ เกิดพร้อมกันบริบูรณ์ก็เป็นอันจะสำเร็จผลตามต้องการ”<sup>๓๕</sup>

สรุปได้ว่าสติเป็นสิ่งสำคัญในที่ทุกสถาน และช่วยเสริมธรรมข้ออื่นให้บริบูรณ์ ในเรื่องของเวทนาการมีสติช่วยให้รู้ทันทุกข์สุขสามารถควบคุมจิตใจมิให้ทรมนทรมายเมื่อมีทุกข์เวทนาและไม่หลงหลงเพลินเมื่อมีสุขเวทนา ฉะนั้นการมีสติจึงสามารถคลายทุกข์เวทนาทางใจให้เบาบางลงได้ ไม่คร่ำครวญปริเทวนาการ และเมื่อมีสติก็สามารถหาวิธีผ่อนคลาย แก้ไขทุกข์เวทนาทางกายได้ด้วยวิธีการต่างๆ ตามเหตุปัจจัยที่มี แม้ในกิจกรรมอื่นที่ต้องทำสติก็จะเป็นตัวควบคุมให้กิจนั้นสำเร็จผลตามที่ต้องการได้

๔. **สมาธิ** คือความที่จิตตั้งมั่น ดังในพระอภิธรรมอธิบายว่า “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธิทรีย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าสัมมาสมาธิที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”<sup>๓๖</sup>

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า

ที่ชื่อว่าสมาธิเพราะอรรถว่าความตั้งมั่นคือความตั้งอยู่ หรือความดำรงอยู่แห่งจิตและเจตสิก (ธรรมชาติที่ประกอบกับจิต ทำให้จิตมีความเป็นไปต่างๆ ได้) ทั้งหลายในอารมณ์อันเดียวอย่างสม่ำเสมอ และโดยถูกทางด้วยสมาธินี้มีลักษณะไม่ฟุ้งซ่าน มีการกำจัดเสียซึ่งความฟุ้งซ่านเป็นรส มีการไม่หวั่นไหวเป็นอาการปรากฏ มีความสุขเป็นปทัฏฐาน<sup>๓๗</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ อธิบายว่า

สมาธิหมายถึง ความตั้งจิตมั่นจิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด เป็นพลังอีกประการหนึ่งที่ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำเร็จ เป็นภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว ไม่หวั่นไหว ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆภายนอกด้วยอำนาจสติที่กำหนดจับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไว้มั่นคง เช่น สติจับอยู่กับลมหายใจเข้าออก ตามแนวการเจริญอานาปานสติ เป็นต้น<sup>๓๘</sup>

พุทธทาสภิกขุกล่าวถึงสมาธิภาวนาว่า

สมาธิภาวนา คือ การฝึกจิตและการที่ใช้จิตที่ฝึกแล้วให้ทำหน้าที่ของมันให้สมบูรณ์มากที่สุดที่จะทำได้เพื่อผล ๔ อย่างได้แก่

- ก. เพื่อมีจิตใจสงบสุขทันตาเห็น แปลว่า ได้ชิมรสของนิพพานทันตาเห็น
- ข. จะมีความรู้พิเศษคล้ายกับของทิพย์ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์
- ค. จะมีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ที่สุด ซึ่งเป็นเหตุให้เราทำอะไรไม่ผิด
- ง. จะทำกิเลสให้สิ้นไป<sup>๓๙</sup>

<sup>๓๕</sup> สัมภาษณ์พระราชสิทธิมนี วิ. ดร. (บุญชิต ภาณส่วโร), ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

<sup>๓๖</sup> อภิ.สง.(ไทย) ๓๔/๙๔/๔๔.

<sup>๓๗</sup> คุรยละเอียดในพระพุทโธสมเถระ, วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๓๔.

<sup>๓๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๔.

<sup>๓๙</sup> พุทธทาสภิกขุ, คู่มือดับทุกข์, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๑๗๓.



พระไพศาล วิสาโล กล่าวว่า “ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สมาธิทำให้จิตสงบตั้งมั่น นอกจากจะช่วยให้มีความสุขหล่อเลี้ยงการปฏิบัติให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง และเพิ่มพูนวิริยะแล้ว ยังเอื้อต่อการพิจารณาสภาวธรรมเช่น เวทนา จนเห็นไตรลักษณ์ด้วย”<sup>๕๐</sup> “สมาธิที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา คือขณิกสมาธิ เมื่อมีสติระลึกรู้ริยาบถอยู่ ก็จะเกิดขณิกสมาธิ ขณิกสมาธินี้เมื่อมีมากๆ ก็จะมีกำลังจนเห็นสภาวธรรมได้...”<sup>๕๑</sup>

สรุปได้ว่าการที่จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีความสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพราะเป็นพลังสำคัญยิ่งที่ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำเร็จผล บรรลุเป้าหมาย

๕. **ปัญญา** แปลว่า “ความรู้ทั่ว, ปรึกษาหยั่งรู้เหตุผล, ความรู้เข้าใจชัดเจน, ความรู้เข้าใจ หยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์เป็นต้นและรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ดำเนินการทำให้ลุลผล ล่วงพ้นปัญหา, ความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามเป็นจริง”<sup>๕๒</sup> ที่ว่าปัญญา คือความรู้ทั่วนั้นหมายถึงรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน รอบรู้ รู้เรื่องบาป บุญคุณโทษ รู้สิ่งที่ควรทำ ควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อด้วยเหตุผล ไม่หลงเชื่ออย่างงมงาย ทั้งนี้ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) กล่าวว่า “ปัญญาทำให้เกิดขึ้นได้ ๓ วิธีคือ ๑. โดยการสดับรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน สุตมยปัญญา ๒. โดยการคิดค้น ตรัสกรอง จินตามยปัญญา และ ๓. โดยการอบรม จิต การเจริญภาวนา ภาวนามยปัญญา”<sup>๕๓</sup>

อนึ่งปัญญาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ภาวนามยปัญญา ได้แก่ ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ เป็นเครื่องขจัดความหลง ปัญญาเป็นพลังสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปัญญาคือสมปะชาโน หมายถึงความรู้ชัด เข้าใจชัดในธรรมชาติอันเป็นความจริงแท้ จากการที่ประจักษ์ ได้ด้วยตนเอง ได้ประจักษ์กับลักษณะอันไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่คงทนถาวร พระไพศาล วิสาโล กล่าวว่า “ปัญญาทำให้เห็นคุณค่าของการปฏิบัติ อีกทั้งปัญญาที่เกิดขึ้นอันเป็นผลของการปฏิบัติ ยิ่งทำให้มีศรัทธาในการปฏิบัติมากขึ้น ซึ่งนำไปสู่การมีปัญญาเพิ่มพูนขึ้น”<sup>๕๔</sup> นอกจากนี้ ปัญญาที่รู้จักโยนิโสมนสิการจนเห็น ลักษณะอันเป็นอนิจจัง มีแต่การเกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไปซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจความทุกข์ได้อย่างชัดเจน เพราะเมื่อปฏิบัติด้วยปัญญาเราจะพบด้วยตนเองว่าแม้ขณะที่มีความสุข ความสุขนั้นก็เปลี่ยนไปเป็นความทุกข์ได้เสมอเพราะความไม่เที่ยงของมัน และเมื่อปฏิบัติถูกต้องก็จะสามารถเกิดปัญญาเป็นขั้นๆ ต่อไปจนกระทั่งถึงปัญญาที่จะตัดกิเลสได้

<sup>๕๐</sup> สัมภาษณ์ พระไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโตและวัดป่ามหาวัน , ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

<sup>๕๑</sup> สัมภาษณ์ เทพฤทธิ์ สาธิตการมณี, กรรมการบริหารฝ่ายวิชาการ มูลนิธิแนบ มหานิรานนท์ นครปฐม, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๐.

<sup>๕๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๓๒.

<sup>๕๓</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **คำวัด**, หน้า ๕๗๔.

<sup>๕๔</sup> สัมภาษณ์ พระไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโตและวัดป่ามหาวัน , ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

ในที่สุด “...ปัญญาที่จะทำให้เราสามารถพิสูจน์ นรก สวรรค์ได้ จนถึงตัดกิเลสได้ก็คือ ภาวนามย ปัญญานั้นเอง สุตมยปัญญา และจินตมยปัญญาอย่างไม่พิสูจน์ความจริงในเรื่องเหล่านี้ได้...”<sup>๔๕</sup>

กล่าวโดยสรุป หลักธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ นับเป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจที่ช่วยให้ถึงการหลุดพ้นโดยตรง เป็นหลักที่ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนควรจะต้องสร้างให้เกิดขึ้นในตนเพื่อนำไปสู่ความสัมฤทธิ์ผลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันจะเป็นบันไดไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ในที่สุด แต่ถ้าจะกล่าวอย่างย่อก็นับว่าเหลือหลัก ๓ ประการคือ อาตาศิ สัมปะชาโนและสติมา อาตาศิกคือ ความเพียรอย่างยิ่งยวด คือวิริยะที่เปี่ยมด้วยศรัทธาและสมาธินั่นเอง ส่วนสัมปะชาโนก็คือความมีปัญญาที่รู้ตัวทั่วพร้อม สติมาคือสติที่มั่นคงแนบแน่นไม่หวั่นไหว ซึ่งสำนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายต่างเน้นความสำคัญให้ผู้ปฏิบัติธรรมยึดถือปฏิบัติอย่างจริงจังเช่นเดียวกัน

ปัจจุบันผู้สนใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีมากขึ้น สำนักปฏิบัติธรรมก็มีมากขึ้น การศึกษาปฏิบัติก็มีหลายแบบตามแต่ผู้ปฏิบัติจะเลือกตามจริตของตน ซึ่งผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงในหัวข้อต่อไป

### ๓.๕ การปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสมัยปัจจุบันของ ๕ สำนัก

ในสมัยปัจจุบัน มีสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลายสำนัก ซึ่งแต่ละสำนักมีหลักการสอนแตกต่างกันออกไปตามประสบการณ์ของผู้สอน ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเฉพาะ ๕ สำนัก ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติแตกต่างกันและเป็นที่ยอมรับศึกษาปฏิบัติกันพอสมควร โดยศึกษาการปฏิบัติจากเอกสาร หนังสือ เข้าฝึกอบรมปฏิบัติด้วยตนเอง และทำการสัมภาษณ์วิปัสสนาจารย์และผู้ปฏิบัติธรรม ได้แก่ (๑) ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ฯ (๒) สำนักท่านพุทธทาส: หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ กรุงเทพฯ (๓) สำนักอาจารย์แนบ มหานิรา-นนท์: มูลนิธิแนบ มหานิรา-นนท์ นครปฐม (๔) สำนักหลวงพ่อเทียน จิตตสุภะ : สำนักวัดสนามในนนทบุรี และ (๕) สำนักโกเอ็นก้า: ศูนย์ธรรมกมล ปราชินบุรี

#### ๓.๕.๑ การปฏิบัติของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ฯ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์นานาชาติ สืบทอดแบบอย่างมาจาก พระธรรม-ธีรราชมหารุณี (โชดก ญาณสิทธิ) ซึ่งได้ศึกษารูปแบบการปฏิบัติจากพม่าและมีการสอนวิปัสสนา-กรรมฐานอยู่ที่คณะ ๕ จนถึงทุกวันนี้

##### ๑. ประวัติความเป็นมาของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ

เดิมวัดมหาธาตุมีศูนย์กลางการสอนวิปัสสนากรรมฐานอยู่ที่คณะ ๕ ซึ่งนับเป็นสถานที่ริเริ่มการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแห่งแรกของประเทศไทยโดยมีพระธรรมธีรราชมหารุณี (โชดก ญาณสิทธิ) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระของวัดมหาธาตุ

<sup>๔๕</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดสมภาร สมภาโร, ผศ., วิปัสสนาจารย์คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๐.

ต่อมาผู้สนใจในการปฏิบัติธรรมมีมากขึ้น จนสถานที่ปฏิบัติไม่สะดวกพอเพียง คณะกรรมการวัด โดยพระธรรมสุธี อธิบดีสงฆ์รูปปัจจุบันเป็นประธาน จึงได้ประชุมปรึกษาและมีความคิดเห็นตรงกันว่าควรมีสถานที่ปฏิบัติธรรมที่เป็นอาคารถาวร มีความสะดวกและเหมาะสมกับการปฏิบัติ จึงเป็นเหตุให้มีการก่อสร้างอาคารปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจาก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ พระราชทานนามอาคารว่า อาคารเบญจมาราช-วรานุสรณ์ ทั้งทรงพระราชทานตราสัญลักษณ์ประจำราชวงศ์จักรี คือตราตรีและจักรมาประดิษฐานที่ หน้าบันของอาคารและทรงรับศุนย์วิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ ฯ แห่งนี้ไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์อีกด้วย

“อาคารเบญจมาราชวรานุสรณ์” คือที่ตั้งของ ศุนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ฯ แห่งใหม่ ตั้งอยู่ในบริเวณทิศตะวันออกเฉียงใต้ของวัดมหาธาตุฯ ใกล้กับ บริเวณสนามหลวงและพระบรมมหาราชวัง โดยมีพระภิกษุภิกษุณี วิ. (ไสว ธีโรโสภโณ ) เป็นผู้อำนวยการศุนย์ เปิดการปฏิบัติหลักสูตรปกติโดยไม่จำกัดเวลา วันละ ๔ ช่วงเวลาทุกวันในเวลาเช้า ๐๕:๐๐- ๐๗:๐๐ น. สาย ๐๘:๓๐-๑๑:๐๐ น. บ่าย ๑๓:๐๐-๑๖:๓๐ น. และเย็น ๑๘:๐๐-๒๑:๓๐ น. และเปิดสอนหลักสูตรพิเศษสำหรับผู้ที่ต้องการฝึกความอดทน ความเข้มข้น เป็นเวลา ๗ วัน ในช่วงวันที่ ๑-๗ ของทุกเดือน พร้อมทั้งมีพิธีมอบประกาศนียบัตรสำหรับผู้ผ่านการประเมินจากพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนและสอบอารมณ์ด้วย<sup>๔๖</sup>

## ๒. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของศุนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติฯ

ขั้นตอนการปฏิบัติ มีวิธีการลำดับโดยย่อคือ จัดการสถานที่ให้สะอาดเรียบร้อยเสียก่อน ตัดปลีโพธิ์กิ่งพลูกอย่าง ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน บูชาพระรัตนตรัย สมาทานศีล (อย่างน้อย ศีล ๕) ถวายตัวต่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และต่ออาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของศุนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาตินั้นใช้วิธีการ เจริญสติปัฏฐาน ๔ พิจารณาให้รู้เท่าทันอาการของ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยเริ่มต้นด้วยการภาวนา “พองหนอ-ยุบหนอ”<sup>๔๗</sup> โดยขณะภาวนาต้องมีสติรู้เห็นการเปลี่ยนแปลงของกายและจิตของตน มีวิธีปฏิบัติที่จะกล่าวโดยย่อคือเมื่อเริ่มต้น ให้เดินจงกรมเสียก่อน ประมาณ ๓๐ นาทีเป็นอย่างต่ำ ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างสูง เวลาเดินให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก สติจับอยู่ที่เท้า เดินช้าๆเพื่อจับความรู้สึกได้ชัดเจน โดยกำหนดความรู้สึกที่สั้นเท้า เวลาเดินภาวนาว่า ขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ (จงกรมระยะที่ ๑) ยกหนอ-เหยียบหนอ (ระยะที่ ๒) ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ (ระยะที่ ๓) ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ (ระยะที่ ๔) ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ (ระยะที่ ๕) และ ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กตหนอ (ระยะที่ ๖)

ในการเดินจงกรมนั้น ต้องกำหนดรู้ให้เป็นที่ปัจจุบัน การจะกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องเคลื่อนไหวช้ากว่าปกติพอประมาณ กล่าวคือ

<sup>๔๖</sup> เรียบเรียงจาก เอกสารแนะนำศุนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ, (มปท., มปป.).

<sup>๔๗</sup> คำบริกรรมนี้ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙) เป็นผู้บัญญัติใช้ พม่าใช้ พองแดเปงแด แปลว่า พองอยู่ ยุบอยู่

เวลายกเท้าขวา ภาวนาว่า “ขวาย่างหนอ” ขณะที่ใจนึกคำบริกรรมขาต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที เท้าที่ยกกับใจนึกต้องให้พร้อมกัน ขณะว่า **ย่าง** ต้องเคลื่อนเท้าไปพร้อมกับคำบริกรรม ขณะว่า **หนอ** เท้าต้องลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน ภาวนาว่า “ซ้ายย่างหนอ” ก็ปฏิบัติทำนองเดียวกันกับ “ขวาย่างหนอ” การเดินสั้นเท่ากับปลายเท้าอีกข้างหนึ่ง ห่างกันอย่างมากประมาณคืบหนึ่ง เมื่อเดินสุดทางจงกรม เอาเท้าเคียงกันแล้วหยุดยืนภาวนาว่า ยืนหนอ ๆ ๆ ซ้าย ๆ ๓-๔ ครั้งสติดอยู่ที่ร่างกายแล้วกลับ จะกลับข้างซ้ายหรือข้างขวาก็ได้ เวลา กลับสั้นเท้าอยู่กับพื้น ยกปลายเท้าข้างที่จะกลับแล้วภาวนาว่า “กลับหนอ” พร้อมกับหมุนเท้าไป ส่วนเท้าอีกข้างหนึ่งให้ยกขึ้นแล้วหมุนไปตาม โดยภาวนาว่า “กลับหนอ ๆ” เช่นเดียวกันจนหันหน้ากลับไปด้านตรงข้าม แล้วยืนภาวนาว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” จากนั้นเดินจงกรม “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ” ต่อไป จนครบเวลาที่ต้องการ<sup>๔๘</sup>

เมื่อเดินครบกำหนดแล้วให้นั่งขัดสมาธิ<sup>๔๙</sup> ตามถนัด (สำหรับผู้สูงวัยที่ไม่สามารถนั่งขัดสมาธิได้ มีเก้าอี้ให้นั่ง) เวลานั่งให้ย่อตัวลง พร้อมกับภาวนาว่า “นั่งหนอ ๆ” จนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อย ขณะนั่งขัดสมาธิเอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ให้มั่นคงปิดเปลือกตาลงเมื่อเริ่มต้นเอาสติไว้ที่ท้อง หายใจเข้าลึกๆ แล้วปล่อยตามธรรมชาติพร้อมกับภาวนา พองหนอเมื่อท้องพอง ยุบหนอเมื่อท้องยุบ ประมาณ ๓๐ นาทีถึง ๑ ชั่วโมง เมื่อครบกำหนดก็กลับไปเดินจงกรมสลับกันไปโดยใช้ระยะเวลาเดินและนั่งเท่ากัน จนกว่าจะพัก ขณะนั่งกำหนดสภาวะที่จิตรู้อาการทางกายเช่นนี้เรียกว่ากายานุปัสสนา

นอกจากการกำหนดกายหรือเวทนา คือความรู้สึกแล้ว จิตอาจคิดไปต่างๆ ให้กำหนดโดยเอาสติระลึกรู้ที่หัวใจพร้อมภาวนาว่า คิดหนอๆ จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดก็กลับไปกำหนด พอง-ยุบ ต่อไปอีก หากแม้ ดีใจ เสียใจ โกรธ ก็กำหนดว่า ดีใจหนอ ๆ เสียใจหนอ ๆ หรือ โกรธหนอ ๆ เป็นต้น นอกจากนี้เมื่อตาเห็นรูป ก็กำหนดว่า “เห็นหนอ” ตั้งสติไว้ที่ตา จมูกได้กลิ่น ก็กำหนดว่า “กลิ่นหนอ” ตั้งสติไว้ที่จมูก หูได้ยินเสียงก็กำหนดว่า “ได้ยินหนอ หรือ ยินหนอ” ตั้งสติไว้ที่หู ลิ้นรู้สึกรส กำหนดว่า “รสหนอ” ตั้งสติไว้ที่ลิ้น เวลากายสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัสถูกต้อง

อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานในแนวปฏิบัติ เป็นอารมณ์ที่เรียกว่า อารมณ์ปรมาตถ์ คือ อารมณ์ที่รับรู้ความรู้สึก รับรู้อาการของรูปนาม ปรมาตถสภาวะมีความสุข ละเอียด ลึกซึ้งไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ รู้เห็นได้ยาก ดังนั้นบุคคลที่เริ่มปฏิบัติใหม่ๆ สติและสมาธิยังไม่เข้มแข็งพอ จึงต้องกำหนดอารมณ์บัญญัติก่อน (เป็นการเอาปรมาตถ์มาตั้งชื่อเรียกเพื่อใช้เป็นสื่อพูดให้รู้และเข้าใจกัน เช่น กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ นั่งหนอ โกรธหนอ ) พร้อมอารมณ์ปรมาตถ์รวมกันไป เพราะถ้าไม่ใช้อารมณ์บัญญัติในการกำหนด จิตของผู้ปฏิบัติจะไม่สามารถตั้งมั่นอยู่

<sup>๔๘</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.๖.๙), *วิธีสมาทานและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน*, พิมพ์ครั้งที่ ๕๒, (มปท., ๒๕๕๖). หน้า ๙.

<sup>๔๙</sup> นั่งขัดสมาธิโดยวางขาเรียงกันขาขวาอยู่ด้านในเรียก สมาธิชั้นเดียว ถ้าขาขวาทับขาซ้ายเรียก สมาธิ ๒ ชั้น ถ้านั่งขาซ้อนไขว้กันหงายฝ่าเท้าขึ้นเรียก สมาธิเพชร

กับอารมณ์ปัจจุบันได้ จะซัดสายไปหาอารมณ์อื่นทำให้ขณิกสมาธิไม่เกิด ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติมีอารมณ์บัญญัติพร้อมกำหนดอารมณ์ปรมาัตถ์อย่างต่อเนื่องได้มาก สติ สมาธิเริ่มมีกำลังมาก สมาธิญาณแก่กล้าขึ้นแล้วก็จะสามารถรับรู้ รูป-นามปรมาัตถ์แท้ๆ ได้ เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ไหว ดิ่ง เป็นต้น เป็นปรมาัตถ์สภาวะจริงๆ ปรากฏให้กำหนดรู้ เมื่อความจริงปรากฏ สมมติบัญญัติก็จะหายไป นั่นคือก่อนที่จะเข้าถึงปรมาัตถ์ ต้องผ่านบัญญัติก่อนนั่นเอง<sup>๕๐</sup>

การกำหนดอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นไปตามแนวมรรคมี องค์ ๘ เป็นมัชฌิมาสติบาทในระบบมรรคสมังคี กล่าวคือ

๑. สัมมาทิฏฐิ ให้มีปัญญาเห็นถูกต้องว่าเป็นหรือไม่เป็นอารมณ์กัมมัญฐาน เห็นถูกต้องว่าเป็นนาม รูปปรมาัตถ์ หรือนาม รูปบัญญัติ
๒. สัมมาสังกัปปะ ดำริถูกต้องที่จะกำหนดอารมณ์กัมมัญฐาน
๓. สัมมาวาจา วาจาถูกต้อง คือใช้คำกำหนดที่ตรงอาการของรูป นาม เช่น พองหนอ ยุบหนอ ปวดหนอ สบายหนอ นั้น
๔. สัมมากัมมันตะ การงานถูกต้อง คือกำหนดอารมณ์กัมมัญฐานตามอาการ
๕. สัมมาอาชีวะ ดำรงชีวิตอยู่ในความถูกต้อง คือใช้ความรู้สึกให้จิตจับอยู่ที่อารมณ์กัมมัญฐานในขณะนั้น ตั้งแต่อุปปาหะ ฐิติ ภังคะ
๖. สัมมาวายามะ เพียรชอบ คืออารมณ์กัมมัญฐานอยู่ที่ใดก็ใส่ใจเพียรกำหนดให้ได้ในที่นั้น โดยไม่ทอดลอย
๗. สัมมาสติ ตั้งสติไว้ที่อารมณ์กัมมัญฐานที่ปรากฏอยู่ เมื่อกำหนดอารมณ์ใดก็ประหารกิเลสที่อารมณ์นั้น
๘. สัมมาสมาธิ มีสมาธิที่ถูกต้องมุ่งกำหนดอารมณ์กัมมัญฐานจนเห็นพระไตรลักษณ์ได้อย่างชัดเจน

มรรคทั้ง ๘ องค์ แม้จะมีหน้าที่ต่างกันแต่ทำงานพร้อมกันเรียกว่ามรรคสมังคีเพราะฉะนั้นเมื่อโยคีกำหนดตามอาการหรืออารมณ์ที่ปรากฏชัดเจนเพียงครั้งเดียวเท่านั้น มรรคทั้ง ๘ องค์ จะเข้าทำหน้าที่พร้อมกัน<sup>๕๑</sup>

อนึ่งการกำหนดอารมณ์หลักและอารมณ์รองในการปฏิบัติวิปัสสนาให้ถูกต้องจากการศึกษาการปฏิบัติของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติฯ มีดังนี้

๑. ต้องกำหนดนาม-รูปปรมาัตถ์ กำหนดอาการความรู้สึก
๒. กำหนดโดยใช้สติจับที่ความรู้สึก

<sup>๕๐</sup> ดูรายละเอียดใน พระครูวิมลธรรมรังสี พระมหาบาง เขมานนโทและพระมหาวิชาญ สุวิชาโน, การสอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกลางการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ ในโอกาสทำบุญอุทิศแด่พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๙) ปีที่ ๒๗, ๒๕๕๘), หน้า ๑๒.

<sup>๕๑</sup> ดูรายละเอียดใน พระครูวิมลธรรมรังสี พระมหาบาง เขมานนโทและพระมหาวิชาญ สุวิชาโน, การสอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๕.

๓. กำหนดตามอาการ เช่น เริ่มกำหนดอารมณ์หลัก พองหนอ-ยุบหนอ คิดขึ้นมากำหนดอารมณ์รอง คิดหนอๆ ไม่เลยไปถึงเรื่องราวที่คิดว่าเป็นอย่างไร แล้วกลับมาที่อารมณ์หลัก พองหนอ-ยุบหนอ

๔. กำหนดอารมณ์รองตั้งแต่มีอาการเกิดขึ้นจนกระทั่งหายไป

๕. เมื่ออารมณ์รองยังไม่ปรากฏให้กำหนดอารมณ์หลัก กล่าวคือ ในการนั่งได้แก่พอง-ยุบ ในการเดินจงกรม ได้แก่การยืน เดินและการกลับตัว

ทั้งนี้ ในการกำหนดอริยาบถทั่วไป ให้กำหนดอารมณ์หลักๆ ก่อนตามกิจที่ทำ เช่นนั่งก็กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ เดินกำหนด ขวา-ย่าง-หนอ เป็นต้น เมื่อกำหนดไปมีอารมณ์รองเกิดขึ้น เช่น สภาวะทางกาย เวทนา จิต หรือธรรมให้ละอารมณ์หลักไปกำหนดอาการของอารมณ์รองตั้งแต่วินาทีที่รู้สึกรู้สึกว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ จนกระทั่งหายไป กำหนดเช่นนี้มรรคมีองค์ ๘ จะเข้าทำหน้าที่ประหารกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ ที่อาศัยอารมณ์เหล่านี้ให้ดับไป ป้องกันกิเลสที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น ทำให้จิตผ่องใสปราศจากกิเลส ความขุ่นมัว และรักษาความผ่องใสไว้กิเลสให้คงอยู่ต่อไป เมื่ออารมณ์รองดับไปแล้ว ก็กลับไปกำหนดอารมณ์หลักทันที เมื่ออารมณ์รองเกิดขึ้นมาอีกก็ละอารมณ์หลักไปกำหนดที่อารมณ์รองอีกทำเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ<sup>๕๒</sup>

ในเรื่องการกำหนดรู้นั้น พระสมภาร สมภาโร อธิบายว่า

การกำหนดนั้นต้องกำหนดทุกอย่างให้ทันอารมณ์จิตก็จะอยู่กับปัจจุบัน ไม่อยู่ในอารมณ์เดียวเพราะจะทำให้เกิดกิเลส มีอะไรเกิดขึ้นเป็นความรู้สึกทางกายอย่างไรก็กำหนดทุกอย่าง โดยละจากอารมณ์หลักไปกำหนดอารมณ์รองที่จรมาทันที เช่นเห็นภาพนิมิตด้วยอำนาจสมาธิก็กำหนดเห็น-หนอ สักแต่ว่าเห็น มิใช่ไปตามดู ว่าเป็นนก เป็นไก่ ไม่ต้องปรุงแต่งเป็นอารมณ์บัญญัติ อารมณ์วิปัสสนากรรมฐานเป็นอารมณ์ปรมาตถ์ การกำหนด ได้ยินก็กำหนด ยิน-หนอ สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าเป็นเสียง ลืมรส ถูกต้องสัมผัสก็สักแต่ว่าเป็นรส เป็นสัมผัสถูกต้อง จิตคิดไป ก็กำหนดคิด-หนอไม่ต้องตามความคิด อารมณ์เกิดฐานกายก็กำหนดฐานกายเช่น ยืน เดิน นั่ง นอนก็ดูเฉพาะอาการคู้อาการเหยียด ฐานเวทนา ก็กำหนดฐานเวทนา เช่นสุข ทุกข์ อุเบกขา เกิดฐานจิต ก็กำหนดฐานจิต เช่นจิตมีราคะ โทสะ โมหะ จิตฟุ้งซ่าน เกิดฐานธรรมก็กำหนดฐานธรรม เช่นมีนิวรณ์ เกิดขึ้นต้องกำหนดให้ทัน โดยใช้สติเป็นเครื่องกั้นกระแสกิเลสไม่ให้ก่อผลเข้ามาในกระแสจิตของเรา อีกประการหนึ่งการใช้สติกำหนดอารมณ์จะช่วยป้องกันไม่ให้คิด คือกั้นระหว่างรูปกับนาม<sup>๕๓</sup>

นอกจากนี้ในแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นระบบที่สร้างและพัฒนาอินทรีย์ ๕ ของผู้ปฏิบัติให้มีความแก่กล้าจนถึงระดับที่มีอำนาจสามารถประหารกิเลสได้ในที่สุด อินทรีย์ ๕ นี้ประกอบด้วย

๑) ศรัทธา คือ ความเชื่อมั่นที่เกิดจากปัญญา

<sup>๕๒</sup> ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕.

<sup>๕๓</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดสมภาร สมภาโร, ผศ., วิปัสสนาจารย์คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๐.

- ๒) วิริยะ คือ ความเพียรทางจิต การฝึกให้จิตมีความขยัน  
 ๓) สมาธิ เป็นความตั้งใจมั่นเพื่อจับอารมณ์ของจิตโดยจับที่ละอารมณ์  
 ๔) สติ คือ อารูทที่ใช้ประหารกิเลสอันมีพื้นฐานมาจาก โลภะ โทสะ โมหะ เป็นเหตุให้  
 จิตมัวหมอง

๕) ปัญญา เป็นความรอบรู้อารมณ์ทั้งปวงที่เกิดในปัจจุบัน

ทั้งนี้การพัฒนาอินทรีย์ ๕ ต้องอาศัย ความหมัดจดในการรักษาศีล (ศีลวิสุทธิ) กล่าวได้ว่า  
 ศีลเป็นพื้นฐานขั้นแรกของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อีกประการหนึ่งคือ ความหมัดจดแห่งจิต  
 (จิตตวิสุทธิ) คือสมาธิ ซึ่งในที่นี้มุ่งเอา จิตตวิสุทธิในวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นสมาธิที่ปรุ้งแล้วโดย  
 มรรควิธี และมีการจัดสรรในระบบอินทรีย์ ๕ คือมีทั้ง สมาธิ วิริยะ สติ ปัญญาและศรัทธาในอัตรส่วน  
 เท่าๆ กัน เรียกว่า อินทรีย์สมดุล การพัฒนาอินทรีย์จะพัฒนาไปตามลำดับของสมาธิญาณ นั่นคือการ  
 ปฏิบัติจะก้าวหน้ามากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ ศีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิกับวิปัสสนาญาณ เนื่องจากอินทรีย์ ๕  
 จะเกิดขึ้นได้ด้วยมรรควิธี สติ ในมรรคมีองค์ ๘ เป็นตัวเข้าไปประหารกิเลส จิตตวิสุทธิที่เกิดขึ้นใน  
 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะเห็นทั้งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของรูปและนาม คือเห็นพระไตร  
 ลักษณะนั้นเอง ทำให้สามารถขจัดความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นบุคคล ตัวตน เราเขาออกไปได้ เมื่อ  
 อินทรีย์มีการพัฒนาแก่กล้ามากขึ้น ก็จะมีอำนาจประหารกิเลสได้มากขึ้นจนถึงขั้นเป็นพลสมหาศาล  
 สามารถถึงมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด<sup>๕๔</sup>

อนึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งในระดับต้น ระดับกลางและระดับสูง เป็นวิธีการที่  
 ละเอียดอ่อนในทุกขั้นตอน ความประณีตในการกำหนดอริยาบถปัจจุบัน การเดินจงกรมและการนั่ง  
 สมาธิถึงแม้จะมีหลักใหญ่ที่เหมือนกันก็ตาม แต่การปฏิบัติอาจต่างกันตามจริต ตามธรรมชาติ ตาม  
 ความละเอียดของจิต ตามบุญบารมี ตามสติปัญญาของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ฉะนั้นเพื่อที่ผู้ปฏิบัติแต่ละ  
 คนจะได้ผลจากการปฏิบัติอย่างแท้จริง สามารถพัฒนาการปฏิบัติของตนไปจนถึงระดับสูงได้สิ่งที่  
 สำคัญยิ่งก็คือต้องหาวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถอย่างแท้จริง สามารถบอกกรรมฐานได้  
 อย่างแม่นยำและถูกต้อง คอยให้คำแนะนำสั่งสอนโดยมีการสอบอารมณ์อย่างใกล้ชิดตลอดเวลาที่  
 ปฏิบัติธรรม ในขณะที่เดียวกันผู้ปฏิบัติจะต้องทำตามคำแนะนำสั่งสอนอย่างเคร่งครัด ไม้ดื้อรั้นจึงจะมี  
 ประสิทธิภาพประสิทธิผลต่อการปฏิบัติ

การสอบอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น วิปัสสนาจารย์จะให้ผู้ปฏิบัติเข้าพบ  
 ตัวต่อตัวเพื่อสอบถามผลการปฏิบัติ การกำหนดอริยาบถใหญ่ อริยาบถย่อยว่ามีสติพิจารณากำหนด  
 รู้ทันอาการเคลื่อนไหวของกายทุกครั้งหรือไม่ สอบความเข้าใจในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนด  
 อารมณ์หลัก อารมณ์รอง กำหนดเวทนาได้ถูกต้องหรือไม่ พร้อมทั้งแนะนำแก้ไขสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น  
 แก่ผู้ปฏิบัติเป็นต้น และที่สำคัญคือทำให้กำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น

จากข้อความที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าการที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผล  
 นั้น สิ่งสำคัญคือจะต้องมีกัลยาณมิตรที่ดี คือมีอาจารย์ช่วยแนะนำและคอยสอบอารมณ์อย่างใกล้ชิด

<sup>๕๔</sup> ดูรายละเอียดใน พระครูวิมลธรรมรังสี พระมหาบาง เขมานนโทและพระมหาวิชาญ สุวิชาโน, การ  
 สอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๓-๑๔.

ทั้งผู้ปฏิบัติก็ต้องมีศรัทธาต่อการปฏิบัติอย่างมั่นคง รักษาศีลให้บริสุทธิ์ มีความเพียรอย่างยั้งยวด (อาตาศิ) ระมัดระวังตนรักษาศีลสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา (สัมปชาโน สติมา) ถือเป็นหน้าที่ที่จะต้องคอยชวนชวายุปฏิบัติและหมั่นพบอาจารย์เพื่อปรึกษาขอคำแนะนำ เพื่อขจัดอุปสรรคปัญหาและสามารถเจริญองค์ธรรมได้อย่างบริบูรณ์ จึงจะสามารถบรรลุเป้าหมายในการปฏิบัติได้ ซึ่งนับว่าผลจากการศึกษาและสัมภาษณ์ข้างต้นสอดคล้องกับที่พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ) ได้กล่าวไว้ในคู่มือบำเพ็ญกรรมฐานว่า “ศีลที่บริสุทธิ์เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเล่าก็เป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนา วิปัสสนานี้เล่าก็เป็นเหตุให้เกิดอริยมรรค อริยมรรคนั้นเล่าก็เป็นเหตุให้เกิดอริยผล เป็นธรรมดานิยมมีอยู่อย่างนี้...”<sup>๕๕</sup>

สรุปได้ว่าวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ สอดคล้องกับมหาสติปัฏฐานสูตรโดยเริ่มต้นด้วยกำหนดรู้ที่กาย เป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐานและเมื่อเกิดสภาวะเกี่ยวกับเวทนา จิต หรือธรรม ก็กำหนดรู้ตามความเป็นจริงให้เป็นปัจจุบัน

### ๓. การปฏิบัติต่อเวทนาของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะมีความรู้สึกต่างๆเกิดขึ้นเช่นรู้สึกร้อน เย็น เจ็บปวด คัน ตึงหรือเกิดความรู้สึกสุขสบาย ความรู้สึกเหล่านี้คือเวทนา ผู้ปฏิบัติจะต้องสังเกตความรู้สึกเหล่านั้นแล้วกำหนดรู้ตามความรู้สึกที่เป็นอยู่จริงว่า ร้อนหนอๆ เย็นหนอๆ ปวดหนอๆ คันหนอๆ ตึงหนอๆ เมื่อยหนอๆ สุขหนอๆ สบายหนอๆ หรือเฉยหนอๆ การปฏิบัติเช่นนี้คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถ้าความรู้สึกเหล่านี้เกิดในขณะที่นั่งสมาธิให้กำหนดจนกว่าความรู้สึกนั้นจะคลายลง หรือกำหนดพอประมาณแล้วกลับไปดูที่ท้อง พอง-ยุบ อย่างเดิม แต่ถ้าความรู้สึกเหล่านี้เกิดขณะเดินจงกรม ให้หยุดเดินทันทีแล้วกำหนด ปวดหนอๆ เมื่อยหนอๆ คันหนอๆ ตามที่รู้สึกโดยไม่กระทำการแก้ไขความรู้สึกนั้นๆ ให้กำหนดรู้จนกว่าจะหาย หรือสักพักหนึ่ง แล้วจึงเดินจงกรมต่อไปตามปกติ

ในเวลาที่ผู้ปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน ๔ นานๆ เวทนามักเกิดมากขึ้นโดยเฉพาะทุกขเวทนาทางกายคือเจ็บ ปวด เมื่อยขบ เมื่อเกิดขึ้นมากๆ หรือนานเข้าผู้ปฏิบัติจะรู้สึกทนไม่ได้จึงต้องใช้ความเพียรอย่างมาก (อาตาศิ) ในขณะเดียวกันก็มีสติมั่นคง (สติมา) มีสัมปชัญญะ (สัมปชาโน) รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา (กำหนดรู้ทุกขเวทนาตามความเป็นจริง) ในเรื่องนี้ พระภิกษุ วิ. (ไสว ธีโรโสภโณ) กล่าวว่า

ต้องไม่ทำลายเวทนานั้นๆ ด้วยการเปลี่ยนท่านั่ง หรือทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้เวทนานั้นหายไป เพราะการทำลายเวทนาโดยจงใจจะทำให้ไม่สามารถเห็นสภาวธรรม สามัญลักษณะ และอริยสัจ ๔ ได้ เพราะอริยาบถนี้เป็นตัวปิดบังทุกข์ เมื่ออินทรีย์แก่กล้าดีแล้ว แม้แต่ทุกขเวทนาที่รุนแรงก็จะค่อยๆหายไปเอง<sup>๕๖</sup>

<sup>๕๕</sup> ดูรายละเอียดใน บทที่ ๑ หน้า ๗.

<sup>๕๖</sup> สัมภาษณ์ พระภิกษุ วิ. (ไสว ธีโรโสภโณ), ผู้อำนวยการศูนย์วิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร, ๖ มกราคม ๒๕๖๐.



อย่างไรก็ตามในระยะแรกๆ ที่ปฏิบัติ ถ้าหนไม่ได้ก็ให้กำหนดรู้ก่อน ว่า ปวดหนอยๆ อยากเปลี่ยนหนอยๆ แล้วจึงเปลี่ยนทำนองโดยมีการกำหนดรู้อย่างมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา เช่น ขยับหนอยๆ เหยียดหนอย คู้หนอย เปลี่ยนหนอย ก้มหนอย เงยหนอย ตั้งหนอย ตรงหนอย ฯลฯ

การกำหนด ทุกขเวทนา สุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา เรียกว่า เป็นเวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน เป็นการดูภาวะที่จิตเสวยอารมณ์ และจะต้องกำหนดให้เท่าทันปัจจุบัน **และตรงตามสภาวะจริงของผู้ปฏิบัติ ซึ่งตรงกับหลักการที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ว่า**

เมื่อเสวยสุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’

เมื่อเสวยทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’

เมื่อเสวยอุเบกขเวทนา (ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข) ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอุเบกขเวทนา’

ฯลฯ

เมื่อเสวยอุเบกขเวทนาที่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอุเบกขเวทนาที่มีอาภิส’

เมื่อเสวยอุเบกขเวทนาที่ไม่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอุเบกขเวทนาที่ไม่มีอาภิส’<sup>๕๗</sup>

อนึ่งการขาดการกำหนดเวทนาจะทำให้ผู้ปฏิบัติคิดว่าตัวตนของตน ตั้ง แน่น เจ็บ ปวด หรือดีขึ้น โดยมีความรู้สึกว่าตัวตนของตนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับความรู้สึกหรือเวทนานั้น ซึ่งเป็นความคิดที่ผิด เพราะการเสวยเวทนานี้ไม่ใช่ของใคร คือ ไม่ใช่ของสัตว์หรือบุคคลใดๆ มีอยู่สักแต่ว่า การเสวยเวทนาเท่านั้นเอง และเมื่อพิจารณาอยู่นั้นก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงในที่สุด โดยเวทนาจะเปลี่ยนแปลงไป เช่นเมื่อสุขเวทนาเกิดขึ้น สุขเวทนานี้ก็ไม่มียั่งยืน และแล้วก็จะเปลี่ยนแปลงเป็นอุเบกขเวทนา หรือเป็นทุกขเวทนาแล้วก็หมุนเวียนเปลี่ยนไปอีก จนเห็นความเป็นไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นตัวตนของตน แต่ผู้เริ่มปฏิบัติมักพบกับเวทนาอย่างแรงกล้า จนขาดเสมมอ ครั้นจะทำลายเวทนา (เช่นเปลี่ยนอิริยาบถ) โดยจงใจ ก็ยอมไม่สามารถเข้าไปเห็นสภาวะลักษณะ สามัญญลักษณะ และอริยสัจ ๔ ได้ เพราะอิริยาบถนี้เป็นตัวบังคับทุกข์ผู้ปฏิบัติจึงจะต้องอดทนมีความเพียรอย่างแรงกล้า (อาตปปี) มีสติ สัมปชัญญะมั่นคง (สติมา และสัมปชัญญะ) ดังได้กล่าวมาแล้ว อาศัยเวทนาเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่ให้มีตัณหาและทิฏฐิ และไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดในโลก

สำหรับการปฏิบัติต่อทุกขเวทนานี้ พระเวปุลละ เวปุลโลกกล่าวว่า

ในระยะเริ่มต้น อาจทำได้ ๓ วิธี เมื่อพบกับความปวด ตึง อย่างรุนแรง วิธีที่ ๑ คือให้กำหนดที่เวทนา ว่าปวดหนอยๆ แล้วสู้แบบแผชีณหฺนํ (อาจกำหนดมรณสติยอมตายกับการปฏิบัติ) วิธีที่ ๒ สู้แบบกองโจรคือย้ายจิตไปที่จุดอื่นที่ไม่มีทุกขเวทนาพักหนึ่งแล้วกลับมาจุดเดิมใหม่เมื่อรู้สึกว่าการปวดหนอยอ่อนลง วิธีที่ ๓ ตั้งหลักใหม่คือหยุดแล้วเริ่มใหม่ในภายหลัง แต่วิธีที่ ๒ และ

<sup>๕๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙-๑๑๐.

๓ นับว่าเป็นวิธีการของผู้หัดใหม่ซึ่งยังไม่ชินกับการนั่งนานๆ เมื่อมีความเพียรปฏิบัติบ่อยๆ ก็จะสามารถใช้วิธีที่ ๑ ได้<sup>๕๘</sup>

นอกจากการกำหนดเวทนาหรือความเสวยอารมณ์ คือความรู้สึกแล้ว จิตอาจคิดไปต่างๆ ให้กำหนดโดยเอาสติระลึกรู้ที่หัวใจพร้อมภาวนาว่า คิดหนอๆ จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดก็กลับไปกำหนด ฟอง ยุบ ต่อไปอีก หากแม้ ดีใจ เสียใจ โกรธ ก็กำหนดว่า ดีใจหนอๆ เสียใจหนอๆ หรือ โกรธหนอๆ เป็นต้น นอกจากนี้เมื่อตาเห็นรูป ก็กำหนดว่า “เห็นหนอ” ตั้งสติไว้ที่ตา จมูกได้กลิ่น ก็กำหนดว่า “กลิ่นหนอ” ตั้งสติไว้ที่จมูก หูได้ยินเสียงก็กำหนดว่า “ได้ยินหนอ หรือ ยินหนอ” ตั้งสติไว้ที่หู ลิ้นรู้สึกได้รส กำหนดว่า “รสหนอ” ตั้งสติไว้ที่ลิ้น เวลากายสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัสถูกต้อง

พระภิกษุภิกษุคุณ วิ. (ไสว ธีรโสภโณ) อธิบายว่า “ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ เมื่อถึงเวลาที่พักจากการเดินจงกรม และนั่งสมาธิจะไม่มีการหยุดพักการกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรม ต้องกำหนดต่อเนื่องกันไม่ขาดสายแม้กระทั่งเวลา กิน ดื่ม ขับถ่าย เวลายืน เดิน นั่ง นอน ฯลฯ”<sup>๕๙</sup>

อนึ่งการที่ผู้ปฏิบัติจะผ่านพ้นเวทนาได้นั้น สิ่งสำคัญคือต้องอาศัยกัลยาณมิตรคือ วิปัสสนาจารย์ช่วยแนะนำ เพราะตามปกติธรรมชาติของคนเรา เมื่อเกิดความรู้สึกที่ชอบก็จะ พอใจ ถ้าเกิดความรู้สึกที่ไม่ชอบก็จะ ผลักไส ถ้าความรู้สึกเฉยๆ ก็จะไม่แยแส ไม่ใส่ใจ แต่หลักใหญ่ๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นต้องกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ว่าเวทนานี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา จะยึดว่าเป็นเรา ของเราไม่ได้ แต่ว่าในเวลาปฏิบัติถ้าเราไม่เข้าใจก็จะพยายามหนีจากเวทนา หนีหนีก็มักติดกับดัก (ติดใจในสุขเวทนา) มิฉะนั้นก็ไม่เข้าใจหลักของวิปัสสนา คือต้องกำหนดรู้ ถ้าเป็นความทุกข์ก็ต้องกำหนดทุกข์เวทนาให้เห็นว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป คนที่ไม่มีหลักไม่มีคนแนะนำก็จะทำได้ยากเพราะธรรมชาติคนเกลียดทุกข์ รักสุข เมื่อพบทุกข์ก็จะหนีทุกข์ จึงต้องมีกัลยาณมิตรคืออาจารย์เป็นผู้แนะนำ ไม่ให้หลบหลีกทุกข์เวทนานั้น ค่อยๆ กำหนดรู้จนเห็นว่าเวทนาไม่เที่ยง แล้วจะเกิดกำลังใจปฏิบัติต่อไป ทั้งนี้พระราชสิทธิธมฺม วิ. ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร) กล่าวว่

ถ้าผู้ปฏิบัติทนทุกข์เวทนาไม่ได้ วิปัสสนาจารย์ก็จะต้องสามารถเปลี่ยนบทเรียนให้ใหม่ ผู้ปฏิบัติจึงมีกำลังใจในการที่จะกำหนดทุกข์เวทนา วิปัสสนาจารย์คือกัลยาณมิตรจะช่วยให้มีกำลังใจค่อยๆ เพิ่มบทเรียนได้ถูก ไม่อึดอัด ให้ทำได้เรื่อยๆ จะดีขึ้นเอง อีกประการหนึ่งคือ ธรรมดาคคนเรารักสุข เวลาปฏิบัติสิ่งใดแล้วเกิดความสุขก็อยากทำสิ่งนั้นนานๆ เช่นเดินจงกรม แล้วมีความสุข ก็อยากเดินจงกรมนานๆ ทำนองเดียวกันถ้าได้กัลยาณมิตรที่ดีมีหลัก จะช่วยให้สามารถข้ามพ้นการยึดติดกับสุขเวทนาได้ เพราะจะเห็นว่าสุขเวทนามีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

<sup>๕๘</sup> สัมภาษณ์พระเวปุลละ เวปุลโล, วิปัสสนาจารย์ วัดมะลิ กรุงเทพมหานคร, ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๐.

<sup>๕๙</sup> สัมภาษณ์ พระภิกษุคุณ วิ. (ไสว ธีรโสภโณ), ผู้อำนวยการศูนย์วิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ กรุงเทพมหานคร, ๖ มกราคม ๒๕๖๐.

เหมือนทุกขเวทนา จึงจะไม่ยึดติดในสุขเวทนา ฉะนั้นต้องมีกัลยาณมิตรหรือวิปัสณาจารย์ที่ดี แนะนำการปฏิบัติจึงจะผ่านไปได้ด้วยดี<sup>๖๐</sup>

นอกจากนี้ พระสมภาร สมภาโร กล่าวว่า

ในชีวิตประจำวันหากเกิดเวทนาได้แก่ความทุกข์ทางกาย หรือทุกข์ใจ ก็ต้องมีสติรู้ให้ทัน เช่นกันกับในการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐาน กล่าวคือไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเวทนานั้นเป็นของเรา ส่วนอารมณ์จรเข้ามาทางหู ทางตา ฯลฯ ให้กำหนดรู้และไม่ยึดติด เช่นฟังสิ่งใดก็ฟังอย่างมีสติ และมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมก่อนพูด ก่อนคิด ก่อนทำ มีสติอยู่เสมอ ก็จะช่วยป้องกันและขจัดปัญหา ในชีวิตหรือทุกข์ทางใจได้<sup>๖๑</sup> ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูสมุห์เกิด ปุณณกาโม (दानขุนทด) ที่กล่าวว่า “กล่าวโดยการปฏิบัติคือมีสติระลึกรู้ ฝ่าสังเกตพิจารณาความรู้สึกภายในกาย และใจที่เป็นสุข เป็นทุกข์ และไม่ใช่อสุขไม่ใช่อทุกข์ตามที่ปรากฏจริงโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา เพื่อให้เห็นว่าเวทณาก็สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายตามความจริงที่ปรากฏ ย่อมสามารถถ้อยถอนความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจได้”<sup>๖๒</sup>

ผู้วิจัยเห็นว่า การปฏิบัติวิปัสณาของศูนย์วิปัสณานานาชาตินี้ แม้จะต้องเผชิญกับความเจ็บปวดในเวลาปฏิบัติด้วยการนั่งขัดสมาธิ แต่เมื่อปฏิบัติจนเคยชิน ความเจ็บปวดก็คลายลงได้ทั้งประโยชน์ของการกำหนดรู้ทุกขเวทนา โดยพยายามไม่เปลี่ยนอิริยาบถ ด้วยความอดทนและมีความเพียรอย่างสม่ำเสมอโดยจะสามารถยอมรับได้ว่าชีวิตย่อมเป็นเช่นนั้นเอง ทำให้มีความเคยชินต่อทุกขเวทนา เมื่อใดชีวิตอาจต้องประสบกับความเจ็บป่วยอย่างรุนแรง หรือต้องทุกข์ทรมานก็จะทนได้ และทำใจได้ ไม่ทำให้เกิดโทสะ หรือทุกข์ใจมากภายในชีวิต และหากแม้ต้องเสียชีวิตก็จะไม่ไปสู่อบายภูมิ เพราะระวิงรักษาจิตไว้ดีแล้ว จึงนับว่ามีประโยชน์อย่างสูงยิ่ง คุ่มค่าในการอดทนปฏิบัติ ทั้งนี้ในชีวิตประจำวันควรได้นำหลักการเจริญสติมาใช้ และระวิงรักษาสติอย่างสม่ำเสมอด้วย จะทำให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้

จากการสัมภาษณ์วิปัสณาจารย์ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปหลักการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานของศูนย์วิปัสณากรรมฐานนานาชาติ ได้ดังต่อไปนี้

๑. มีสติรู้ว่าเวทนาเกิด เป็นทุกขเวทนา สุขเวทนาหรืออูเบกขาเวทนา เป็นเวทนาทางกาย หรือทางใจ
๒. พิจารณาเวทนานั้นๆ ตามความเป็นจริงด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่ให้เกิดความรู้สึกชอบเมื่อเป็นสุขเวทนาหรืออูเบกขาเวทนา ไม่ให้เกิดความรู้สึกขงหรือไม่ชอบใจเมื่อเป็นทุกขเวทนา

<sup>๖๐</sup> สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมนี วิ. ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร), ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสณาธุระ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ กรุงเทพมหานคร, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

<sup>๖๑</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดสมภาร สมภาโร, ผศ., วิปัสณาจารย์คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ กรุงเทพมหานคร, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๐.

<sup>๖๒</sup> ดูรายละเอียดใน บทที่ ๑ หน้า ๗.

๓. ไม่ยึดมั่นถือมั่นในเวทนานั้น กล่าวคือไม่คิดว่าเวทนานั้นเป็นของตน เวทนาที่เกิดขึ้นแต่ว่าเป็นเวทนาเท่านั้น มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปตามกฎไตรลักษณ์ มิใช่ตัวตนที่จะยึดไว้ จึงไม่สามารถจะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้ ทั้งรูป(กาย) เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณคือขันธ ๕ นั้น ต่างมิใช่ตัวตนของตนแต่อย่างใด คงเป็นธรรมชาติอย่างนั่นเอง

๔. เมื่อเป็นทุกข์เวทนา ก็ต้องใช้ความเพียรอดทนอย่างยิ่งยวด (อาตาศี) อดทน อดกลั้นต่อความเจ็บปวดซึ่งมากขึ้นๆ ทุกขณะ จนกว่าจะเห็นว่าทนไม่ได้อย่างแน่นอนจึงกำหนดรู้ด้วยสติ และกำหนดในใจว่าจะต้องเปลี่ยนอิริยาบถ เช่นนั่งขัดสมาธิอยู่ก็อาจค่อยๆ เปลี่ยนจากขาขวาทับขาซ้าย เป็นขาซ้ายทับขาขวา หรือเปลี่ยนเป็นนั่งพับเพียบอย่างช้าๆ มีสติกำกับตลอดเวลา (สัมปชาโนสติมา) ถ้านั่งต่อไปแล้วเกิดทุกข์เวทนาอีกไม่ควรเปลี่ยนท่านั่งเกิน ๒ ครั้ง ให้เปลี่ยนเป็นเดินจงกรมแทน

๕. ถ้าเดินจงกรมอยู่มีอาการเจ็บปวดให้หยุดเดิน แล้วกำหนด ปวดหนอยๆ ด้วยสติ จนกว่าจะรู้สึกเบาบาง เมื่อเห็นความเปลี่ยนแปลงก็พิจารณาไตรลักษณ์ จะเห็นว่าอาการที่เกิดขึ้นๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่และแล้วก็ต้องดับไปเป็นธรรมดา จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับสมาธิที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ นั้น

จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักนानาชาติ นับว่าสอดคล้องกับพระไตรปิฎกซึ่งได้กล่าวแล้วในบทที่ ๒

### ๓.๕.๒ การปฏิบัติของสำนักพุทธทาส : หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

สำนักปฏิบัติธรรมแห่งที่ ๒ ที่ผู้วิจัยจะกล่าวถึงได้แก่ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (จตุจักร กรุงเทพฯ) ซึ่งมีการสอนแบบอานาปานสติตามหลักการสอนของพุทธทาสภิกขุ ทุกวันอาทิตย์ และมีกิจกรรมส่งเสริมธรรมหลายรูปแบบ ซึ่งผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงประวัติความเป็นมาของสถานที่และวิธีการปฏิบัติอานาปานสติตามแนวนี้ต่อไป

## ๑. ประวัติความเป็นมาของพุทธทาสภิกขุและหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปัญโญ) หรือรู้จักในนาม พุทธทาสภิกขุ (๒๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๔๙ - ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๖) เป็นชาวอำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เกิดเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๔๙ เริ่มบวชเรียนเมื่ออายุได้ ๒๐ ปี ที่วัดบ้านเกิด จากนั้นได้เข้ามาศึกษาพระธรรมวินัยต่อที่กรุงเทพมหานคร จนสอบได้เปรียญธรรม ๓ ประโยค แต่แล้วท่านพุทธทาสภิกขุก็พบว่าสังคมพระพุทธศาสนาแบบที่เป็นอยู่ในขณะนั้น แปรเปลี่ยนไปมาก และไม่อาจทำให้เข้าถึงหัวใจของพระพุทธศาสนาได้เลย ท่านจึงตัดสินใจหันหลังกลับมาปฏิบัติธรรมที่อำเภอไชยา ซึ่งเป็นภูมิลำเนาเดิมของท่านอีกครั้ง พร้อมพิจารณาตนเองเป็น พุทธทาส เนื่องจากต้องการถวายเป็นพุทธบูชาให้ถึงที่สุด ตลอดเวลาที่ดำรงสมณเพศ ท่านตั้งใจศึกษาพระปริยัติอย่างแน่วแน่ พร้อมตั้งมั่นปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด และวัตรเหล่านี้เองที่ทำให้พุทธทาสภิกขุเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกิจทั้งด้าน คณฤชระ และวิปัสสนาธุระอย่างยากยิ่งที่จะหาพระภิกษุรูปใดเสมอเหมือน

สวนโมกข์กรุงเทพฯ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ หรือที่หลายคนคุ้นชื่อกันดี ในนามของ “สวนโมกข์สอง” เป็นสวนโมกข์แห่งที่ ๒ สำหรับสวนโมกข์แห่งแรก “สวนโมกข์พลา ราม” หรือ “สวนป่าโมกข์” เป็นสถานที่สำหรับใช้ปฏิบัติธรรมแห่งแรกที่ท่านพุทธทาส อินทปัญโญ ได้ ก่อตั้งขึ้น ณ วัดธารน้ำไหล อำเภอลำไทร จังหวัดสุราษฎร์ธานี

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ ตั้งอยู่ที่ สวนวชิรเบญจทัศ อุทยานจตุจักร (สวนรถไฟ) กรุงเทพฯ บริเวณมุมตะวันออกเฉียงเหนือของสวนจตุจักร ใกล้กับป้อมน้ำมันปตท. จัดสร้างถวายเป็น พระราชกุศลเนื่องในโอกาสครบรอบพระบรมราชาภิเษกครบ ๖๐ ปี ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชฯ ทรงพระราชทานอนุญาตให้จัดสร้าง โดยเริ่มก่อสร้างเมื่อมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๒ เป็นอาคารปูน ๓ ชั้น อยู่ริมสระน้ำและสวนกิจกรรมลานธรรมะ ที่เรียกว่า ลานริมสระนาฬิกา สำหรับ รองรับกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเรียนรู้และเข้าใจธรรม<sup>๖๓</sup>

บริเวณชั้นล่างของอาคาร ๓ ชั้น ชั้นล่างประกอบด้วย ลานหินโค้ง ที่ปฏิบัติธรรมหน้าพระ โพธิ์สัตว์ ซึ่งเต็มไปด้วยภาพพุทธประวัติที่จำลองมาจากภาพพุทธประวัติชุดแรกจากอินเดีย ถือว่ามี ความครบถ้วนสมบูรณ์มากกว่าแห่งใดในโลก กึ่งกลางลานหินโค้งประดิษฐานพระอวโลกิเตศวร ซึ่ง จำลองแนวคิดจากลานปฏิบัติธรรม สวนโมกข์พลา ราม วัดธารน้ำไหล ห้องหนังสือและสื่อธรรมะ ซึ่ง เป็นแหล่งรวบรวมศึกษาธรรมะและผลงานของท่านพุทธทาส และเลยลานหินโค้ง หรือศาลาธรรมชาติ ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้คือ โรงมหรสพทางวิญญาน ด้านนอกมีภาพปูนปั้นเล่าเรื่องพุทธประวัติ ด้าน ในมีภาพปริศนาธรรม

ส่วนชั้น ๒ สวนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีห้องนิทรรศการนิพพานซิมลอง ห้องปฏิบัติสัทธรรมและ ประชุมสัมมนา และสวนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และชั้นบนสุดเป็นส่วนนิทรรศการแสดงผลงานท่านพุทธทาส และส่วนชั้น ๓ ก็มีห้องประชุม ห้องจดหมายเหตุ สำนักงาน ห้องค้นคว้า ห้องนิทรรศการ มีการจัด กิจกรรมให้ผู้สนใจเข้าร่วมหลายอย่าง “โดยเฉพาะทุกวันอาทิตย์มีกิจกรรมสอนสมาธิภาวนาอานาปาน สติ โดยยึดหลักการสอนของพระธรรมโกศาจารย์ ( พุทธทาสภิกขุ)”<sup>๖๔</sup> ซึ่งท่านถือว่า “อานาปานสติ เป็นวิธีลัดลงไปสู่ความว่างเปล่า การที่บุคคลสามารถปฏิบัติสมาธิภาวนาอย่างถูกต้องและสมบูรณ์แล้ว ย่อมสามารถเข้าถึงความเป็นอันเดียวกันกับจุดหมายปลายทาง ท่านกล่าวว่าสมาธิภาวนานั้น เปรียบเสมือน ทางๆ เดียวสำหรับบุคคลผู้เดียว เดินไปสู่จุดๆ เดียว แล้วก็โดยไม่ต้องก้าวขาสักก้าว เดียว”<sup>๖๕</sup>

## ๒. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักพุทธทาส

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักพุทธทาส: สวนโมกข์กรุงเทพฯ หรือ: หอ จดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ นั้น ใช้หลักการเดียวกับที่ท่านพุทธทาสสอนที่สวนโมกข์ อ.ไชยา จ.

<sup>๖๓</sup> อะเมสซิ่งไทยทัวร์, สวนโมกข์กรุงเทพฯ , [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.amazingthaitour.com>, [๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕].

<sup>๖๔</sup> เรื่องเดียวกัน.

<sup>๖๕</sup> พุทธทาสภิกขุ, สมาธิภาวนา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เสียงเขียน, ๒๕๐๓), หน้า ๑.

สุราษฎร์ธานี ท่านพุทธทาสกล่าวว่า เป็นวิธีสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งตรงกับในพระไตรปิฎก คืออานาปานสติ กำหนดหลักการปฏิบัติเป็น ๔ หมวด ๑๖ ชั้น ดังนี้

### หมวดที่ ๑ (ชั้นที่ ๑-๔) กายานุปัสสนา

ขั้นแรกกำหนดให้นั่งขัดสมาธิ (ปลงอก อาภุชิตวา) คุ้งบัลลังก์แบบสมาธิเพชร ท่านพุทธทาสอธิบายสรุปได้ว่า ต้องนั่งเช่นนี้เพราะจะไม่ล้ม จากนั้นตั้งกายให้ตรง (อุชุกาย) เพื่อจะหายใจได้ลึก เป็นธรรมชาติ หายใจสะดวก ให้ลิ้มตาครึ่งหนึ่งเหมือนพระพุทธรูปในโบสถ์ มองดูที่ปลายจมูก เพื่อไม่เผลอ แต่ถ้าไม่ถนัดอาจหลับตาก็ได้ นั่งนิ่งปล่อยตัวให้สบาย ไม่เกร็ง หายใจลึก แล้วจึงหายใจตามสบาย กำหนดลมหายใจยาวให้ยาวตามสบายไม่กระแทกกระทั้น สติสังเกตถ้ายาวก็รู้ว่ายาว หยาบก็รู้ว่าหยาบ ละเอียดก็รู้ว่าละเอียด หนักก็รู้ว่าหนัก เบาก็รู้ว่าเบา ทำความคุ้นเคยกับธรรมชาติของลมหายใจไปเรื่อยๆ<sup>๖๖</sup>

### ชั้นที่ ๒ หายใจสั้นกว่าธรรมดา ท่านอธิบายว่า

รู้ไว้เป็นกฎเกณฑ์ธรรมชาติว่า ถ้าอารมณ์ของเราปกติ อารมณ์ดี เราจะหายใจยาวละเอียด ถ้าอารมณ์ร้าย เช่น โกรธ เช่น กลัว เช่น ตกใจ เช่น อะไรๆ เหล่านี้ อารมณ์เปลี่ยน ลมหายใจมันจะสั้น พูดอย่างวิชาการว่า มันต้องการออกซิเจนเร็วๆ มันก็ต้องหายใจสั้นๆ เร็วๆ เพื่อเข้าไปเร็วๆ นี่มันอารมณ์วุ่นวายนะ ลมหายใจสั้นมีเมื่ออารมณ์มันไม่ดี แต่เราจะเป็นนักเลง เป็นนักเลงกว่านั้นอีก แม้หายใจสั้นเราก็ทำอารมณ์ให้ปกติได้ ... ลองดู หายใจสั้นแบบธรรมดาที่ไม่บังคับมันแล้วทำอารมณ์ให้ปกติเหมือนหายใจยาวได้ก็ดีมาก กำหนดลมหายใจสั้นเพื่อรู้ว่าอารมณ์ปกติหรือไม่ปกติ ถ้าไม่ปกติให้แก้ด้วยหายใจยาว จนได้ความเป็นปกติแล้วทำให้มันหายใจสั้นลงก็ยังคงปกติ<sup>๖๗</sup>

ชั้นที่ ๓ (สพพกายปฏิสเวที) สติรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้ง ๒ กายพร้อมกัน คือ “ลองหายใจยาวว่ามีอิทธิพลแก่ร่างกายอย่างไร แล้วหายใจสั้นดูว่ามีอิทธิพลแก่ร่างกายอย่างไร ต้องทำด้วยความรู้สึกจริงๆ นะ ไม่ใช่พูด ไม่ใช่คาดคะเน เดี่ยวจะเห็นกายลมกับกายเนื้อนี้มันสัมพันธ์กัน... เราสามารถทำกายเนื้อหนึ่งให้สงบลงได้ด้วยการบังคับการหายใจ”<sup>๖๘</sup>

### ชั้นที่ ๔ มีสูตร ว่า วังตาม เฝ้าดู สร้างมโนภาพ บังคับมโนภาพ

วังตามคือ ทำความรู้สึกตามดูลมหายใจให้ติดลมหายใจ จะพบว่าลมหายใจเข้าเต็มที่แล้วจะหยุดนิดหนึ่งแล้วหายใจออก เฝ้าดูคือ สังเกตว่าลมหายใจกระทบที่ใด เมื่อพบจุดที่กระทบแล้วระดมความรู้สึก ความสังเกตลงไปทีนั้นให้หมด จากนั้นสร้างมโนภาพ คือ น้อมจิตนึกไปที่จุดลมกระทบให้เป็นภาพอะไรก็ได้ตรงจุดนั้น อาจจะเป็นเหมือนเพชรแวววาว อยู่ที่ตรงนั้น หรือเป็นรูปรูปร่าง เช่น โยแมลงมุมกลางแดดอยู่วาวๆ หรือเป็นดวงดาวดวงอะไรก็ได้ ซึ่งไม่ใช่ของจริงแต่เป็นสิ่งที่ต้องมีจริง เพื่อยกฐานะของการบังคับจิต ทำความรู้สึกด้วยจิตให้สูงขึ้นไป จากนั้นบังคับมโนภาพ คือ น้อมจิต

<sup>๖๖</sup> ดูรายละเอียดใน พุทธทาส อินทปัญโญ, *คู่มือปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ ชั้น*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๗), หน้า ๘๗-๘๘.

<sup>๖๗</sup> ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๐-๙๑.

<sup>๖๘</sup> ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๒.

เปลี่ยนขนาดให้ใหญ่ขึ้น เล็กลง เปลี่ยนสี หรือทำให้มันเคลื่อนที่ การบังคับมโนภาพนี้คือ บังคับจิตพร้อมกันไปในตัว<sup>๖๙</sup>

จิตในตอนนี้จะละเอียดอ่อน อ่อนโยน สมควรแก่งาน ว่องไวต่อหน้าที่มากขึ้น จากนั้นท่านกำหนดให้ “เลือกเอาภาพหนึ่งภาพหนึ่ง พงออยู่ในมโนภาพนั้นมีความสงบเกิดขึ้นเป็นสมาธิ ให้เห็นลมสักว่าลม เห็นกายสักว่ากาย เห็นจิตสักว่าจิต เห็นความเปลี่ยนแปลงสักว่าความเปลี่ยนแปลงตามกฎของธรรมชาติ เห็นชัดตามที่เป็นจริงของสิ่งทั้งปวง”<sup>๗๐</sup>

### หมวดที่ ๒ (ขั้นที่ ๔-๘) เวหนานุปัสสนา

สืบเนื่องจากหมวดที่ ๑ ซึ่งทำลมหายใจให้ระงับได้ ทำให้ในขั้นที่ ๔ จะมีผลพลอยได้ออกมาเป็นความพอใจคือปิติ ปิติคือความพอใจที่กำลังตื่นเต้น จิตใจจะสั่นระรัว มีอาการตื่นเต้น ชูซ่า ซาบซ่าไปทุกขุมขน หรือมีอาการโคลงเคลง วูบวาบ บางทีอาจมีน้ำตาไหล เช่นนี้คือขั้นที่ ๕ ท่านให้ตามดูให้รู้ว่าปิติเป็นอย่างไร มากน้อยเพียงใดอย่างมีสติสัมปชัญญะ และดูไปจนกว่าจะสงบระงับลง ซึ่งเป็นความสุขในขั้นที่ ๖ ก็ให้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งความสุขนั้น การปฏิบัติในขั้นนี้ ให้ให้นั่งซักซ้อมหรือเพิ่มพูนปิติ เพิ่มพูนความสุขให้อยู่ในที่นั่งเจริญอานาปานสตินั้น ทำให้มากจนชำนาญ คือทำจนอยู่ในอำนาจของผู้ปฏิบัติท่านพุทธทาสกล่าวว่า “จะเรียกให้มาเมื่อไรก็ได้ ไปอยู่ที่ไหนอยากมีปิติหรือสุขขึ้นมาก็เรียกมาได้ทันที”<sup>๗๑</sup>

อย่างไรก็ตามความสุขหรือความพอใจเช่นนี้เป็นที่ตั้งอาศัยของนันทิราคะ คือความพอใจในปิติและสุขและเป็นตัวอุปาทานอันจะทำให้เกิดทุกข์ จึงต้องรู้เท่าทันปิติและสุขด้วยมีสติสัมปชัญญะ จากนั้นถึงขั้นที่ ๗ คือ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร (จิตตสังขารปฏิสัเวที) จิตตสังขาร คือ เครื่องปรุงแต่งจิต จิตในที่นี้คือความรู้สึกนึกคิด ความรู้สึกนึกคิดนั้นเป็นไปตามเวทนาซึ่งเป็นจิตตสังขาร มีเวทนาอย่างไร ความรู้สึกนึกคิดก็จะไต่เต้าไปตามเวทนานั้นๆ สุขเวทนาจึงคิดไปอย่างหนึ่ง ทุกขเวทนาจึงคิดไปอย่างหนึ่ง ไม่สุขไม่ทุกข์ก็สงสัย “มีปัญหาทั้งนั้นนะ เวทนาสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี อทุกขมสุขก็ดี ทำให้เกิดความคิดกลุ่มขึ้นมาเรียกว่าจิตตสังขาร”<sup>๗๒</sup> จึงต้องพิจารณาดูไปที่ความรู้สึกที่เป็นเวทนานั้น จะทำให้เวทนานั้นทนอยู่ไม่ได้ ท่านพุทธทาสกล่าวว่า “เอาขณะเวทนาอย่างเดียวกับขณะโลกได้ทั้งโลกเลย พระพุทธเจ้าท่านจึงยกจุดนี้ว่าเป็นจุดสำคัญที่จะเกิดตมहा อุปาทานและความทุกข์”<sup>๗๓</sup> และต่อมาถึงขั้นที่ ๘ ซึ่งเท่ากับขั้นที่ ๔ ของเวทนา ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่ คือทำให้จางลง คลายลงและในที่สุดก็หยุดปรุง ซึ่งท่านพุทธทาสกล่าวว่า

ตอนนี้บ่นว่ายากที่สุด เป็นศิลปทางจิตใจที่ยากที่สุด ที่จะทำจิตตสังขารให้ระงับลง...เมื่อปฏิบัติหมวด ๒ สำเร็จ เดียวนี้เรามีอำนาจคล้ายๆ พระเจ้าขึ้นมา บังคับจิตได้ก็คือบังคับโลกได้ โลกมันจะเป็นอย่างไรช่างหัวมัน ไม่มาบังคับเราได้อีกต่อไป ลักษณะก็เป็นเรื่องของจิต เป็นเรื่อง

<sup>๖๙</sup> ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๓-๙๗.

<sup>๗๐</sup> ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๗-๙๙.

<sup>๗๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๑.

<sup>๗๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๓.

<sup>๗๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๓.

สมาธิ เป็นเรื่องสมถะ ... แต่ถึงอย่างไรก็ดี ขอบอกว่า อานาปานสติทุกชั้นๆ ขอให้หยุดทำด้วย การเห็นอนัตตา แต่ขยายความออกไปถึงเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และอื่นๆ ที่เกี่ยวเนื่องกันเป็นสายไป<sup>๗๔</sup>

นอกจากนี้ท่านพุทธทาสกล่าวเน้นเรื่อง อนัตตาว่า

อนัตตารูจักใช้ให้เป็นประโยชน์เกิด มันจะป้องกันไว้ในแง่บวก ไม่หลงบวก เรื่องสุข เรื่องอโรย สนุกสนานก็เป็นอนัตตา เรื่องทุกข์ เรื่องไม่อโรย ไม่สนุกก็เป็นอนัตตา เรื่องไม่แน่ว่าสุขหรือทุกข์ก็อนัตตา อนัตตาเป็นอาวุธ เป็นอาวุธแห่งปัญญา เป็นปัญญาอาวุธ สำหรับจะกำจัดอันตรายไ้อความร้ายต่างๆ คนเห็นอนัตตาแล้วไม่ต้องไปดูหมอให้เสียสตางค์...ถึงหมอยายว่าร้ายมันก็ต้องทำดี หมอยายว่าดีมันก็ต้องทำดีให้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ของธรรมะนั้นแหละ ก็ตามกฎเกณฑ์ของอนัตตา<sup>๗๕</sup>

### หมวดที่ ๓ (ชั้นที่ ๙-๑๒) จิตตานุปัสสนา

จิตนี้เป็นธาตุตามธรรมชาติชนิดหนึ่ง มีคุณสมบัติรู้สึกคิดนึกได้ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องมีตัวตน ผู้คิด ผู้นึก กล่าวคือรู้สึกได้ด้วยตัวเองโดยระบบประสาท

การปฏิบัติขั้นที่ ๑ ของหมวดนี้คือขั้นที่ ๙ ของทั้งหมด เรียกว่าจิตตปฏิสเวที เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตในปัจจุบันเพื่อจะจัดการกับมัน โดยดูว่าจิตกำลังมีราคาหรือไม่มี มีโทษหรือไม่มี มีคุณธรรมอันใหญ่หลวงหรือไม่มี จิตยังมีชนิดอื่นที่ยิ่งกว่าหรือไม่มี โดยการคำนวณ ผู้เริ่มปฏิบัติจะรู้ว่าจิตที่ยิ่งกว่า จิตที่บรรลุผล แต่ก็พอจะรู้ว่าจิตนี้ยังไม่ถึงที่สุด ยังมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่มี ปัจจุบันจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิหรือไม่ก็ย่อมรู้ได้ แม้ยังไม่เป็นพระอรหันต์เราก็รู้ได้ว่าจิตเรายังไม่หลุดพ้นจิตมีนิเวศน์หรือไม่ ขั้นแรกให้กำหนดจิตของตัวเองดูว่ากำลังอยู่ในสถาน ภาวะอาการอย่างไร มีสาเหตุจากอะไร นำมาถึงความทุกข์อย่างไรควรจะได้จัดการอย่างไรต่อไป<sup>๗๖</sup>

ขั้นที่ ๑๐ อภิปโมทยจิตต์ ทำจิตให้ปราโมทย์หรือบันเทิงอย่างยิ่ง อย่างน้อยก็ทำ ความรู้สึกว่ามีศรัทธาถูกต้องในพุทธศาสนา เลื่อมใสในพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เรามีศีล ก็จะมี ความบันเทิงได้ ผิดจนเมื่อไรก็ได้ที่จะมีความรู้สึกปราโมทย์บันเทิง จะคิด จะนึก จะทำอะไรก็ตาม ทำปิตปราโมทย์บันเทิงเสียก่อนแล้วจึงทำ จะเป็นคนมีบุคลิกภาพที่ดีอยู่เสมอ

ขั้นที่ ๑๑ สมาทหิ จิตต์ ทำจิตให้ตั้งมั่นคือมีสมาธิที่ประกอบด้วยธรรม เป็นสัมมาสมาธิสมาธิที่เป็น วิเวกนิสสิต เป็นไปเพื่อวิเวก วิราคนิสสิต อาศัยวิราคะ นิโรคนิสสิต อาศัยนิโรธคือความดับทุกข์เป็นเบื้องหน้า โวสสคคปริณามิ น้อมไปเพื่อจะสลัดสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นทั้งปวงความเป็นสมาธิที่กำหนดโดยหัวข้อกำหนด ๓ คำคือ ปริสุทฺโธ ว่างจากกิเลสและความเศร้าหมอง ไม่มีความสกปรกทางจิตใจ สมาธิโต ตั้งมั่นรวมกำลังเป็นจุดเดียว กมนนियो สมควรแก่งาน สมควรแก่หน้าที่การงานของจิต จากนั้นเป็นขั้นที่ ๑๒ วิโมจย จิตต์ ทำจิตให้ปล่อย คือไม่ถูกกัก ถูกจำกัด หมายถึงเป็นอิสระ คือ

<sup>๗๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๗.

<sup>๗๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๘.

<sup>๗๖</sup> ดูรายละเอียดในเรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๓-๑๓๕.



ปลดปล่อยจากนั้นทีราคะ ความกำหนัดยินดี ปล่อยจากกามฉันทะ ปล่อยจากพยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะ กุกกุจจะ วิจิกิจฉา โดยให้มีอารมณ์อุเบกขาต่อสิ่งเหล่านั้น ท่านพุทธทาสกล่าวว่า

อุเบกขาไม่ใช่ นั่งเฉยๆ นั่งซึ้งกะทือณะ มันคอยควบคุมดูแลให้เป็นไปตามที่ต้องการ อุปมาเรื่องนี้ก็เปรียบเหมือนกับว่า เมื่อรถได้ที่แล้ว คนขับ สารถึก็เพียงแต่ถือบังเหียนเฉยๆ ม้าได้ที่ รถได้ที่ ถนนได้ที่ ก็ถือบังเหียนเฉยๆ มันก็ไปเอง ถ้ารถยนต์มันดี มันได้ที่หมดแล้ว ถือแต่พวงมาลัยเฉยๆ แล้วมันก็ไปได้เอง แต่มันมีการควบคุมนะ มันมีการควบคุมอยู่โดยอัตโนมัติ นั่นนะคืออุเบกขาละ ไม่ใช่อุเบกขาเฉยๆไม่รู้ไม่ชี้<sup>๗๗</sup>

#### หมวดที่ ๔ (ชั้นที่ ๑๓-๑๖) ธัมมานุปัสสนา

หมวดที่ ๔ เป็นเรื่องการตามเห็นธรรม ธรรมหมายถึงสิ่งที่พึ่ง การจะรู้จักธรรมก็รู้โดย ๔ ความหมาย คือ ธรรมชาติ กฎของธรรมชาติ หน้าที่จะต้องปฏิบัติตามกฎธรรมชาติและผลที่จะเกิดขึ้น มีลำดับเป็นขั้นตอนสรุปได้ดังนี้

ขั้นแรกของหมวดนี้คือชั้นที่ ๑๓ ของทั้งหมดเรียกว่า อนิจจานุปัสสี ตั้งต้นด้วยการเห็น อนิจจัง มีอนิจจังเฉพาะหน้าคือรู้สึกอยู่ในใจ เห็นอนิจจังของสิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือหรือสิ่งที่ยึดถืออยู่ด้วยอุปาทาน ชั้นที่ ๑๔ วิราคานุปัสสี เห็นการคลายออกของอุปาทาน เห็นความหน่ายตามลำดับ สิ่งใดเคยยึดมั่นด้วยอุปาทานสิ่งนั้นก็หน่าย จางคลายในขั้นนี้อย่างเต็มที่ พอเห็นอนิจจังแล้ว อาการคลายออกจะเกิดขึ้น ให้ดูความคลายออกๆ แห่งอุปาทานจะเห็นเลยไปถึงความคลายออกแห่งกิเลส คลายออกแห่งอวิชชา คลายออกของโลภียธรรมจนหมดสิ้นความเป็นโลภียธรรม เป็นโลกุตตรธรรม ชั้น ๑๕ นิโรธานุปัสสี ความดับสิ้นสุดลงไปแห่งความยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน ถ้ายังไม่เห็นถึงขนาดนั้น ก็เห็นว่า การดับมี เมื่อเห็นอนิจจังแล้วแล้วก็คลายออก คลายออกแล้วมีการดับ สิ่งใดที่เคยรักเคยหลงเมื่อเห็นอนิจจังของมันความรักก็คลายออกและสิ้นสุดลงก็เรียกว่าเห็นนิโรธได้ ชั้นที่ ๑๖ ปฏิินิสสัคคานุปัสสี ชั้นที่ ๔ แห่งหมวดนี้ คือสละคืนไปสู่สภาพเดิม ไม่ยึดถือไว้ ไม่ยึดถือแม้แต่นิพพาน จะพบความปล่อยวางความเกลี้ยกล่อม แล้วจิตจะให้เห็นความว่างอยู่ในความรู้สึก ซึ่งท่านพุทธทาสเรียกว่า “นั่งอาบพระนิพพานคืออาบความเย็นเพราะไม่มีกิเลส เพราะไม่มีความทุกข์... เป็นอานาปานสติหมวดสุดท้าย”<sup>๗๘</sup>

ซึ่งนับว่าการปฏิบัติทั้ง ๑๖ ขั้นนี้สอดคล้องกับมหาสติปัฏฐานสูตร และงานวิจัยของ พระมหาปริชา สมจิตโต (สัปพันท์) ที่ว่า “วิปัสสนากัมมัญฐานตามมหาสติปัฏฐานสูตรมีหลักธรรมสำคัญอยู่ ๔ ประการ ในการนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์คือ ๑) การพิจารณาตามดูกายในกายอยู่เป็นประจำ ๒) การกำหนดพิจารณาตามดูเวทนาในเวทนาอยู่เป็นประจำ ๓) การกำหนดพิจารณาตามดูจิตในจิตอยู่เป็นประจำ ๔) การกำหนดพิจารณาตามดูธรรมอยู่เป็นประจำ”<sup>๗๙</sup>

<sup>๗๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๙-๑๔๐.

<sup>๗๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๓.

<sup>๗๙</sup> ดู บทที่ ๑ หน้า ๘

กล่าวโดยย่อ นับว่าการทำสมาธิวิธีอานาปานสติของพระธรรมโกศาจารย์ แบ่งเป็น ๖ ระยะเวลา กล่าวคือ<sup>๘๐</sup>

ระยะที่หนึ่ง เฟงลมหายใจเป็นอารมณ์ ลมหายใจมีลักษณะอย่างไร ให้เฟงแนวน้อยที่ลมหายใจนั้น จนกระทั่งเกิดความสงบระงับขึ้นเพราะการเฟงนั้น เมื่อมีความสงบระงับแล้วจะเกิดความรู้สึกเป็นสุขเพราะความเป็นสมาธินั้น

ระยะที่สอง พิจารณาความรู้สึกที่เป็นสุข ให้มีความรู้สึกกว่า ความสุขที่เกิดขึ้นนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

ระยะที่สาม การเฟงดูจิต ให้เฟงดูจิตในขณะที่ทำสมาธิภาวนานั้นว่าเป็นอย่างไรจิตประกอบด้วยสุขเวทนาเป็นอย่างไรจิตมีตัวกูของกูหรือไม่มีตัวกูของกูเป็นอย่างไร พิจารณาทุกแง่มุม อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ขั้นนี้เรียกว่าดูที่ตัวจิต

ระยะที่สี่ ให้พิจารณาที่ตัวความจริง ที่แผงแสดงให้เห็นอยู่ที่ทุกๆสิ่ง โดยจะเป็นที่จิต ที่เวทนา หรือที่ลม ว่าความจริงเป็นอย่างไร ซึ่งจะพบความจริงว่าสิ่งทั้งปวงมีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ทั้งเหตุทั้งปัจจัยที่ปรุงแต่ง และทั้งสิ่งที่ปรุงแต่งนั้นมีการเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเป็นเช่นนี้จะเกิดความรู้สึกสลด สังเวชเกิดความเบื่อหน่ายก็ให้ดูการที่จิตค่อยๆ ถอยออก ดูการที่ความรู้สึกโง่ รู้สึกหลง รู้สึกยึดถือนั้น ไม่อาจจะเกิดขึ้นมาอีก ดูความที่ตัวกูของกูไม่อาจเผลอขึ้นมาอีก ระยะนี้เรียกว่า ดูธรรม หรือดูธรรมะอยู่ที่สิ่งทั้งปวงอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

ระยะที่ห้า คือพิจารณาที่จิต เมื่อดูอย่างนั้นย่อมมีความหน่ายคลายกำหนด มีความปล่อยวาง

ระยะที่หก ดูความหลุด ความปล่อย ความดับ ความวางหรือความว่างว่ามีอยู่ตลอดเวลาตลอดเวลาหรือทุกหนทุกแห่งอย่างไร

พระปัญญานันทมุนีได้อธิบายเพิ่มเติมว่า

การปฏิบัติที่ถูกต้องคือการมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน เพราะความเป็นจริง เราต้องนำธรรมะมาใช้ดับทุกข์ในชีวิต ในการทำงานประจำ การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องคือรู้จักใช้อิริยาบถ ๔ ให้สมบูรณ์ มิใช่เพียงยามนั่งปฏิบัติธรรมบนศาลาเท่านั้น ควรนำไปปรับใช้ในชีวิตให้ได้ และทำหน้าที่ของตนให้เหมาะสม<sup>๘๑</sup>

จากหลักการปฏิบัติที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยเห็นว่ารูปแบบวิธีการกำหนดรู้เท่าทันที่แตกต่างจากสำนักนานาชาติหรือสำนักอื่นๆ ส่วนในเรื่ององค์ธรรมที่ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญให้มากก็คงต้องใช้หลักธรรมเดียวกันทุกสำนัก กล่าวคือจะต้องเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ และอินทรีย์ ๕ ให้บริบูรณ์ โดยมีความเพียรอย่างยิ่งยวด (อาตปปี) มีสติสัมปชัญญะอย่างเข้มแข็ง (สติมา สัมปะชาโน) และที่ขาดมิได้ก็คือกัลยาณมิตร ผู้เป็นอาจารย์ที่จะคอยแนะนำสั่งสอนและสออารมณ์นั่นเอง

<sup>๘๐</sup> ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, อานาปานัสสติสมบรูณ์แบบ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๒๕-๒๘.

<sup>๘๑</sup> สัมภาษณ์ พระปัญญานันทมุนี (สง่า สุภโร), เจ้าอาวาสวัดชลประทานรังสฤษฏ์ กรุงเทพมหานคร, ๑๑ มกราคม ๒๕๖๐.

สรุปได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักพุทธทาสสอดคล้องกับมหาสติปัฏฐานสูตร โดยมีลำดับการปฏิบัติตั้งแต่กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นลำดับแรก แล้วต่อด้วยเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งเป็นการพิจารณาสุขเวทนาที่เกิดจากความสงบเป็นสำคัญ จากนั้นเป็นการพิจารณาจิตคือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และพิจารณาธรรมที่เกิด เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

### ๓. การปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักพุทธทาส

ดังกล่าวแล้วว่า ระยะเวลาที่ ๒ ในการปฏิบัติ คือการดูเวทนาซึ่งเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเวทนาในการปฏิบัติก็คือสุขเวทนา สุขในสมาธิซึ่งลมหายใจจะค่อยๆ ละเอียดอ่อนลง การดูเวทนามีวิธีดู ๔ ขั้น ซึ่งสรุปได้ดังนี้<sup>๘๒</sup>

๑. ดูเวทนาที่เกิดขึ้นคือปิติ (อยู่ในกลุ่มของสุขเวทนา ปิติเป็นเวทนาอย่างหนึ่งในสุขเวทนาทั้งหลาย) เป็นความรู้สึกอึดอัด สบายไปทั่วสรรพางค์กาย ดูปิติทุกลมหายใจ ไม่ดูลมหายใจเป็นการดูปิติแบบปล่อยวาง ไม่ยึดถือ และมองเห็นโทษคือมีความเสื่อมจางคลายลง ดูไปเรื่อยๆ จนปิติจางคลายลง

๒. เกิดสุขเป็นความรู้สึกสดชื่น สบาย แซ่มชื่น สติตามดู ตามเห็น สุขที่เกิดขึ้น (สุขนี้ก็สุขเวทนาอย่างหนึ่ง มีความละเอียดกว่าปิติ) ดูแบบปล่อยวางไม่ยึดถือเช่นกัน ไม่ต้องสนใจลมหายใจ ดูแต่ความสุขต่อเนื่องตลอดเวลา

๓. สติตามดู ตามเห็นความสุขที่ปรุงแต่งจิต คือดูความคิดที่เกิดจากปิติและสุข จะเห็นว่าสุขเวทนาที่เกิดขึ้นมีอิทธิพลต่อจิตใจ ให้ดูอย่างรู้ทัน และมีสติ ไม่ยึดถือให้เกิดทุกข์ เพราะเวทนาเป็นตัวกำหนดจิตใจให้แปรปรวน

๔. สติตามดู ตามเห็น สุขที่ปรุงแต่งจิตจางคลายลงๆ จนสงบระงับไม่ปรุงแต่ง โดยไม่หลงเพลิน ไม่ยึดถือ มองเห็นโทษ ปล่อยวาง สุขโดยธรรมชาติเป็นอนิจจัง เมื่อตามดูระยะหนึ่งจะจางคลายลงและระงับหายไป ให้มีสติมองเห็นความระงับของสุขนั้น

ทั้งนี้ความสำคัญอยู่ที่ให้พิจารณาว่าสุขเวทนานั้นเป็นทุกข์เพราะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

อนึ่งการเริ่มปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ต้องปฏิบัติต่อเนื่องกับกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กล่าวคือต้องย้อนไปตั้งต้นแต่แรกในหมวดกายานุปัสสนา โดยทำลมหายใจให้สงบระงับในเรื่องนี้ ท่านพุทธทาสกล่าวว่า “เป็นที่สุดแห่งขั้นนี้ ทำลมหายใจให้ระงับ และกายเนื้อก็ระงับ ระบบประสาทก็ระงับ เรียกว่าทำกายสังขารให้ระงับ การที่ลมหายใจระงับนี้มันทิ้งอะไรไว้ คือเกิดความรู้สึกพอใจว่าทำได้ ปิติและเป็นสุขนะ”<sup>๘๓</sup> จากนั้นจึงเริ่มต้นดูปิติที่เกิดขึ้น ดูสุขที่เกิดขึ้น ฯลฯ (เวทนา ๔ ขั้นตามลำดับดังกล่าว) แล้วจึงเจริญจิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนาต่อไปตามลำดับ

<sup>๘๒</sup> พระคัมภีร์ญาณ อภิปัญญา, วิปัสสนาจารย์ วัดป่าสุภญญา, อานาปานสติฐานเวทนา, [ซีดี-รอม], บรรยาย ณ วัดป่าสุภญญา ต.หนองตาแต้ม อ.ปราณบุรี จ. ประจวบคีรีขันธ์, ๕ มิถุนายน ๒๕๕๑.

<sup>๘๓</sup> พุทธทาสภิกขุ, คู่มือปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ ขั้น, หน้า ๑๑๗.

ในขณะที่นั่งสมาธินานๆ อาจมีเวทนาอื่นๆ เกิดขึ้นเช่น ปวดเมื่อยพระปัญญาอันหมณี  
อธิบายว่า

ให้เปลี่ยนท่านั่งได้ ในขณะที่เดียวกันจิตใจไม่ยึดมั่นถือมั่นให้เป็นทุกข์ เรื่องรูปแบบการปฏิบัติ  
ต่อเวทนานี้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน ซึ่งมีวิธีศึกษาปฏิบัติเป็น ๒ อย่าง อย่างหนึ่งเช่น การปวด  
อุจจาระ ปัสสาวะต้องไปห้องส้วม หิวต้องกินอาหาร นั่งนานๆ ปวดก็ต้องเปลี่ยนท่านั่ง กล่าวคือ  
ทำหน้าที่ไปตามลักษณะของเวทนาข้างนอกโดยที่จิตใจไม่ยึดมั่นถือมั่นให้เป็นทุกข์<sup>๘๔</sup>

ซึ่งนับว่า การปฏิบัติต่อเวทนาเช่นนี้ ทุกสำนักก็สอนเช่นเดียวกัน

ในกรณีที่มีปิติและสุขเกิดขึ้น ควรปฏิบัติอย่างไร ในเรื่องนี้พระคัมภีร์ญาณ อภิปัญญา  
อธิบายว่า

การปฏิบัติต่อปิติและสุขให้ตามดูโดยไม่หลงเพลิน แต่ต้องมองเห็นโทษคือเป็นอนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา ต้องปล่อยวางไม่ยึดถือ เพราะถ้ายึดถือก็จะมีทุกข์ เปรียบเวทนาในส่นเป็นคุณ  
และโทษ เสมือนเหยื่อที่เกี่ยวเบ็ดอยู่ ถ้าปลาไม่ฉลาดกินทั้งเหยื่อและเบ็ดก็ต้องตาย ถ้าปลา  
ฉลาดตอดกินแต่เหยื่อก็จะอิมสบาย ดุจพระอริยเจ้า เสวยเวทนา เกี่ยวข้องกับเวทนาโดยทำ  
หน้าที่ไปด้วยสติปัญญาจึงไม่มีความรู้สึกทุกข์ใจ<sup>๘๕</sup>

พระเมธี สุเมธโส อธิบายเพิ่มเติมว่า

เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ท่านอาจารย์พุทธทาสให้ใช้หลักที่ว่าเวทนานี้ไม่เที่ยง ให้ดูความไม่เที่ยงอยู่  
เป็นประจำ แม้แต่ปิติ สุขที่เกิดขึ้นก็ไม่เที่ยงซึ่งเราจะตามดูตามเห็นอยู่ไปเรื่อยๆ จะเห็นว่าปิติ  
และสุขจะปรุงแต่งใจ ทำให้ใจหวั่นไหว เกิดเป็น ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ เกิดความยึดมั่นใน  
ตัวตนขึ้นตามกฎปฏิจจสมุปบาท ฉะนั้นเราจึงต้องตัดกระแสเวทนาไม่ให้มันปรุงแต่งใจต่อไปเป็น  
ตัณหา อุปาทาน.. เมื่อรู้สึกรู้ว่าเกิดเวทนาแล้ว เห็นความไม่เที่ยงของมัน ความรู้ตรงนี้เป็นปัญญา  
ที่จะไปตัดกระแสปฏิจจสมุปบาทได้ แล้วเราก็จะไม่เป็นภพ เป็นชาติ เราจะรู้ว่าไม่ว่าจะ  
ความสุข ความทุกข์ก็ไม่เที่ยง จะรู้สึกสักแต่ว่าเวทนา ต้องอาศัยความชำนาญ ทำอยู่บ่อยๆ จะ  
ตัดได้ ไม่หลงเพลินไป ถ้าหลงเพลินไปก็เป็นตัณหา อุปาทาน เป็นภพ เป็นชาติ เป็นตัวตนขึ้นมา  
เป็นหลักที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเน้นมากกว่าต้องหยุดวงจรปฏิจจสมุปบาทที่เวทนา นี้เอาไปใช้ใน  
ชีวิตประจำวันได้ เพราะทุกคนมีเวทนา ก็หยุดกระแสที่เวทนาไม่ให้ปรุงแต่งต่อไปเป็นตัณหา...  
ไม่ว่าจะเป็นความสุข หรือความทุกข์ก็ล้วนแต่ไม่เที่ยง เราก็ตามดูจะเห็นว่ามันไม่เที่ยง การเห็น  
ว่ามันไม่เที่ยงนี้เป็นปัญญาสูงสุดที่จะหยุดกระแสปฏิจจสมุปบาท ซึ่งปัญญาตัวนี้ต้องอาศัยสมาธิ  
มาช่วยจึงจะปล่อยวางเวทนาแต่ต้องอาศัยสมาธิที่เคยฝึกได้ ...แม้เวลาป่วยไข้ก็ต้องตามดู ตาม  
เห็นความเกิด ความดับ ซึ่งเป็นปัญญาเราจึงจะสามารถปล่อยวางเวทนาได้ว่าเกิดแล้วต้องดับ  
แต่ต้องอาศัยสมาธิที่ฝึกอย่างต่อเนื่องมาช่วยวางใจได้ด้วย ผู้ป่วยที่นอนป่วยอยู่ในโรงพยาบาล

<sup>๘๔</sup> สัมภาษณ์ พระปัญญาอันหมณี (สง่า สุภโร), เจ้าอาวาสวัดชลประทานรังสฤษฎ์ กรุงเทพมหานคร,  
๑๑ มกราคม ๒๕๖๐.

<sup>๘๕</sup> พระคัมภีร์ญาณ อภิปัญญา, วิปัสสนาจารย์ วัดป่าสุญญตา, อานาปานสติฐานเวทนา, [ซีดี-รอม],  
บรรยาย ณ วัดป่าสุญญตา ต.หนองตาแต้ม อ.ปรางบุรี จ. ประจวบคีรีขันธ์ , ๕ มิถุนายน ๒๕๕๑.

มักจะทำได้ เพราะเขาต้องนอนป่วยทำอะไรไม่ได้ ไปไหนไม่ได้ จำเป็นมากที่จะต้องทำตรงนี้ให้ได้มีฉะนั้นจะทุกข์มาก เขาจะเห็นว่าทุกข์เวทนาไม่เที่ยง เกิดขึ้นและดับได้ โดยประสบการณ์ตรง แต่เขาไม่รู้ว่าภาษาเรียกอย่างนี้ เป็นภาวนามยปัญญาซึ่งเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ...<sup>๘๖</sup>

จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักพุทธทาสมีดังนี้

๑. กำหนดรู้ว่าเป็นสุขเวทนา
๒. พิจารณาดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เข้าใจในความไม่เที่ยงของเวทนา
๓. ทำใจเป็นกลางไม่ชอบหรือชังในเวทนา หรือเมื่อเวทนาเปลี่ยนไปก็วางเฉยได้
๔. ถ้ามีความปวดเมื่อยในการนั่งสมาธิ ให้เปลี่ยนอิริยาบถอย่างมีสติ

กล่าวโดยสรุป รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแตกต่างจากศูนย์ฯ นานาชาติ โดยที่ศูนย์ฯ นานาชาติ เน้นการปฏิบัติต่อทุกข์เวทนา ซึ่งให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้โดยใช้ความเพียรอย่างยิ่งยวด อดทนให้ถึงที่สุดจนกว่าจะทนไม่ได้จึงเปลี่ยนอิริยาบถอย่างมีสติสัมปชัญญะ แต่สำนักท่านพุทธทาสนั้น เวทนาที่เกิดเป็นปิติ และสุขซึ่งเป็นสุขเวทนา การปฏิบัติต่อปิติและสุขจึงกำหนดให้ทำตามดูโดยไม่หลงเพลิน และพิจารณามองเห็นโทษว่าสุขนั้นไม่ยั่งยืนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องปล่อยวางไม่ยึดถือให้เกิดความทุกข์ ส่วนการนั่งนานหากไม่เกิดปิติและสุข มีความปวดเมื่อยเป็นทุกข์เวทนาให้เปลี่ยนท่านั่งอย่างมีสติ หรือเปลี่ยนเป็นเดินจงกรมได้

### ๓.๕.๓ การปฏิบัติของสำนักอาจารย์แนบ มหานีรานนท์: มูลนิธิแนบ มหานีรานนท์ นครปฐม

การสอนวิปัสสนากรรมฐานของอาจารย์แนบ มหานีรานนท์แห่งมูลนิธิแนบ มหานีรานนท์ ถนนพุทธมณฑลสาย ๕ เป็นการปฏิบัติธรรมอีกแบบหนึ่งซึ่งเป็นที่นิยมกันมากทั้งในหมู่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ

#### ๑. ประวัติความเป็นมาของอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ และมูลนิธิแนบ มหานีรานนท์ นครปฐม

อาจารย์แนบ มหานีรานนท์เป็นศิษย์เอกของ พระอาจารย์ ภัททนต์ วิชาสยะ ที่ได้รับการถ่ายทอดธรรมา ๒ อย่างในพุทธศาสนาอย่างดีเยี่ยม และเป็นผู้ที่ทำให้วงการปริยัติศาสนาและปฏิบัติในเมืองไทยตื่นตัว ท่านเป็นคนแรกที่นำพระอภิธรรมมาสอนในเมืองไทย ประวัติของท่านกล่าวโดยย่อ ดังนี้<sup>๘๗</sup>

อาจารย์แนบเกิดเมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ.๒๔๔๐ เป็นธิดาของพระยาสุทธยานุกูล อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดกาญจนบุรี กับคุณหญิงแปลก (นางพระก้านัลใน ร. ๕) เมื่อท่านอายุได้ ๓๕ ปี ท่าน

<sup>๘๖</sup> สัมภาษณ์พระเมธี สุเมธโส, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดธารน้ำไหล สวนโมกขนิมิตานานาชาติ สุราษฎร์ธานี, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

<sup>๘๗</sup> สารบัญญัตินานาชาติ อ.แนบ มหานีรานนท์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.dharma-gateway.com/ubasika/naab/naab-08.htm>, [๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙].

ได้เห็นสภาวะธรรมของการเห็นเกิดขึ้นกับตัวท่านเองโดยที่ยังไม่เคยปฏิบัติธรรมเลย กล่าวคือในอารมณ์ปัจจุบันที่การเห็นของท่านปรากฏเฉพาะหน้านั้น ท่านตระหนักว่าไม่ใช่ตัวของท่านเป็นผู้เห็น ไม่มีตัวตนของท่าน มีแต่รูปธรรมและนามธรรมมากมาย ที่เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็ว การค้นพบนี้ทำให้ท่านแน่ใจว่า วิธีเดียวที่จะกำจัดกิเลสและสิ้นสุดทุกขเวทนาได้ คือจะต้องกระทำในปัจจุบันเท่านั้น ท่านจึงเริ่มสนใจการฝึกปฏิบัติ และได้พบกับพระพม่ารูปหนึ่งคือ พระมหาวิลาส ญาณวโร (เดิมจำพรรษาและสอนวิปัสสนากรรมฐานอยู่ที่วัดมหาธาตุ มรณภาพขณะดำรงตำแหน่งพระพรหมโมลี เจ้าอาวาสวัดยานนาวา กรุงเทพมหานคร) อาจารย์แนบเริ่มปฏิบัติกรรมฐานตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๗๕ หลังจากฝึกได้ ๔ เดือน ก็พบความสำเร็จเป็นอันมาก

ขั้นแรก พระอาจารย์สอนให้ทำความเข้าใจใน รูปนาม อันเป็นอารมณ์ปัจจุบัน ตลอดทั้ง หัก ทวารคือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียนรู้อารมณ์รูปนามอยู่ ๗ วัน จึงได้เริ่มเข้าปฏิบัติโดย พระอาจารย์วิลาสจะเป็นวิปัสสนาจารย์ดูแลและสอบอารมณ์ ประมาณปีเศษก็ประสบผลสำเร็จนับว่าดีกว่าบรรดาศิษย์ทั้งปวง จากนั้นจึงได้เรียนพระอภิธรรมจากพระอาจารย์ ๆ ต่อไปอีกหลายปี โดยมีล่ามภาษาพม่าคอยช่วยเหลืออยู่ตลอดมา นับว่าได้รับคำสอนจากพระอาจารย์รูปนี้เป็นอย่างดีเลิศทั้งหมด จนพระอาจารย์ขอร้องให้ทำหน้าที่เป็นอาจารย์วิปัสสนา และสอนพระอภิธรรมแทนท่าน

พุทธศักราช ๒๔๘๗ ได้จัดตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนา ที่วัดระฆังโฆสิตาราม วัดสามพระยา วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ สำนักนาฬิกาวัน อโยธยา และวัดป่าธรรมโสภณ ลพบุรี ได้เดินทางไปอบรมสอนวิปัสสนา และสนับสนุนการตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนาในจังหวัดต่างๆ รวมถึง ๔๑ จังหวัด และยังเดินทางไปสอนวิปัสสนา ที่เวียงจันทน์ ประเทศลาว

พุทธศักราช ๒๔๙๖ เปิดการศึกษาพระอภิธรรม และเป็นอาจารย์สอนประจำ ที่พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นเวลา ๑๐ ปี ได้บันทึกหัวข้อพระอภิธรรมขึ้นประกอบการสอน ที่พุทธสมาคม ไว้ตั้งแต่ปริจเฉทที่ ๑-๙ รวม ๑๔ เล่ม และพิมพ์หนังสือ เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจากคำสอน และการแสดงปาฐกถาธรรมอีกมากมายหลายเล่ม นับเป็นหนังสือคำสอนพระอภิธรรมและวิปัสสนากัมมัฏฐานเล่มแรกของประเทศไทย ที่ยังไม่เคยมีใครจัดทำมาก่อน

พุทธศักราช ๒๕๐๖ ได้จัดตั้งสมาคมศูนย์ค้นคว้าทางพระพุทธศาสนา และสมาคมสังคัมสงเคราะห์ทางจิต ที่วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร และดำรงตำแหน่งนายกสมาคมทั้งสองแห่ง จนถึงแก่กรรม

ระหว่างพุทธศักราช ๒๕๐๖ - ๒๕๒๖ ท่านยังคงเดินทางไปอบรมสั่งสอนที่สำนักวัดระฆัง วัดสระเกศ วัดพระเชตุพน สำนักปฏิบัติวิปัสสนาอ้อมน้อย, สำนักปฏิบัติธรรมบุญกัญจนาราม พัทยา ชลบุรี, สำนักนาฬิกาวัน, สำนักวิวิญญู , สำนักวัดสบสวรรค์ ที่จังหวัดอโยธยา, วัดไทรยัด, วัดโพธิ์เอน อ.วิเศษไชยชาญ จ.อ่างทอง , สำนักที่นครสวรรค์, วัดแจ้งนอก โคราข, วัดป่าธรรมโสภณ ลพบุรี, วัดปราสาททอง สุพรรณบุรี, และยังทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาคณะผู้แปลคานาภิ ที่จารึกในใบลานด้วยอักษรขอมได้เป็นอย่างดีเยี่ยม ถึงแม้ว่าขณะนั้นสุขภาพจะทรุดโทรมลงมากแล้วก็ตาม ท่านถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๒๖ เมื่ออายุ ๘๖ ปี

สำนักปฏิบัติธรรมของท่านแห่งนี้ชื่อว่ามูลนิธิแนบ มหานิรานนท์

มูลนิธิแนบ มหานีรานนท์ตั้งอยู่เลขที่ ๘๔/๑ หมู่ ๒ ถนนพุทธมณฑลสาย ๕ ตำบลบางกระทีก อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม ปณ. ๗๓๒๑๐ มีอาคารที่พัก ๖๐ หลังแบ่งเป็นชาย ๒๕ และหญิง ๓๕ หลัง สงบสงัดและปลอดภัย เป็นเรือนเดี่ยว สำหรับอยู่คนเดียว มีเครื่องอำนวยความสะดวกอย่างสัปปายะ ไว้รับรองอบรมวิปัสสนา และยังเปิดสำนักเรียนพระอภิธรรมและอบรมการปฏิบัติวิปัสสนา แก่พระภิกษุ สามเณร แม่ชี ฆราวาสหญิง-ชาย เป็นประจำ โดยมูลนิธิให้บริการทุกชนิดด้วย อภินันทนาการเป็นธรรมทานทั้งหมด<sup>๘๘</sup>

## ๒. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักอาจารย์แนบ มหานีรานนท์

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบรูปนาม ของอาจารย์แนบ มหานีรานนท์จะเป็นการเน้น กายานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งได้แก่ รูปขันธ์ เป็นรูปธรรม สำหรับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้นได้แก่ เวทนาขันธ์เป็นนามธรรม

ในการเจริญวิปัสสนานั้นเพื่อสะดวกแก่ผู้เริ่มปฏิบัติจะกำหนดอริยาบถตามหลัก กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งพระมหาบุญมี ปุณณวฑฺฒโธ กล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักกายานุปัสสนาว่า “เป็นอารมณ์ที่ปรากฏชัด และมีอยู่เป็นประจำจึงพิจารณาได้ง่าย และการพิจารณาอริยาบถก็เพื่อทำลายสิ่งที่ปิดบังทุกข์ การทำวิปัสสนาจะต้องรู้จักรูป นาม เพราะรูป นามเป็นตัวกรรมฐาน เป็นตัวให้ความจริง”<sup>๘๙</sup>

อาจารย์แนบกำหนดหลักการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ ๑๕ ข้อ ซึ่งสรุปได้ดังต่อไปนี้<sup>๙๐</sup>

๑. ก่อนที่ผู้ปฏิบัติจะเข้าวิปัสสนา ต้องทำความเข้าใจใน นามรูปให้ชัดเจนก่อน คือให้ไถ่ถอนอดีตตัวตนว่า ปกติสภาวะธรรมที่ปรากฏแก่เราอยู่นี้ มิใช่เรา แต่เป็น นามกับรูป เท่านั้นเพราะนามรูปนี้ต้องเป็นตัวกรรมฐานของวิปัสสนา วิปัสสนาจะต้องเอนามรูปมารับการเพ่ง จะต้องพิจารณานามรูปจนรู้ว่า ธรรมทั้งหลายที่ปรากฏแก่เราทุกอย่างทุกอย่างเหล่านี้มีแต่นามกับรูปเท่านั้น ไม่มีตัวตนในนามรูปนั้นแต่อย่างใด ไม่มีผู้หญิง ไม่มีผู้ชาย ไม่มีสัตว์ บุคคลในนามรูปนั้น เมื่อปฏิบัติถูกแล้วจึงจะเห็นว่า นามรูปนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การที่เราจะเข้าไปเห็นความจริงนี้ก็ต่อพิจารณาที่นามรูปนั่นเอง จึงจะรู้ความเป็นจริงของนามรูปได้

๒. ให้กำหนดนามรูปตามทวารต่างๆ ในขณะปัจจุบันจนชำนาญ เช่นการกำหนดทางตาให้กำหนดนามเห็น คือขณะที่กำหนดนั้น ต้องทำความรู้สึกตัวว่าเวลานี้ดูนามเห็น การกำหนดเช่นนี้เพื่อประโยชน์สำหรับถอนความเข้าใจผิด หรืออดีตที่อาศัยการเห็นเกิดขึ้นว่า เราเห็น ทั้งนี้ไม่ต้องกำหนดที่รูป เพราะที่ภูริฐิตีความเห็นผิดที่สำคัญว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นเรา อาศัยอยู่ที่การเห็นนั้น

<sup>๘๘</sup> มูลนิธิแนบ มหานีรานนท์-สถานปฏิบัติธรรม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.buddha-thailand.org/forum.php?mod=viewthread&tid=80>, [๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙].

<sup>๘๙</sup> สัมภาษณ์ พระมหาบุญมี ปุณณวฑฺฒโธ, วิปัสสนาจารย์วัดเขาสนามชัย ประจวบคีรีขันธ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๙.

<sup>๙๐</sup> ดูรายละเอียดใน แนบ มหานีรานนท์, *หลักของวิปัสสนาโดยสังเขปและหลักปฏิบัติ ๑๕ ข้อ สำหรับผู้เริ่มเข้ากรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทแอดทีฟ พรินท์ จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๒๐-๑๓๔.

ฉะนั้นสติสัมปชัญญะจึงต้องกำหนดรู้ความจริงในการเห็นนั้น เพื่อทำลายอัตตาและทิฐิที่รู้สึกว่าเป็นเรา เห็นเพราะความจริงไม่ใช่เรา นามเท่านั้นที่เห็น ข้อสำคัญเวลากำหนดนั้น “ให้รู้สึก” เท่านั้น “ไม่ให้นึก”ว่า นามเห็นๆ เพราะจะกลายเป็นปริกรรมไปและจะเกิดสมาธิ ซึ่งจะไม่เห็นความจริงและไม่เป็นปัจจุบัน ในเรื่องนี้ อาจารย์แนบอธิบายว่า

ในวิปัสสนานั้น ถ้าผู้ปฏิบัตินึกเอาแล้วยอมไม่ได้ปัจจุบันเพราะจิตที่กำหนดมัวไปนึกถึงอารมณ์ที่บัญญัติเสียจึงไม่ได้จับที่อารมณ์ปัจจุบันในขณะที่นึกนั้นจิตจะต้องปล่อยอารมณ์ปัจจุบันมารับอารมณ์ที่นึกถึงนี้ เพราะฉะนั้นจึงห้ามนึก เช่น นั่ง เราดูรูปนั่งอยู่ เรารู้สึกแต่เพียงว่ากำลังดูรูปนั่งอยู่เท่านั้น แต่ถ้าเรานึกปริกรรมว่า รูปนั่งๆ แล้ว เราก็จะทิ้งความรู้สึกในท่าของรูปที่กำลังดูอยู่ อันเป็นความรู้สึกปัจจุบันนั้นไป อันนี้ใช้ไม่ได้สำหรับวิปัสสนา แต่ว่าทำเพื่อสมาธิได้ เพราะสมาธิต้องการให้จิตอยู่ที่อารมณ์นั้นอันเดียว แต่สำหรับวิปัสสนาไม่ได้ เพราะวิปัสสนาต้องการอารมณ์ปัจจุบัน<sup>๙๑</sup>

ถ้าเป็นการกำหนดทางหูให้กำหนด ความรู้สึกได้ยิน ส่วนการกำหนดทางจมูกกับทางลิ้น ให้กำหนด ความรู้สึกว่าเป็นรูป กลิ่น รส ทางกายให้กำหนดรูปร่าง ความเย็น ความร้อน ความอ่อนความแข็งของรูปที่มากกระทบ เป็นการรู้ด้วยสติสัมปชัญญะ ต้องรู้ตัวเสมอว่ารู้ในอาการนั้น หรือว่าในรูปนั้น จะทิ้งรูปนามไม่ได้ จะต้องมึรูปนามติดตามอยู่ในความรู้สึกไปด้วยเสมอ

๓. ต้องรู้สึกว่าคุณาใด รูปใด เช่นดูรูปนั่ง รูปนอน รูปยืนหรือรูปเดิน จะรู้สึกตัวว่าเป็นรูปเฉยๆ ไม่ได้ เพราะรูปมีหลายอย่างมีฉะนั้นจะเห็นเป็นรูปอย่างเดียวกันไปหมดคือเป็นแห่งเป็นก้อนจะกลายเป็นอัตตาไป จะตีฆนสัญญาหรือความรู้สึกว่าเป็นแห่ง เป็นก้อนให้กระจายออกไปไม่ได้ จึงให้รู้สึกว่าคุณาใด รูปใด เพื่อจะให้เห็นว่าคุณาใดมีต่างๆ กัน เป็นประโยชน์ในการทำลายฆนสัญญา ส่วนรูปเดินให้ดูอาการที่ก้าวไป

๔. อย่ากำหนดเพื่อต้องการ เพราะความต้องการนั้นเป็นอภิขมา โภคะ และถ้าไม่เป็นตามต้องการจะเกิดโทมนัสขึ้น (โทษะ) เช่น การเห็น อยู่ที่ดู ไม่ใช่ต้องการเห็น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่กำลังกำหนดรูปนั่ง หรือรูปเดิน หรือนามเห็น นามได้ยินเวลาที่กำหนดนั้นจะต้องสังเกตความรู้สึก ถ้ารู้สึกว่าคุณาใดเพื่ออะไรก็ไม่ถูกต้องแม้คิดว่าจะเดินเพื่อทำกรรมฐานก็ได้ ที่ถูกต้องนั้นคือนั่งเพราะต้องนั่ง จะเดินก็เพราะต้องเดิน เพื่อจะกันตัณหาและทิฐิออก ถ้ากันตัณหาและทิฐิออกไม่ได้แล้วก็จะเข้าถึงวิสุทธิไม่ได้ เพราะการปฏิบัตินี้จะต้องมีวิปัสสนา มีญาณ มีวิสุทธิ เป็นต้น วิสุทธิคือความหมดจดจากตัณหาและทิฐิ เช่นการจะถือศีล หรือทำสมาธิถ้าทำเพราะอยากไปสวรรค์หรืออยากเป็นพรหม ศีล และสมาธินั้น จะเข้าไม่ถึงวิสุทธิ เพราะมีตัณหาและทิฐิอาศัยในอารมณ์ของศีลและสมาธินั้น

๕. ไม่ให้กำหนดรูปนามพร้อมกัน ต้องกำหนดทีละอย่าง เพราะจิตรับอารมณ์ได้ครั้งละอย่างเดียวเท่านั้น เป็นไปตามเกณฑ์ของสภาวธรรม ถ้าจะกำหนดไปพร้อมกันว่า รูปนั่ง นามรู้ รูปยก นามรู้ รูปนอน นามรู้ ทำเช่นนี้ไม่ใช่กำหนด ไม่ใช่ปริกรรมแต่เป็นการนึกไปเรื่อยๆ ถ้ากำหนดไปพร้อมกันวิปัสสนาคือเห็นความจริงก็จะไม่ปรากฏ ความจริงที่จะปรากฏนั้นคือต้องเห็นจิตที่ตั้งอยู่ใน

<sup>๙๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗-๓๘.



อารมณ์นั่นเอง ดับไป และจิตที่รับอารมณ์ใหม่นี้เป็นคนละดวง ดวงเก่าที่ดับไปแล้วไม่ได้ต่อเนื่องมาถึงจิตดวงใหม่นี้ เมื่อรู้อย่างนี้แล้วจึงชื่อว่าเห็นการเกิดและดับไปของนามและรูป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้ากำหนดติดเนื่องกันไปจะเห็นความจริงไม่ได้

๖. ต้องระวางการใช้อิริยาบถ การจะใช้อิริยาบถย่อยหรือเปลี่ยนอิริยาบถใหญ่ก็ตาม ถ้าไม่จำเป็นไม่ทำให้เปลี่ยน ถ้าเปลี่ยนโดยไม่จำเป็นสิ่งนั้นต้องเป็นที่อาศัยของกิเลส ตัณหาและทิฏฐิ คืออยากเปลี่ยน ทั้งๆที่ยังไม่จำเป็น ต้องให้จำเป็นจึงเปลี่ยน จำเป็นคือ คนเราจะไม่เปลี่ยนอิริยาบถเลยไม่ได้ การเปลี่ยนด้วยความจำเป็นตัณหาและทิฏฐิจะไม่เข้าอาศัย ไม่เข้าปิดบังในที่นั้น เราต้องทราบแล้วว่า การเปลี่ยนอิริยาบถนี้เราจำเป็นต้องเปลี่ยน ถึงแม้ไม่อยากเปลี่ยนเราก็ต้องเปลี่ยน จึงให้เปลี่ยนอิริยาบถในเวลาที่เหมาะสม

๗. ให้รู้เหตุที่จำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถ รู้ให้ถูกต้องว่าถ้าไม่เปลี่ยนแล้วไม่สบาย เป็นทุกข์ ไม่ใช่อยากเปลี่ยน เพราะอยากทำ ความจริงเพราะเราถูกบังคับให้ นั่ง นอน ยืน เดิน ฯลฯ ต่างหาก ที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพราะทุกข์เกิดขึ้น เพื่อแก้ทุกข์จำเป็นต้องเปลี่ยนถ้าทำมโนสิการโดยถูกต้องเช่นนี้แล้ว ทุกขลักษณะก็จะปรากฏขึ้นเมื่อปัญญาเข้าไปรู้ของจริงคือทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ก็จะทำลายตัณหาคือความยินดีในทันที กล่าวคือถ้าเรารู้สึกว่าเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อแก้ทุกข์ตัณหาจะไม่เกิด แต่ถ้าอยากเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อให้สบาย ตัณหาจะเกิดทันที ทุกข์นั้นเป็นของจริง เป็นอริยสัจถ้าเข้าใจว่าเปลี่ยนให้เป็นสุขวิปัสสนาจะเข้าทันที เป็นสุขวิปัสสนา จะเข้าถึงความจริงไม่ได้

๘. ไม่เกร็งอิริยาบถให้ผิดปกติ หรือระวางมากจนผิดธรรมดา การมีสติสังวรหมายแต่เพียงว่าให้ระวางใจหรือสำรวมใจไม่ให้เกิดกิเลสเข้า มิใช่ระวางอิริยาบถเกินไปจนไม่เป็นธรรมชาติ เพราะหลักของมหาสติปฏิฐานเป็นการปฏิบัติเพื่อจะทำลายอภิชณาและโทมนัส ตามธรรมดาอิริยาบถเก่าเป็นเหตุให้เกิดโทมนัส คือความไม่พอใจ เพราะปวดเมื่อย เป็นทุกข์ อิริยาบถใหม่เป็นเหตุให้เกิดอภิชณา คือความพอใจเพราะรู้สึกสบาย ผู้ปฏิบัติจึงจะต้องมีโยนิโสมนสิการให้ถูกต้อง

๙. ทำอิริยาบถให้เป็นธรรมดา แต่ซ้ากว่าปกติเล็กน้อย เช่นเราเดินแก้มื่อย คือเดินแก้มื่อยนั้นเองผิดกับเดินไปถูกระที่รีบเร่งเพราะมีความต้องการติดไปด้วย (อภิชณา)

๑๐. ห้ามทำเพื่อความต้องการ ต้องทำเพราะความจำเป็นจะต้องทำ ไม่ใช่ทำด้วยความรู้สึกวามั่นgramฐาน หรือเดินgramฐาน เพราะเป็นการต้องการเห็นธรรม ความจริงนั้นการรู้ การเห็นไม่ใช่เพราะอยากรู้ จึงรู้ แต่ความจริงธรรมทั้งหลายย่อมไหลมาจากเหตุ เมื่อพร้อมด้วยเหตุปัจจัยแล้ว การรู้การเห็นก็จะเกิดขึ้นเอง

๑๑. ก่อนจะทำอะไรต้องมีเหตุจำเป็น และต้องรู้เหตุจำเป็นเสียก่อน เช่นจะอาบน้ำ กินข้าว เพื่ออะไร ไม่ทำได้หรือไม่ ตอบว่าไม่ได้เพราะไม่สบาย เป็นทุกข์ อาบน้ำ กินข้าวก็เพื่อแก้ทุกข์ ทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย การใช้อิริยาบถย่อยเห็นทุกข์ยาก เช่น ยกมือจะไปหยิบน้ำกิน ยกมือเป็นทุกข์อย่างไร ท่านว่าเป็นทุกข์เพราะต้องเหนื่อยยาก

๑๒. ห้ามรู้สึกวามั่นgramฐาน การเข้าไปพิจารณาเพื่อรู้ความจริงนั้นเองเป็นตัวgramฐานอยู่แล้ว ไม่ต้องไปอยากทำgramฐานอีก ให้ทำความรู้สึกวามั่นgramฐานทุกอย่างต้องทำเพราะจำเป็น

๑๓. ขณะดูรูปนาม อย่าดูเพื่อแก้ไข เช่นความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น แล้วกำหนดนามที่ฟุ้งนั้น เพื่อให้ฟุ้งนั้นหมดไป หรือดูให้วิปัสสนาเกิดขึ้น ถ้าดูอย่างนี้แล้วจะไม่เห็นอนัตตาเพราะรู้สึกว่ามีอำนาจที่จะทำให้หมดไปได้ ความรู้สึกที่ทุกอย่างทุกอย่างไม่ได้อยู่ในอำนาจก็จะเกิดไม่ได้สิ่งใดจะเกิดหรือไม่เกิดย่อมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยนั่นเอง

๑๔. ทำใจให้เหมือนดูละคร มีใจหัดละคร มีหน้าที่ดูอย่างเดียวเพื่อรู้ความจริง เพราะถ้าหัดละครแล้ว เป็นอตตะ (เราบงการให้เป็นไป) แต่ถ้าดูละครแล้วอาจเห็นอนัตตา

๑๕. อย่าตั้งใจทำวิปัสสนาหรือตั้งใจทำให้จิตสงบเพื่อเกิดสมาธิ การที่เราได้อารมณ์ปัจจุบันนั้นเองจะเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ โดยไม่ใช่เราต้องการเพราะความต้องการเป็นกิเลส เพราะจิตที่เป็นสมาธินี้ ถ้าผู้ที่ยังไม่เกิดปัญญาแล้วต้องเป็นที่อาศัยของตัณหาและทิฐิ เมื่อกิเลสเข้าอาศัยความสงบนั้นแล้ว ก็ต้องปิดบังความจริงที่ในความสงบนั้นเอง ปิดบังไม่ให้รู้ว่าความสงบนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพราะเมื่อเราต้องการความสงบ เราก็พอใจเมื่อความสงบเกิดขึ้นเราก็สำคัญว่าดี การสำคัญว่าเป็นสุข ปิดบังทุกข์ในทันทีนั้นเสีย แล้วก็สำคัญว่าเป็นของมีสาระ ความจริงสมาธินั้นก็ไม่เที่ยง มีลักษณะเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่มีสาระอะไรเกิดขึ้นชั่วขณะที่เรานั่งทำความสงบอยู่ แล้วก็ดับไป สรุปใจความก็คืออยู่ที่โยนิโสมนสิการคือความเข้าใจถูกต้องอันเดียววันนั้นเอง

เทพฤทธิ์ สาธิตการมณี กล่าวว่า “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของมูลนิธินานะ มหานีรานนท์ เน้นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยดู การกำหนดอิริยาบถใหญ่คือการยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยอื่นๆเช่นกิน ดื่มน้ำ ขับถ่าย เป็นต้น โดยให้มีสติและสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถตลอดเวลาให้เป็นปัจจุบันอารมณ์”<sup>๑๒</sup> ผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติเช่นนี้จนเห็นการเกิด ดับ ของรูปนาม ซึ่งเรียกว่าเห็นไตรลักษณ์ คือเกิดปัญญาที่เห็นนามรูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนาคือ นามรูปนั่นเอง ดังที่อาจารย์แนบ มหานีรานนท์กล่าวว่า “ถ้าปัญญาวิปัสสนาเกิดแล้ว ก็แปลว่าต้องรู้ว่า รูปนาม ไม่เที่ยง รูปนามเป็นทุกข์ รูปนามไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่มีสาระ ไม่มีแก่นสารอะไร อย่างนี้อันใดอันหนึ่งก็ได้ที่รู้อย่างนี้แหละเรียกว่า วิปัสสนา”<sup>๑๓</sup>

รูป ได้แก่ร่างกายและอิริยาบถต่างๆ ที่ปรากฏให้สัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง ๕ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ส่วนนามคือใจ ได้แก่ เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (ความจำได้หมายรู้) สังขาร (การปรุงแต่งของจิต ความคิด) และวิญญาณ (ตัวรู้) เท่านั้น

อาจารย์แนบอธิบายว่า

การเจริญวิปัสสนา จะต้องกำหนดนามรูปที่เป็นปัจจุบัน จึงเห็นนามรูปที่เป็นไตรลักษณ์ได้ (การกำหนดในขั้นเริ่มฝึกให้กำหนดรูป หรือ นาม เพียงอย่างหนึ่ง ด้วยยังไม่ชำนาญ ขั้นแรกกำหนดฐานหลักก็คือร่างกาย (รูป) คือให้มีสติระลึกไว้ในอาการเป็นไปของรูปอยู่เนืองๆ คือเมื่อ

<sup>๑๒</sup> สัมภาษณ์ เทพฤทธิ์ สาธิตการมณี, กรรมการบริหารฝ่ายวิชาการ มูลนิธินานะ มหานีรานนท์ นครปฐม, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๐.

<sup>๑๓</sup> แนบ มหานีรานนท์, *แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท แอคทีฟ พรีนซ์ จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๒๖-๒๗.

นั่งหรือยืนก็ให้รู้ว่าร่างกายเป็นตัวนั่งหรือยืน มิใช่ตัวเรานั่ง ตัวเรายืน ทั้งนี้ก็เพื่อละความเป็นเรา ออกไปที่ละเล็กทีละน้อย และผู้รู้รูปก็คืออนาม (จิต) นั้นเอง<sup>๙๔</sup>

นอกจากนี้ เทพฤทธิ์ สาธิตการมณี กล่าวว่า

ในขณะที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานไม่ควรทำสิ่งที่ไม่จำเป็น เพราะต้นหาจะเข้าอาศัยทันที เมื่อต้นหาเข้าอาศัย โอกาสที่ปัญญาจะเกิดจนรู้ความจริงก็จะถูกปิดบัง เช่นเวลานั่งก็ให้รูปนั่งไปเรื่อยๆ (ไม่ต้องภาวนา) อาจจะไปดูสิ่งที่จรเข้ามาบ้างหรือพุ่งไปบ้างก็ไม่เป็นไร อะไรปรากฏชัดก็กำหนดรู้ได้แต่อย่าตามสิ่งที่จรเข้ามา เช่นเห็นคนเดินผ่านก็กำหนดนามเห็นแล้วกลับมาอยู่ที่ฐานกายเป็นหลัก<sup>๙๕</sup>

อาจารย์แนบ กล่าวถึงประโยชน์ของวิปัสสนาในเบื้องต้นซึ่งสามารถสรุปได้ว่า เป็นการทำลายวิปัสสนาธรรม คือความเห็นรูปนามผิดไปจากความจริง ๔ ประการ ได้แก่

สุภวิปัสส เห็นรูปนามว่าเป็นของดี งาม

สุขวิปัสส เห็นรูปนามว่าเป็นสุข

นิจวิปัสส เห็นรูปนามว่าเป็นของเที่ยง

อัตตวิปัสส เห็นรูปนามว่าเป็นตัวเป็นตน

ประโยชน์สูงสุดของวิปัสสนา ได้แก่ ทำให้ถึงสันติสุข คือ เห็นแจ้งพระนิพพาน<sup>๙๖</sup>

นอกจากนี้ท่านกล่าวถึงธรรมที่เป็นอุปสรรควิปัสสนา คือธรรมที่เป็นเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ ไม่ให้เห็นความจริงว่านามรูปนั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้แก่<sup>๙๗</sup>

๑) สันตติ ปิดบังอนิจจัง สันตติหมายถึงการเกิดขึ้นติดต่อกันของรูปนามอย่างรวดเร็ว ทำให้เห็นเหมือนกับว่านามรูปนั้นยังมีอยู่เรื่อยๆ ไป จึงเป็นเครื่องปิดบังให้ไม่เห็นอนิจจัง คือความไม่เที่ยงของนามรูป เรียกว่า **นิจวิปัสส**

๒) อิริยาบถ ปิดบังทุกขัง การที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถ จึงไม่เห็นว่านามรูปนี้มีทุกขังบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นสุข เรียกว่า **สุขวิปัสส**

๓) ขนสัณญญา ปิดบังอนัตตา ขนสัณญญา เป็นการเห็นสภาวะธรรมที่รวมกันอยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อน คือรูปนาม ชันธ ๕ ว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นคน เป็นสัตว์ และสำคัญว่ามีสาระแก่นสาร ไม่สามารถแยกเห็นการแยก กระจายความเป็นกลุ่มเป็นก้อนของนามรูปได้ ทำให้ไม่เห็นอนัตตา เรียกว่า **อัตตวิปัสส**

การเจริญวิปัสสนาต้องปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สำหรับรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาของอาจารย์แนบคือกายานุปัสสนาสติปัฏฐานแบบอิริยาบถปีพพะ คือการกำหนดอิริยาบถ มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำลายสิ่งที่ปิดบังทุกขังจะได้เห็นความจริงว่ารูปนามเป็นทุกขังนั่นเอง

ตัวอย่างการกำหนดนามรูป ในอิริยาบถปีพพะ

<sup>๙๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖-๒๗.

<sup>๙๕</sup> สัมภาษณ์ เทพฤทธิ์ สาธิตการมณี, กรรมการบริหารฝ่ายวิชาการ มูลนิธิแนบ มหานีรานนท์, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๐.

<sup>๙๖</sup> แนบ มหานีรานนท์, *แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา*, หน้า ๖.

<sup>๙๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖-๗.

เวลาที่นั่งอยู่ ให้มีความรู้สึกตัวว่า ทุกรูปนั่ง

เวลานอน ให้มีความรู้สึกตัวว่า ทุกรูปนอน

เวลายืน ให้มีความรู้สึกตัวว่า ทุกรูปยืน

เวลาเดิน ให้มีความรู้สึกตัวว่า ทุกรูปเดิน

ความรู้สึกตัวนี้คือสติสัมปชัญญะของผู้ปฏิบัติ มีหลักการว่า ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนา มีตัวกรรมฐานกับผู้เจริญกรรมฐาน ตัวกรรมฐานก็คืออริยาบถซึ่งเป็นตัวถูกเพ่ง ส่วนผู้เจริญกรรมฐานคือสติสัมปชัญญะเป็นตัวผู้เพ่ง

ในส่วนการสอบอารมณ์ของสำนักอาจารย์แนบ มหานิรานนธ์ กำหนดให้ผู้ปฏิบัติเข้าพบอาจารย์เป็นกลุ่มย่อย แล้วรายงานการปฏิบัติเป็นรายบุคคล เปิดโอกาสให้มีการซักถามปัญหาในการปฏิบัติร่วมกัน ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ฟังปัญหาของผู้อื่นด้วย

สรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักอาจารย์แนบ มหานิรานนธ์ เป็นการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม โดยเริ่มต้นที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐานคืออริยาบถ ซึ่งสอดคล้องกับมหาสติปัฏฐานสูตร หากแต่มีข้อต่างจากสำนักอื่นที่เป็นการพิจารณาปรมัตถธรรม โดยครูและนามเป็นสำคัญ

## ๒. การปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักอาจารย์แนบ มหานิรานนธ์

การเจริญกายานุปัสสนาด้วยการพิจารณาอริยาบถนี้ มีส่วนที่เกี่ยวข้องกับเวทนา คือ ผู้ปฏิบัติควรต้องรับรู้ความรู้สึกที่จำเป็นต้องเปลี่ยนอริยาบถ เพื่อรู้ว่า รูปนี้เป็นทุกข์ รู้ว่าทุกข์ปรากฏที่ร่างกายเป็นเหตุให้ต้องเปลี่ยนอริยาบถ ให้รู้ว่ารูปเป็นทุกข์เพื่อจะได้มีปัญหาเกิดตามความเป็นจริง ความรู้สึกที่ว่าจำเป็นต้องเปลี่ยนอริยาบถนี้เป็นไปเพื่อชำระตัณหา เพราะอริยาบถเป็นตัวปิดบังทุกขลักษณะ จึงจำเป็นต้องมนสิการความบีบคั้นคือทุกข์อยู่บ่อยๆ

เป็นความจริงว่า สัตว์ทั้งหลายเมื่อทรงกายอยู่ในอริยาบถใดนานๆ ธาตุทั้งหลาย มีธาตุดิน ธาตุลมเป็นต้นอันนับเนื่องในอริยาบถนั้น จะเกิดความกำเริบขึ้นไม่ได้ส่วนสัมพันธ์กัน ความบีบคั้นกันระหว่างธาตุก็ย่อมเกิดขึ้นเกิดเป็นโณภูมิตัพพารมณห์ที่ไม่น่าปรารถนา เป็นปัจจัยให้เกิดทุกขเวทนาทางกาย คือความปวดเมื่อยขึ้น ทุกขเวทนาทางกายนี้อยู่ในฐานะเป็นผู้รายงานให้ทราบ ว่า รูปธรรมคืออริยาบถที่ทรงอยู่นั้นเป็นทุกข์ เกิดความบีบคั้นขึ้นแล้วดำเนินต่อไปไม่ได้แล้ว ควรจะเปลี่ยนใหม่ได้แล้ว ตามธรรมดาสัตว์ทั้งหลายย่อมไม่ใส่ใจ ว่าอริยาบถที่ทรงอยู่นานๆ นั้นเกิดความบีบคั้น คือความปวด เมื่อย ขึ้นแล้ว เขาย่อมเปลี่ยนอริยาบถเสียทันทีที่เดียวตามความเคยชิน และเมื่ออริยาบถใหม่ปรากฏทุกขเวทนานั้นก็หมดไปสัตว์ทั้งหลายจึงไม่เห็นทุกข์ ดังพระคาถาว่า เอกสมิ์ หิ อริยาบถ ออุปนนสส ทุกขสส วิโนทกั อริยาปถนตริ ตสส ปฏิจฉาทกั วีย โหติ<sup>๘๘</sup> ซึ่งแปลว่า เมื่อทุกข์เกิดขึ้นแล้วในอริยาบถหนึ่ง อริยาบถถัดไปซึ่งเป็นตัวบรรเทาก็ย่อมเป็นเหมือนปิดบังทุกข์นั้นไว้<sup>๘๙</sup>

<sup>๘๘</sup> วิสุทฺธิ. ฎี. ๒/๔๘๒.

<sup>๘๙</sup> ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์ ผู้เรียบเรียง, อุนบายดับทุกข์, หน้า ๑๖๔.



จะเห็นได้ว่าท่านใช้หลักโยนิโสมนสิการ ให้มีความเข้าใจว่า สิ่งที่ปิดบังทุกข์คืออริยาบถ จึงต้องมีการพิจารณาอริยาบถเพื่อจะทำลายสิ่งที่ปิดบังทุกข์ โดยการเปลี่ยนอริยาบถจะต้องรู้เหตุผลของการเปลี่ยนทุกครั้งว่า ทุกข์เกิดขึ้นจึงทำให้ต้องเปลี่ยนอริยาบถเพื่อแก้ทุกข์ ดังนั้นการเปลี่ยนอริยาบถจะต้องเห็นทุกข์ในรูปอริยาบถเก่าก่อน เมื่อดูหรือกำหนดมากก็เห็นมากและรู้มากขึ้น ขณะดูผู้ปฏิบัติต้องรู้สึกเสมอว่า ขณะนั้นกำหนดรู้อะไร หรือนามอะไร ตัวอย่างทุกขเวทนาทางกายเช่น ปวด เจ็บ เมื่อย คั้น เป็นนามทางกาย ส่วนดีใจ เสียใจ เศร้าใจเป็นนามที่เนื่องกับใจ ทั้งนี้การกำหนดหรือดูเพียงให้รู้สึกเท่านั้น มิใช่นึก และไม่ต้องบริกรรมภาวนา โดยดูความรู้สึกและกายไปพร้อมๆ กันที่อริยาบถ เพราะเป็นอารมณ์ที่ปรากฏชัด การดูให้รู้สึกว่าจะอะไรเป็นรูป หรืออะไรเป็นนาม ทำให้สามารถแยกแยะรูป แยกนามได้โดยเร็ว และผู้ปฏิบัติต้องตระหนักด้วยความรู้สึกว่าการเปลี่ยนอริยาบถใหญ่เช่น ยืน เดิน นั่ง นอนก็ตาม อริยาบถย่อย เช่น กิน ดื่มน้ำ ฯลฯ ก็ตาม ล้วนเป็นการกระทำเพื่อแก้ทุกข์ทั้งนั้น

นั่นคือการปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักอาจารย์แนบ มหานิรานทมีดังนี้

๑. ทำความรู้สึกรู้ว่าเกิดเวทนาทางกาย คือความเจ็บ ปวดเกิดขึ้นแก่รูป
๒. พิจารณาเหตุผลว่าเพราะทุกข์เกิดจึงจำต้องเปลี่ยนอริยาบถ
๓. เปลี่ยนอริยาบถโดยมีสติ ให้ระลึกด้วยว่า รูปนั้นเปลี่ยนอริยาบถไม่ถือว่าตัวตนของเราเป็นผู้เปลี่ยนอริยาบถ
๔. นามเป็นผู้รู้ว่ารูปจำต้องเปลี่ยนไปเนื่องจากมีทุกข์เกิดขึ้น

### ๓.๕.๔ การปฏิบัติของสำนักหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก : สำนักวัดสนามใน

#### ๑. ประวัติความเป็นมาของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

หลวงพ่อเทียน เป็นวิปัสสนาจารย์ซึ่งเป็นที่รู้จักในนามวิปัสสนาจารย์ผู้คิดวิธีการปฏิบัติแบบประยุกต์ คือแบบเคลื่อนไหวที่ไม่มีใครเหมือน ประวัติของท่านกล่าวโดยย่อดังนี้<sup>๑๐๓</sup>

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เดิมชื่อพันธ์ อินทผิวเกิดที่บ้านบูนม อ.เชียงคาน จ.เลย บิดาชื่อนจิ้น มารดาชื่อโสม บิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก ในสมัยนั้นบ้านบูนมยังไม่มีโรงเรียน ท่านจึงมิได้เรียนหนังสือ ในวัยเด็กท่านช่วยมารดาทำไร่และทำนา เช่นเดียวกับเด็กอื่นๆ ในหมู่บ้าน

เมื่ออายุประมาณ ๑๐ ปี ได้บรรพชาเป็นสามเณรอยู่กับพระภิกษุผู้เป็นน้ำที่วัดในหมู่บ้าน ได้เรียนตัวหนังสือลาวและตัวหนังสือธรรม พออ่านออกและเขียนได้บ้าง และได้เริ่มฝึกกรรมฐานตั้งแต่นั้น ท่านได้ปฏิบัติหลายวิธี เช่น วิธีพุทโธ วิธีนับหนึ่ง สอง สาม... หลังจากบรรพชาได้ ๑ ปี ๖ เดือน ก็ลาสิกขาออกมาช่วยทางบ้านทำงาน

<sup>๑๐๓</sup> ดูรายละเอียดใน หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, นิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๗), หน้า ๖๙-๗๑ บันทึกท้ายเล่ม และ ประวัติหลวงพ่อเทียน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.watsanamnai.org/index.php?lay=show&ac=article&id=539151596&Ntype=9> . [๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐]

เมื่ออายุ ๒๐ ปี ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุตามประเพณี ได้ศึกษาและปฏิบัติสมาธิกับพระผู้เป็นน้ำอีกครั้ง หลังจากบวชได้ ๖ เดือนก็ได้ลาสิกขา แต่งงานเมื่ออายุ ๒๒ ปี มีบุตรชาย ๓ คน ชื่อ เนียม เทียน และเหี่ยม เมื่อมีบุตรคนแรกชื่อนิยม เพื่อนบ้านจึงเรียกท่านว่า พ่อเนียม ตามประเพณีนิยมของคนในท้องถิ่นนั้นที่เรียกกันตามชื่อบุตรคนแรก ต่อมาเนียมเสียชีวิตเมื่ออายุได้เพียง 5 ปี ท่านจึงได้รับการเรียกขานว่าพ่อเทียน ภรรยาของท่านชื่อหอม ก็ได้รับการเรียกขานว่าแม่เทียน เช่นเดียวกัน

ท่านมักจะเป็นผู้นำของคนในหมู่บ้านในการทำบุญจนเป็นที่นับถือและได้รับเลือกเป็นผู้ใหญ่บ้านถึง ๓ ครั้ง แม้จะมีภาระมากท่านก็ยังสนใจปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

ต่อมาท่านได้ย้ายไปอยู่ในตัวอำเภอเชียงคานเพื่อให้บุตรชายทั้ง ๓ ได้เรียนหนังสือ ตัวท่านเองเป็นพ่อค้าเดินเรือค้าขายตามลำน้ำโขงระหว่างเชียงคาน หนองคาย เวียงจันทร์บางครั้งไปถึงหลวงพระบางทำให้มีโอกาสพบพระอาจารย์กรรมฐานหลายรูปเป็นเหตุให้เกิดความสนใจในธรรมมากขึ้น และปรารถนาจะชนะความโกรธให้ได้

พ.ศ. ๒๕๐๐ ท่านได้ออกจากบ้านโดยตั้งใจว่าจะไม่กลับจนกว่าจะได้พบธรรมะที่แท้จริง ท่านปฏิบัติธรรมที่วัดรังสีมุกดาราม ต.พันพร้าว อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย(ปัจจุบันคืออ.ศรีเชียงใหม่) ได้ทำกรรมฐานด้วยการเคลื่อนไหวแต่มิได้ภาวนาว่า ดิ่ง-นิ่ง อย่างที่คนอื่นทำกัน ท่านเพียงแต่ทำความเข้าใจถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจเท่านั้น ในช่วงเวลาเพียง ๒-๓ วันท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด โดยปราศจากพิธีตองหรือครูบาอาจารย์ ในเวลาเช้ามีดของวันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๘ ซึ่งตรงกับวันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๐

หลังจากนั้นท่านได้กลับมาเผยแผ่ธรรมแก่ภรรยาและญาติพี่น้อง เป็นเวลา ๒ ปี ๘ เดือน และเห็นว่าถ้าเป็นพระภิกษุจะทำให้การเผยแผ่ธรรมสะดวกขึ้น จึงอุปสมบทเป็นพระภิกษุอีกครั้งเมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓

คำสอนของหลวงพ่อเทียนได้แพร่หลายออกไปทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีผู้ปฏิบัติตามมากขึ้นเรื่อยๆ ท่านอุทิศชีวิตให้การสอนธรรมะตลอดมาจนกระทั่ง ปี ๒๕๒๕ ท่านอาพาธด้วยโรคมะเร็งที่กระเพาะอาหาร แต่ท่านยังคงทำงานสอนธรรมะจนวาระสุดท้ายของชีวิต

ในที่สุดหลวงพ่อเทียนได้ละสังขารอย่างสงบที่สำนักปฏิบัติธรรมทัฬหีขวัญ ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลยเมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ รวมอายุได้ ๗๗ ปี และได้ใช้เวลาอบรมสั่งสอนธรรมแก่คนทั้งหลายเป็นเวลา ๓๑ ปี

## ๒. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข

การปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานของหลวงพ่อเทียนมีลักษณะพิเศษคือการกำหนดท่าให้เคลื่อนไหวในการนั่ง สลับกับการยืนและเดินจงกรม ซึ่งเป็นการปฏิบัติกายานุปัสสนานั้นเอง แล้วให้ดูเวทนาควบคู่ไปกับ กายานุปัสสนานั้นตลอดเวลา หากมีเวทนา คือ ความรู้สึกทุกข์ สุข หรือไม่ทุกข์ ไม่สุขก็ทำความรู้สึกตัวไปด้วย

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ในอิริยาบถนั่ง ๑๔ จังหวะ มีดังนี้

ท่าเตรียม ให้นั่งขัดสมาธิหรือนั่งเก้าอี้ตามถนัดวางฝ่ามือทั้งสองวางคว่ำไว้บนเข่าทั้ง ๒ ข้าง

๑. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น รู้สีกตัว<sup>๑๐๔</sup> แล้วหยุด
๒. ยกมือขวาขึ้น รู้สีกตัว แล้วหยุด
๓. ลดมือขวามาแนบไว้ที่สะดือ รู้สีกตัว แล้วหยุด
๔. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น รู้สีกตัว แล้วหยุด
๕. ยกมือซ้ายขึ้น รู้สีกตัว แล้วหยุด
๖. ลดมือซ้ายมาวางบนมือขวาที่สะดือ รู้สีกตัว แล้วหยุด
๗. เคลื่อนมือขวาขึ้นมาแนบไว้ที่หน้าอก รู้สีกตัว แล้วหยุด
๘. เคลื่อนมือขวาออกยกไว้ข้างตัว รู้สีกตัว แล้วหยุด
๙. ลดมือขวาลงวางตะแคงไว้ที่หัวเข่า รู้สีกตัว แล้วหยุด
๑๐. คว่ำมือขวาลง รู้สีกตัว แล้วหยุด
๑๑. เคลื่อนมือซ้ายขึ้นไปแนบหน้าอก รู้สีกตัว แล้วหยุด
๑๒. เคลื่อนมือซ้ายออกยกไว้ข้างตัว รู้สีกตัว แล้วหยุด
๑๓. ลดมือซ้ายลงวางตะแคงที่หัวเข่า รู้สีกตัว แล้วหยุด
๑๔. คว่ำมือซ้ายลง รู้สีกตัว แล้วหยุด แล้วเริ่มพลิกมือขวา(๑) ใหม่ต่อไปเรื่อยๆ โดยทำความรู้สึกตัวตลอดเวลา<sup>๑๐๕</sup>

เมื่อต้องการเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม ให้ทำความรู้สึกตัวพร้อมกับการลุกขึ้นยืน และก้าวเดินสบายๆ ช้ากว่าปกติเล็กน้อย ไม่ต้องใช้คำภาวนาแต่ต้องทำความรู้สึกตัวตลอดเวลา

ทั้งนี้ หลวงพ่อจะสอนให้มีสติรู้ทันตลอดเวลาแม้ในเวลาทำงาน เช่น ซักเสื้อผ้า ภูบ้าน ล้างจาน อ่านหนังสือ ฯลฯ เพื่อความรู้สึกตัวนั้นจะค่อยๆ สะสมทีละน้อย จนเต็มเป็นการเจริญสติ นับว่าการสอนของท่านเป็นการประยุกต์หลักการปฏิบัติโดยใช้สัมปชัญญะปีพพะตามแนว สติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก โดยให้มีสัมปชัญญะหรือปัญญา ควบคู่กับสติอยู่กับปัจจุบันในการ เคลื่อนไหวว่าเป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ท่านกล่าวว่า “ วัธิปฏิบัติคือให้รู้สึกตัว ไม่ให้หนึ่งนิ่งๆ ไม่ให้หนึ่งสงบ คือให้รู้สึกตัวอยู่ทุกขณะ รับรองว่าถ้าทำจริงในระยะ ๓ ปีอย่างนาน ทำให้ติดต่อกันจริงๆ อย่างกลาง ๑ ปี อย่างเร็วที่สุด ๑- ๙๐ วัน ...ความทุกข์จะลดน้อยลงไปจริงๆ ทุกข์จะไม่มารบกวนเรา”<sup>๑๐๖</sup>

จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบหลวงปู่เทียน เป็นการทำความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวซึ่งนับว่าเป็นการเจริญสติสัมปชัญญะกับอิริยาบถนับเป็นนวัตกรรมที่ท่านประดิษฐ์ขึ้น ใหม่ แต่อย่างไรก็ตาม นับว่าเป็นการพิจารณาอิริยาบถซึ่งอยู่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงนับว่า สอดคล้องกับมหาสติปัฏฐานสูตร

ตัวอย่างคำสอนที่หลวงปู่เทียนแนะนำการปฏิบัติเบื้องต้น ดังนี้

<sup>๑๐๔</sup> ความว่า “รู้สึกตัว” หมายถึงทำความรู้สึกตัวไปพร้อมๆ กับการเคลื่อนไหว หรือหยุดเคลื่อนไหว

<sup>๑๐๕</sup> ดูรายละเอียดใน หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ , แต่เธอ...ผู้รู้สึกตัว, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, ๒๕๕๖), หน้า ๙๕-๙๙.

<sup>๑๐๖</sup> หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, คู่มือการทำความรู้สึกตัว, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, ๒๕๕๓), หน้า ๓๑.



### เทคนิคเบื้องต้นของหลวงพ่อเทียน

๑. วางใจกลางๆ วางกายคล้ายๆ ไม่เพ่งไม่จ้อง
๒. ให้รู้เฉยๆ เป็นสัมผัสแรก เป็นปัจจุบันธรรมที่พ้นจากการนึกคิด
๓. อย่าห้ามความคิด เพียงรู้ว่าผลอ หลงคิดไปก็กลับมารู้สึกตัว (รับรู้ รู้สึก สังเกตกาย-ใจ ในปัจจุบันขณะ)
๔. ให้รู้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่รู้การเคลื่อนไหวเป็นจังหวะๆ ไป ในทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน คู่ เหยียด เคลื่อนไหว และปฏิภิกิริยาอาการของจิตใจ
๕. อย่าอยู่นิ่ง (อารมณ์แวดล้อมมาตึงจิตไปได้ง่าย ไม่ได้ฝึกเจตนา ตั้งใจ ใส่ใจ อันเป็นฐานรากของสติปัญญา, จิตไม่มีอารมณ์หลักในการฝึกระลึกรู้ ทำให้สติเจริญได้ยาก)
๖. อย่าอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากมี (ให้ขบวนการสติปัญญา ๔ หรือ อริยสัจ ๔ ดำเนินการและให้ผลตามเหตุปัจจัย หรือตามสภาวะที่จะเกิดมี เกิดเป็นขึ้นมา อย่าไปคิดหา คิดวิเคราะห์ ดันเดา ถ้าเราวางใจถูก ปฏิบัติถูก ผลก็จะทำให้เราเริ่มรู้เข้าใจบางอย่าง รู้มากขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วทุกขีใจค่อยๆ ลดน้อยถอยลงไปเอง<sup>๑๐๗</sup>)

สำหรับผู้ฝึกปฏิบัติใหม่ หลวงพ่อเทียนสอนให้ทำซ้ำๆ สอนให้รู้ รูป-นาม และเน้นเรื่อง ไม่ห้ามความคิด ท่านกล่าวว่า

คนใหม่นี้ต้องทำจังหวะมากๆ ทำซ้ำๆ นานๆ ไปพอตีมันรู้เล็กๆ น้อยๆ ที่เรียกว่ารู้เรื่องรูป เรื่องนามนี้ บัดนี้ต้องเดินจงกรมให้มาก การเดินจงกรมนั้นก็ดี แต่วามันสู้การทำจังหวะไม่ได้ คนใหม่การทำจังหวะต้องทำซ้ำๆ นิมๆ หรือทำอ่อนๆ นี้ ถ้าทำแรงทำไวๆ มันกำหนดบั้น สติเฮาบ่ ทันแข็งแรง จึงว่าทำซ้ำๆ อ่อนๆ ทำให้เป็นจังหวะๆ ให้รู้สึกว่ามันหยุด มันนิ่งก็ให้รู้สึก มันไหวไป ไหวมา ก็ให้มันรู้สึก...ทำให้มันเข้าใจ ทำจังหวะซ้ำๆ แล้วก็...เบื้องต้นให้รู้จักรูป-นาม ให้เรา รู้จริงๆ เรื่องรูป-นามนี้ เรื่องความคิดไม่ต้องห้ามมันเลย ให้มันคิด...บัดนี้มันคิด คิดแล้วก็แล้วไป เรามาทำความรู้สึกกับรูป-นาม ให้มันรู้รูป-นามนี้แหละ ต้องให้รู้อยู่เสมอวิธีปฏิบัติอย่างนี้ แต่ให้ มันคิด ห้ามคิดไม่ได้... ให้มันคิด ถ้ามันไม่คิด มันจะเป็นอันตราย หรือมันมีหัว หรือแน่นอก แน่นใจ ให้มันคิด แต่เราทำให้มันสบาย ไม่ต้องวิตกกังวลอะไร รู้ก็ได้ ไม่รู้ก็ได้ บัดนี้ เราต้องรู้กับ รูป-นาม นีมันเป็นรูป เป็นนาม เป็นรูปทำ (อาการทางกาย) เป็นนามทำ(อาการทางใจ)...ให้รู้อยู่กับอารมณ์เหล่านี้ ทวนกลับไปกลับมา ...รู้อยู่ในวงนี้ทั้งหมด อันนี้เรียกว่า อารมณ์ รูป-นาม ให้ (ทบ) ทวนอารมณ์อันนี้ แล้วก็มันคิดก็แล้วไป เมื่อรู้สึกตัว ก็มาอยู่กับอารมณ์อันนี้ ทวนกลับไป กลับมา ไม่ต้องหลงไม่ต้องลืม ให้มันฝังแน่นหรือแนบแน่นอยู่กับความรู้สึกอันนี้ เมื่อมันคิดขึ้นมา ก็มาทำความรู้สึก เดินจงกรมมันก็จะเดินเร็ว เพราะว่ามันไปตามอารมณ์มาก ทำจังหวะ...มันก็จะทำไวขึ้นเร็วขึ้น นี้ แต่เราพยายามทำให้มันรู้สึกตัว ก็ช้า(ลง)ไป บางทีก็หลง

<sup>๑๐๗</sup> เทคนิคเบื้องต้นของหลวงพ่อเทียน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https://watpasukatomeia.files.wordpress.com/2012/08/lo2\\_techniques2.pdf](https://watpasukatomeia.files.wordpress.com/2012/08/lo2_techniques2.pdf) [ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

ไป เข้าไปในความคิด ก็ (ทำ) ไวขึ้น มันไปเพง...เราต้องทำซ้ำๆ ใช้เวลานานก็ช่างมัน เราต้องปฏิบัติเรื่อยๆ อย่าเห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย ถ้าเราไปนี้กว่าเหน็ดเหนื่อยแล้วหยุด อันนั้นเรียกว่าไม่ติดต่อไม่สัมพันธ์กัน มันไม่โยงกันตั้งแต่ต้นจนปลาย<sup>๑๐๘</sup>

การเจริญสติ เจริญสมาธิหรือทำสมาธินั้น ไม่ต้องไปทำมันครับ แต่ว่าให้เคลื่อนไหว ให้มันรู้สึก ...ให้เรามีสติเข้าไปกำหนดรู้อิริยาบถย่อยทุกอิริยาบถ เช่นกะพริบตา เหลียวซ้าย-แลขวา ก้ม-เงย เอียงซ้าย-เอียงขวา หายใจเข้า-หายใจออก ให้มีสติเข้าไปรู้ทั้งหมด แต่ไม่ต้องไปว่าสั้นว่ายาว ลมหายใจ-ลมละเอียดไม่ว่า เพียงแต่ให้รู้ชื่อๆ...คนมีสติมีมารยาทนั้น ต้องรู้สึกตัวในการทำ การพูด การคิด การนั่ง การนอน การยืน การเดิน อย่างนี้แหละ คือสติ คนที่รู้สึกตัวอยู่อย่างนี้แหละท่านเรียกว่า คนมีสติ<sup>๑๐๙</sup>

จากการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภจะเห็นว่าท่านสอนด้วยถ้อยคำง่ายๆ มีลักษณะแตกต่างจากสำนักอื่นๆ ด้วยท่านเป็นผู้กำหนดรูปแบบการนั่งสมาธิด้วยการสร้างอิริยาบถขึ้นใหม่นั้น ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเป็นการประยุกต์การเจริญสัมปชัญญะบรรพใน สติปัฏฐานสูตรมาใช้ เพื่อบังคับจิตให้อยู่กับการเคลื่อนไหวของมือทั้ง ๒ ข้าง นั้นเอง จึงนับว่าเป็นการประดิษฐ์นวัตกรรมใหม่ขึ้นมาใช้ในการปฏิบัติซึ่งก็ยังคงสอดคล้องกับในพระไตรปิฎก

### ๓) การปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

ดังกล่าวแล้วว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักหลวงปู่เทียน เป็นการทำความรู้สึกตัวกับความเคลื่อนไหวตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้เวทนาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างจากการปฏิบัติแบบวิธีอื่นอยู่บ้าง กล่าวคือ การเปลี่ยนอิริยาบถด้วยการเคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ จะไม่เกิดเวทนาได้ง่ายเหมือนกับนั่งนิ่งๆ เพราะอิริยาบถเป็นตัวปิดบังเวทนาไว้ แต่การนั่งนานๆ โดยมีได้ขยับขาก็เป็นเหตุให้ปวดขาและหลังได้ วิธีแก้ก็คือเมื่อทนไม่ได้แล้วก็เปลี่ยนจากนั่งเป็นเดินจงกรม อย่างไรก็ตาม ในเรื่องการปฏิบัติต่อเวทนา ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบหลวงปู่เทียนนั้น พระไพศาล วิสาโล กล่าวว่า “ให้ทำความรู้สึกตัวต่อเวทนา และดูความเปลี่ยนแปลงของเวทนาที่เป็นไป ให้มีสติรู้ทันเวทนา ไม่ยึดหรือเข้าไปในเวทนานั้น แคร์เฉย ๆ โดยไม่ทำอะไรกับเวทนานั้น เรียนรู้ในการวางใจเป็นกลางต่อเวทนาไม่ว่าสุขหรือทุกข์ พุดอีกอย่างคือ ฝึกให้ ‘เห็น ไม่เข้าไปเป็น’ ”<sup>๑๑๐</sup> และ พระทอง อากาศโร กล่าวว่า “ถ้านั่งสมาธิแล้วมีความปวดเมื่อยก็เปลี่ยนอิริยาบถเป็นยืนหรือเดิน โดยให้ความรู้สึกตัวตลอดเวลา อิริยาบถอื่นก็เช่นเดียวกันกล่าวคือเมื่อเกิดทุกขเวทนาการก็ให้มีสติสัมปชัญญะในการเปลี่ยนอิริยาบถ”<sup>๑๑๑</sup>

จะเห็นว่าวิธีการปฏิบัติต่อเวทนาตามวิธีการของหลวงปู่เทียน มีดังนี้

๑. ทำความรู้สึกตัวว่ามีเวทนาเกิดขึ้น เช่นมีความรู้สึกสุข ทุกข์ เจ็บ ปวดเมื่อย

<sup>๑๐๘</sup> วัดสนามใน, การทำความรู้สึกตัว, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.watsanamnai.org/index.php?lay=show&ac=article&id=539155472&Ntype=17>, [๔ เมษายน ๒๕๖๐]

<sup>๑๐๙</sup> หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, งานของมนุษย์และวิธีการของท่านผู้รู้, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา), ๒๕๕๒, หน้า ๑๖-๑๗.

<sup>๑๑๐</sup> สัมภาษณ์ พระไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโตและวัดป่ามหาวัน ชัยภูมิ, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

<sup>๑๑๑</sup> สัมภาษณ์ พระทอง อากาศโร, เจ้าอาวาสวัดสนามใน กรุงเทพมหานคร, ๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

๒. วางใจเป็นกลาง ไม่ชอบหรือชังในเวทนานั้นๆ
  ๓. ไม่ยึดว่าเวทนานั้นเป็นของตน เวทนาสักแต่ว่าเป็นเวทนาเท่านั้น
  ๔. มีสติในการเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ เช่นเปลี่ยนจากนั่งเป็นยืนและเดินจงกรม
- นับว่าการปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักหลวงพ่อดำเทียนสอดคล้องกับมหาสติปัฏฐานสูตร เช่นเดียวกับสำนักอื่นๆ

### ๓.๕.๕ การปฏิบัติแบบสำนักโกเอ็นก้า: ศุณฺยฯ ธรรมกมล จ.ปราจีนบุรี

#### ๑) ประวัติ ความเป็นมาของโกเอ็นก้าและศุณฺยฯ ธรรมกมล ปราจีนบุรี

โกเอ็นก้าเป็นวิปัสณาจารย์ที่มีชื่อเสียงในเรื่องเวทนานุปัสสนา แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาของท่านได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในอินเดีย เพราะเป็นคำสอนที่มีความเป็นสากล ไม่ขัดกับหลักศาสนาใด ในเมื่อคนไม่ว่าเชื้อชาติศาสนาใดก็มีความทุกข์แบบเดียวกัน การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ก็ต้องเป็นแบบเดียวกัน การเยี่ยวยาความทุกข์ไม่อาจแบ่งแยกภักดีทิณิกาย โกเอ็นก้าเดินทางไปสอนการวิปัสสนาหลักสูตร ๑๐ วันในประเทศต่างๆ ทั่วทุกภูมิภาค เริ่มจากหลายประเทศในทวีปอเมริกาใต้ เช่น บราซิล ชิลี อาร์เจนตินา เปรู ขยายไปยังประเทศเม็กซิโก แคนาดา สหรัฐอเมริกา แอฟริกาใต้ ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ ประเทศที่คนส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม เช่น อิหร่าน บาหลีเรน สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ และในยุโรป เช่น อังกฤษ ฝรั่งเศส อิตาลี สวิตเซอร์แลนด์ รัสเซีย รวมทั้งในเอเชีย เช่น เกาหลี มาเลเซีย ใต้หวัน กัมพูชา และประเทศไทย ฯลฯ รวมแล้วไม่น้อยกว่า ๙๐ ประเทศ นับถึงปี ๒๕๕๔ มีศุณฺยวิปัสสนาของท่านทั่วโลกรวมทั้งสิ้น ๑๖๓ แห่ง ประวัติโดยย่อของท่านมีดังนี้<sup>๑๑๒</sup>

อาจารย์สัตยา นารยัน โกเอ็นก้าเป็นอดีตนักอุตสาหกรรม และผู้นำชุมชนชาวอินเดียในพม่า ท่านเกิดในครอบครัวชาวฮินดูที่เคร่งครัดมาก เมื่อยังหนุ่มท่านได้รับความทรมาณจากโรคไมเกรนขั้นรุนแรง และในระหว่างที่ท่านแสวงหาวิธีที่จะรักษาโรคนี้นี้ ท่านได้พบกับกับอาจารย์อุบาซิ่น ซึ่งเป็นข้าราชการพลเรือนระดับสูงชาวพม่าเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๘ อาจารย์อุบาซิ่นเป็นอาจารย์สอนกรรมฐาน โกเอ็นก้าจึงได้เข้ารับการอบรมและได้พบความล้ำค่าของวิธีปฏิบัตินี้ กล่าวคือท่านหายป่วยจากโรคไมเกรนและพบว่าวิปัสสนานี้อยู่เหนือข้อกีดขวางของศาสนาและวัฒนธรรม ทำให้รูปแบบชีวิตของท่านเปลี่ยนแปลงในช่วงที่ฝึกอบรมอยู่กับอาจารย์อุบาซิ่นในระยะหลายปีต่อมา

ปีพ.ศ. ๒๕๑๒ โกเอ็นก้าได้รับการแต่งตั้งจากอาจารย์อุบาซิ่นให้เป็นอาจารย์สอนวิปัสสนาและปีเดียวกันนั่นเองท่านได้นำวิธีปฏิบัตินี้กลับสู่อินเดียและเริ่มต้นสอนวิปัสสนาที่นั่นหลักสูตรวิปัสสนาที่โกเอ็นก้าเปิดอบรมได้รับความสนใจจากผู้คนทุกชั้นจำนวนมากรวมทั้งชาวตะวันตกหลายพันคนได้พากันมาเข้ารับการฝึกอบรมเพราะพอใจในเหตุผลของวิธีปฏิบัตินี้

<sup>๑๑๒</sup> รวบรวมจากบทนำใน วิลเลียม ฮาร์ท, ศิลปะในการดำเนินชีวิต, แปลโดย สุทธิ ชโยดม, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๒๙), หน้า บทนำ.

สำหรับประเทศไทย เริ่มมีการจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานแบบนี้เป็นครั้งแรกเมื่อปีพ.ศ. ๒๕๓๐ ที่เกาะพังงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีศิษย์เก่าชาวต่างประเทศที่พำนักอยู่ในประเทศไทยเป็นผู้ติดต่อขอให้โกเอ็นก้าส่งผู้ช่วยของท่านมาเปิดการอบรม ผู้รับการอบรมเป็นชาวต่างชาติเป็นส่วนใหญ่ เพราะการปฏิบัติแนวทางนี้ยังไม่เป็นที่รู้จักในประเทศไทย การอบรมใช้เทปเสียงของโกเอ็นก้าสำหรับคำสอนในตอนกลางวัน และฉายวิดีโอเทปการบรรยายธรรมของท่านในตอนค่ำซึ่งเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด ในปีต่อมาได้จัดอบรมอีกครั้งที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ครั้งนี้มีคนไทยเข้าร่วมรับการอบรม ๖ คน จากจำนวนผู้เข้ารับการอบรม ๔๐ กว่าคน ปีถัดมามีผู้เข้ารับการอบรม ๖๐กว่าคนซึ่งส่วนใหญ่เป็นคนไทย จึงมีการแปลคำสอน และคำบรรยายธรรมของท่านเป็นภาษาไทย<sup>๑๓๓</sup> สำหรับปัจจุบันการอบรมในประเทศไทยใช้เทปแปลคำสอนและธรรมบรรยายเป็นภาษาไทย และมีเทปเสียงของท่านสำหรับผู้ต้องการฟังภาษาอังกฤษ

ส่วน ศูนย์ฯ ธรรมกมล เป็นศูนย์วิปัสสนากรรมฐานที่สอนตามแนวทางของโกเอ็นก้า แห่งแรกของประเทศไทย มีความหมายว่า “ดอกบัวแห่งธรรม”(Lotus of Dhamma) เปิดให้การอบรมครั้งแรกในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๕ สถานที่ตั้งอยู่บนที่ดิน ๑๕ไร่ ในเขตตำบลดงขี้เหล็ก อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี ไม่ไกลจากอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ ผืนป่ามรดกโลก ภายในศูนย์ฯ มีไม้ยืนต้นหนาแน่น และยังมีสระบัวล้อมรอบ บรรยากาศภายในศูนย์ฯ จึงร่มรื่นตลอดทั้งปี อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ไปทางทิศตะวันออก ๑๓๐ กิโลเมตร บนเส้นทาง กรุงเทพ – สระแก้ว ศูนย์ฯ ธรรมกมลสามารถรองรับผู้เข้ารับการอบรมได้สูงสุด ๑๒๕ คน<sup>๑๓๔</sup>

## ๒) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักโกเอ็นก้า

โกเอ็นก้าประกาศว่า

*ข้าพเจ้ามิได้ประสงค์จะให้ผู้ใดต้องเปลี่ยนศาสนา*

*และข้าพเจ้าเองก็ได้ฝึกฝนในศาสนาใดๆ*

*ข้าพเจ้าเพียงสนใจในสัจธรรม*

*อันเป็นคำสอนของพระผู้ทรงบรรลุลัทธิมาสัมโพธิญาณทุกพระองค์*

*แม้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงประการใด*

*ก็เป็นการเปลี่ยนจากความทุกข์ไปสู่ความสุข*

*จากความเศร้าหมองไปสู่ความบริสุทธิ์*

*จากความยึดมั่นไปสู่ความหลุดพ้น*

*และจากความเขลาไปสู่ความรู้แจ้ง<sup>๑๓๕</sup>*

<sup>๑๓๓</sup> โกเอ็นก้า, **ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน**, แปลโดย สุทธิ ชโยดม, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๔๗), หน้า (๔).

<sup>๑๓๔</sup> ศูนย์ฯ ธรรมกมล จ.ปราจีนบุรี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www.thaidhamma.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=115&Itemid=107](http://www.thaidhamma.net/index.php?option=com_content&task=view&id=115&Itemid=107) [๔ เมษายน ๒๕๖๐]

<sup>๑๓๕</sup> วิลเลียม ฮาร์ท, **ศิลปะในการดำเนินชีวิต**, แปลโดย สุทธิ ชโยดม, หน้าพิเศษ ก่อนสารบัญ.

คำประกาศนี้คือการยืนยันว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ท่านใช้สอน เป็นการดำเนินตามหนทางวิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธเจ้าซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎก อันเป็นหลักการสากลอันจะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ อย่างแท้จริง ซึ่งแนวทางการสอนของท่านกล่าวโดยสรุปได้ดังนี้<sup>๑๑๖</sup>

การปฏิบัติตามแนวทางของโกเอ็นก้า ผู้เริ่มปฏิบัติครั้งแรกจะต้องปฏิบัติเต็มอย่างน้อย ๑๐ วัน โดยสามวันแรกให้เจริญอานาปานสติ เริ่มจากกำหนดสติรู้บริเวณทางเข้าออกของลมที่ปลายจมูกหรือในช่องจมูกเหนือริมฝีปากบน โดยให้เฝ้าสังเกตดูลมหายใจตามธรรมชาติในขณะที่หายใจเข้าและออกให้สังเกตดูความจริงตามที่มันเป็นอยู่ถ้าลมหายใจยาวก็ปล่อยให้ยาวไปลมหายใจสั้นก็ปล่อยให้สั้นเป็นเช่นนั้นโดยรับรู้ว่าเป็นเช่นนั้น สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ในตอนแรกอาจจะมีความยากลำบากในการสังเกตลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตามธรรมชาติ เพราะบางครั้งลมหายใจก็อ่อนเบา ละเอียดยาก ถ้าเป็นเช่นนั้นก็ให้หายใจแรงขึ้นสัก ๒-๓ ครั้งแล้วจึงหายใจตามปกติต่อไป เป็นการสังเกตลมหายใจล้วนๆ ไม่มีสิ่งอื่นใดเจือปน ไม่มีการสร้างภาพนิมิตไม่มีการท่องบ่นคำภาวนาอื่นใดเพียงแต่สังเกตลมหายใจตามปกติธรรมดาเท่านั้น และพร้อมๆกันนั้นก็ให้อดทนกับความรู้สึกรัดอึดอัดไม่สบาย ในตอนแรกนี้ให้ฟังความสนใจอยู่แต่ภายในขอบเขตบริเวณพื้นที่สามเหลี่ยมเล็กๆที่อยู่เหนือริมฝีปากบน ครอบคลุมไปทั่วพื้นที่ของจมูก และพื้นที่ด้านล่างของช่องจมูกส่วนที่อยู่เหนือริมฝีปากบน<sup>๑๑๗</sup> โดยสังเกตให้รู้ว่ามีลมหายใจสัมผัสที่ใดบ้างในเวลาหายใจเข้าและในเวลาหายใจออก ดูว่ามีสัมผัสที่ผนังด้านในช่องจมูกหรือสัมผัสที่ผนังด้านนอกช่องจมูก หรือสัมผัสบางส่วนบนพื้นที่ใต้ช่องจมูกเหนือริมฝีปากบน ที่ได้ก็ตามที่รู้สึกได้ ในขณะที่ดูลมหายใจอยู่นี้หากเกิดความรู้สึกทางกาย หรือเวทนาเช่นคัน เจ็บ ปวด เย็น ร้อน ให้เพียงแต่สังเกตดู ไม่ต้องมีปฏิริยาตอบโต้ใดๆ เพียงสังเกตว่าความรู้สึกนั้นจะอยู่นานแค่ไหน มันเกิดขึ้นแล้ว อาจจะเพิ่มมากขึ้น รุนแรงขึ้น แต่แล้วในที่สุดก็จะจางหายไป หดไป ให้เฝ้าสังเกตดูด้วยใจที่เป็นกลาง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเองนี้ ผู้ปฏิบัติจะไม่สามารถควบคุมมันได้เพราะมันไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ผู้ปฏิบัติเพียงแต่เฝ้าดู สังเกตดูอย่างเดียว โดยไม่ต้องเอาตัวเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับความรู้สึกนั้นๆ และถ้าไม่สามารถรับรู้เวทนาได้แล้วก็ให้กลับไปสังเกตลมหายใจอย่างเดิม อย่างไรก็ตามต้องประคับประคองความสนใจให้จำกัดอยู่ที่พื้นที่สามเหลี่ยมใต้ช่องจมูกเหนือริมฝีปากบนเท่านั้น ความรู้สึกอะไรที่เกิดขึ้นนอกเหนือพื้นที่นี้เพียงรับรู้แล้วปล่อยมันไปแต่ถ้าเป็นเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในพื้นที่ใต้ช่องจมูกเหนือริมฝีปากบนก็ให้ความสำคัญกับมันทันทีคือเฝ้าดู เฝ้าสังเกตดูมันด้วยใจที่เป็นกลาง (ไม่ให้มีความรู้สึกชอบหรือชัง) และวันต่อมากำหนดจุดรับรู้ให้แคบลงเหลือจุดที่ลมกระทบเพียงจุดเดียวคือปากช่องใต้จมูกโดยจิตจะมันคงขึ้นสติและสมาธิก็จะมันคงขึ้นด้วย

ถึงวันที่ ๔ เป็นต้นไปเป็นการทำวิปัสสนาโดยพิจารณาความเป็นจริงในส่วนต่างๆ ของร่างกายตลอดร่างอย่างเป็นระบบโดยค่อยๆ เลื่อนความรู้สึกจากศีรษะไปที่ลำตัวด้านหน้าและหลัง ต้นแขนถึงปลายแขน ต้นขาถึงปลายเท้า ทั้งนี้พิจารณาพื้นที่ประมาณ ๒-๓ ตารางนิ้วตามลำดับอย่าง

<sup>๑๑๖</sup> โกเอ็นก้า, **ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน**, หน้า ๗๓-๑๐๑.

<sup>๑๑๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘.

ต่อเนื่องแล้วย้อนจากปลายเท้าขึ้นไปถึงศีรษะ โดยเคลื่อนความสนใจไปตามลำดับโดยไม่ละเลยส่วนใด ส่วนหนึ่งของร่างกาย ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้รู้จักเวทนาทั้งที่หยาบ และละเอียดขึ้นๆ ด้วย ทำให้จิตสามารถรับรู้เวทนาทุกชนิด ซึ่งจะทำให้บรรลุเป้าหมายของการปฏิบัติวิธีนี้

ถ้าแม้ว่าไม่มีความรู้สึกอย่างใดตรงเนื้อที่ส่วนใดก็ให้พยายามค้นหาความรู้สึกตรงนั้นสัก ๑ นาทีด้วยจิตที่สงบเป็นอุเบกขา ทั้งนี้เพราะโดยความเป็นจริงความรู้สึกทางกายจะมีอยู่ตลอดเวลา หากเวทนาละเอียดมากแต่จิตของผู้ปฏิบัติยังหยาบอยู่จะไม่สามารถรับรู้เวทนาที่ละเอียดได้ เมื่อจิตมีอุเบกขาเพิ่มมากขึ้น จิตก็จะแหลมคมขึ้น ละเอียดขึ้นและว่องไวขึ้นเรื่อยๆ แล้วจิตก็จะรับรู้ความรู้สึกหรือเวทนาที่ละเอียดได้ แต่ต้องระวังอย่าให้มีความต้องการที่จะให้มีความรู้สึกเกิดขึ้นเพราะจิตที่มีความทะยานอยากเป็นจิตที่ไม่สมดุล ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถรับรู้เวทนาได้ จึงต้องรักษาจิตให้เป็นอุเบกขาลงตลอดเวลา และหากเวทนาที่รับรู้ได้เป็นเวทนาที่ไม่สบายก็จะต้องไม่ปรุงแต่ง ตอบโต้ด้วยความไม่พอใจ ในทำนองเดียวกันแม้เป็นเวทนาที่สบายๆก็ไม่ปรุงแต่งตอบโต้ด้วยความพอใจ อยากรู้ได้ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีอุเบกขาลงตลอดเวลา เพราะการดำรงสติสัมปชัญญะและอุเบกขาคือหนทางแห่งการพ้นทุกข์

การปฏิบัติวิปัสสนานี้จะต้องมีสติสัมปชัญญะต่อเนื่องตลอดเวลา แต่หากผลอสติหรือใจลอย เมื่อรู้ตัวให้กลับไปหายใจแรงขึ้นสัก ๒-๓ ครั้งแล้วจึงหายใจตามปกติต่อไปกลับมาสำรวจความรู้สึกที่ร่างกายต่อไป

ความหมายตรงของสติคือ การระลึกอยู่กับปัจจุบันตามที่มันเป็นอยู่ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญยิ่งของธรรมะ สติเป็นหนึ่งในอินทรีย์ ๕ ที่เราต้องควบคุมให้ได้ถ้าต้องการจะพัฒนาในธรรม และเป็นหนึ่งในพละ ๕ อันเป็นกำลังที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงในธรรม เป็นหนึ่งในโพชฌงค์ ๗ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการรู้แจ้งเห็นจริง นอกจากนี้ สติ ยังเป็นหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ คือสัมมาสติ สติจึงเป็นสิ่งสำคัญมากในการปฏิบัติธรรม ... ส่วนสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มักปรากฏควบคู่กับสติ ... ผู้มีสัมปชัญญะคือผู้ที่ประจักษ์ในความไม่เที่ยง(เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป) ของเวทนา ... คำที่คุ้นหูเรามามากจากสติปัฏฐานสูตร คือสมปชาโน สติมา นั้น คำว่าสติมา หมายถึงผู้มีสติ แต่ความมีสติจะช่วยเราไม่ได้มากนัก เราต้องมี สัมปชัญญะด้วย สัมปชัญญะในที่นี้ก็คือปัญญาที่ถูกต้องซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อเราสามารถรู้สึกถึงการเกิดขึ้น และดับไปของเวทนา เพราะนี่คือสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบ<sup>๑๑๘</sup>

อนึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของโกเอ็นก้านี้เน้นการเห็นอนิจจัง โดยกล่าวถึงความสำคัญของการเห็นอนิจจังว่า

อนิจจัง เป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนา ในฐานะผู้ปฏิบัติเราจะพบกับความไม่เที่ยงของตัวเอง ซึ่งทำให้พบความจริงว่า เราไม่สามารถบังคับปรากฏการณ์นี้ได้ ยิ่งเราพยายามบังคับ มันก็กลับจะยิ่งสร้างความทุกข์ให้เรามากขึ้น ดังนั้นเราจึงต้องเรียนรู้ที่จะพัฒนาการปล่อยวางยอมรับในอนิจจัง ยอมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เราจึงจะสามารถมีชีวิตอยู่

<sup>๑๑๘</sup> โกเอ็นก้า, สติสัมปชัญญะโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้าและอนิจจังโดยสถาบันวิจัยวิปัสสนา, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด, มปป.) หน้า ๖-๗.

อย่างเป็นสุขท่ามกลางชีวิตที่ขึ้นๆ ลงๆ ... ความเข้าใจในเรื่องอนิจจังจะก่อให้เกิดความเข้าใจถึงทุกขังและอนัตตาตามมา ผู้ใดก็ตามที่ได้พบกับความจริงนี้ ย่อมหันเข้าหาแนวทางซึ่งนำไปสู่ความพ้นทุกข์หรือความหลุดพ้น ... เราต้องรู้จักความไม่เที่ยง ไม่เฉพาะในรูปที่มันปรากฏขึ้นรอบตัวเรา ณ ช่วงเวลานั้น หากยังต้องเรียนรู้ความจริงอันละเอียดว่า ทุกๆ ขณะตัวของเรากำลังเปลี่ยนแปลง ด้วยเหตุนี้ คำว่าตัวตนที่เราหลงใหลก็คือปรากฏการณ์ของความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ประสบการณ์นี้จะช่วยให้เราสามารถถอดถอนออกจากอัตตาหรือความเป็นตัวตนของเรา และออกจากความทุกข์ได้<sup>๑๑๙</sup>

ในส่วนการสอบอารมณ์ของศูนย์ฯ ธรรมกถา กำหนดให้ผู้ปฏิบัติพบวิปัสสนาจารย์เป็นกลุ่มย่อย และรายงานผลการปฏิบัติเป็นรายบุคคล

### ๓) การปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักโกเอ็นก้า

โกเอ็นก้าสอนให้เฝ้าดูเวทนาด้วยการทำใจเป็นกลางว่า

เราจะเปลี่ยนนิสัยความเคยชินที่มีติดบอดของจิตไร้สำนึกได้ด้วยสติ ด้วยอุเบกขา ไม่ว่าจะเวทนาจะเป็นอย่างไรเราจะต้องมีสติรู้ แล้ววางใจให้เป็นอุเบกขารับรู้แล้ววางเฉย ทำใจให้เป็นอุเบกขา ... ท่านกำลังเปลี่ยนนิสัยความเคยชินอันมีติดบอดของจิตไร้สำนึก ด้วยการเฝ้าสังเกตดูความจริง ความจริงอย่างที่มีมันเป็นไม่ว่ามันจะเป็นอย่างไร แล้วกฎธรรมชาติก็จะกระจำงแกใจของท่าน ... หนทางสายนี้เป็นหนทางแห่งการรู้จักความจริง ความจริงที่ท่านประสบด้วยตนเอง...ท่านจะต้องอยู่กับความจริงในแต่ละขณะอย่างที่มีมันเป็น ไม่ใช่อย่างที่ท่านต้องการให้มันเป็น แล้วท่านจะพบว่ากฎธรรมชาติจะค่อยๆ กระจำงชัดขึ้น และในที่สุดท่านก็จะเข้าใจกฎธรรมชาติอันเป็นสากลได้อย่างชัดเจน<sup>๑๒๐</sup>

นอกจากนี้โกเอ็นก้าได้กล่าวอีกซึ่งสรุปได้ว่า

จากการฝึกปฏิบัติวิธีนี้ เราได้เคลื่อนความสนใจไปสังเกตเวทนาจากศีรษะไปสู่ปลายเท้า ซึ่งมิใช่เป็นเพียงการสำรวจความจริงที่เกี่ยวกับร่างกายเท่านั้นแต่เป็นการสำรวจความจริงที่เกี่ยวข้องกับจิตด้วย เมื่อปฏิบัติต่อไป ก็จะเข้าใจปรากฏการณ์ของรูปนาม หรือกายและจิตว่ามันทำงานอย่างไร วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องคือต้องให้ความสำคัญกับความรู้สึกทางกายหรือเวทนา การให้ความสำคัญกับเวทนานี้จะทำให้เราสามารถทำลายสิ่งที่กีดขวางระหว่างจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกลงได้ จิตไร้สำนึกนั้นจะรับรู้เวทนาอยู่ตลอดเวลาและจะปรุงแต่งตอบโต้กับเวทนาเหล่านั้น แต่จิตสำนึกจะไม่รู้เลยว่ามีอะไรเกิดขึ้น จิตไร้สำนึกนั้นมีอำนาจมากกว่าและมีขนาดมหึมาศาลกว่าจิตสำนึกซึ่งเป็นส่วนเล็กๆ ที่พื้นผิวของจิตเท่านั้นการเปลี่ยนนิสัยของจิตไร้สำนึกจึงเป็นสิ่งที่สำคัญกว่า トラบไคที่ยังเข้าไปไม่ถึงระดับจิตไร้สำนึกเราก็ยังไม่อาจจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ เพราะความทุกข์นั้นนอนเนื่องอยู่ในส่วนลึกของจิตไร้สำนึกซึ่งจะปรุงแต่งตอบโต้

<sup>๑๑๙</sup> สถาบันวิจัยวิปัสสนา, สติสัมปชัญญะโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้าและอนิจจังโดยสถาบันวิจัยวิปัสสนา, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด, มปป.), หน้า ๑๖-๑๗.

<sup>๑๒๐</sup> ดูรายละเอียดใน โกเอ็นก้า, ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน, หน้า ๘๖-๘๗.

กับเวทนาที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติวิธีนี้จะสามารถทำลายสิ่งกีดขวางระหว่างจิตทั้งสองส่วนนี้ได้กล่าวคือจะทำให้จิตสำนึกและจิตไร้สำนึกกรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีสติรู้อยู่ตลอดเวลาไม่ว่าจะมีเวทนาเกิดขึ้นที่ส่วนไหนของร่างกาย และรูปแบบความเคยชินของจิตไร้สำนึกที่มีแต่จะปรุงแต่งตอบโต้เวทนา ก็จะละเลิกและเปลี่ยนนิสัยความเคยชินต่างๆได้ โดยผู้ปฏิบัติจะเริ่มรู้จักการวางอุเบกขา แต่การที่จะทำได้ต้องปฏิบัติอย่างจริงจังจั่งเท่านั้น และไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นนั่นคือทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยงเป็นอนิจจัง<sup>๑๒๑</sup>

จะเห็นว่าการปฏิบัติต่อเวทนานั้น โภเอนก้าเน้นการวางอุเบกขา โดยอ้างถึง อินทริยสูตร ในพระไตรปิฎกซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอานนท์ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจ ภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘เราเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจนี้แล้ว ความชอบใจเป็นต้นนั้นถูกปัจจัยปรุงแต่งเป็นของหยาบ อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่ละเอียด ประณีต คือ อุเบกขา’ ความชอบใจและความไม่ชอบใจนั้น ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุนั้นจึงดับไป อุเบกขาย่อมดำรงมั่น เปรียบเหมือนบุรุษมีตาดีกระพริบตา แม้ฉันใด ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจอันเกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมดับไปอย่างรวดเร็วพลันทันที โดยไม่ยากอย่างนี้ อุเบกขาย่อมดำรงมั่น<sup>๑๒๒</sup>

และที่ขนขสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสแก่ที่ชนซึ่งเป็นหลานของพระสารีบุตรว่า

... เมื่อใดบุคคลได้เสวยสุขเวทนา เมื่อนั้นเขาไม่ได้เสวยทุกขเวทนา ไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนา ได้เสวยแต่สุขเวทนาเท่านั้น เมื่อใดบุคคลเสวยทุกขเวทนา เมื่อนั้นเขาไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนา ได้เสวยแต่ทุกขเวทนาเท่านั้น เมื่อใดบุคคลเสวยอทุกขมสุขเวทนา เมื่อนั้นเขาย่อมไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวยทุกขเวทนา ได้เสวยแต่อทุกขมสุขเวทนาเท่านั้น สุขเวทนาไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา แม้ทุกขเวทนามก็ไม่เที่ยง ... อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้วอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป’<sup>๑๒๓</sup>

จากพระพุทธดำรัสของพระพุทธเจ้านี้ โภเอนก้าได้นำมาสอนผู้ปฏิบัติว่า “...ไม่ว่าเวทนาจะเป็นอย่างไรเราจะต้องมีสติรู้ แล้ววางใจให้เป็นอุเบกขารับรู้แล้ววางเฉย ทำใจให้เป็นกลางโดยไม่มี

<sup>๑๒๑</sup> ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๕-๑๐๑

<sup>๑๒๒</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๔/๔๐๕.

<sup>๑๒๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๖/๒๔๔.



ปฏิบัติยาตบโຕ้โຕ้ๆ ทั้งสิ้น แล้วกฎธรรมชาตีก้จะทำหน้าที่ของมัน กิเลสหรือความไม่บริสุทธิ์ชั้นแล้ว ชั้นเล่า จะหลุดลอกออกจากจิตใจ ...”<sup>๑๒๔</sup> ซึ่งสอดคล้องกับที่กิตติพล มัญชุวิสิฐได้ให้สัมภาษณ์ว่า

ถ้าเรานั่งไปนานๆ แล้วเกิดเวทนา เจ็บปวด ก็ดูมันไป ท่านอาจารย์สอนว่าไม่ต้องไปหงุดหงิด ไม่ต้องเสียใจ ไม่ต้องรำคาญหรือกังวลใดๆ ทั้งสิ้น หน้าที่เราคือพิจารณาเวทนาด้วยใจที่เป็น อุเบกขา ใจที่มีสมดุลไม่เอนเอียง ไม่ฟูไม่แฟบ เราก้ดูไปว่าจะเจ็บปวดเท่าเดิมหรือเปล่า ไม่ต้องไปหวังว่ามันจะหาย ถ้าเราทำตามคำสอนโดยไมใจร้อน ทำไปตามขั้นตอนที่ท่านแนะนำ ก้จะเห็นว่าความทุกข์หรือความเจ็บปวดนั้นจะเปลี่ยนไปจากเดิม ...อาจเจ็บแน่นๆ คลายออกแวบหนึ่ง เจ็บทีบๆ คลายลงแล้วเจ็บมากใหม่ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ความรู้สึกหรือเวทนามันเป็น อนิจจัง มีความไม่เที่ยง ก้ให้มัสติดูไป ... แม้สุขเวทนาเช่นภูมิใจ ดีใจ ฉันทมาทำบุญ ก้มีสติดูมันไป จะเห็นว่าเกิดขึ้นแล้วไม่เที่ยงเหมือนกัน ก้ไม่ต้องลิ่งโลด ไม่ดีใจ ... เรื่องความทุกข์ใจ ก้มีบ้าง ก้ดูไป ถ้ามีสติก็รู้ว่เราผลอไปอยู่กับอดีตแล้ว แต่การปฏิบัติต้องอยู่กับปัจจุบัน เราก้กลับมาที่ลมหายใจแล้วเริ่มไล่เวทนาไปตามร่างกายใหม่ ... หรือจะผลอสติใจลอยไป ฟุ้งไป มีนิวรณ์เกิดขึ้น ให้หายใจให้แรงขึ้นสัก ๒-๓ ครั้ง กลับไปที่อานาปานสติ ไม่ต้องหงุดหงิด ไม่ต้องเครียด แล้วเริ่มใหม่ เกิดอะไรขึ้นให้รู้ทันและเฉยตลอด ... การปฏิบัติของท่านโกเอนก้านั้นเน้น อนิจจัง ดูความดับ ให้เห็นความดับบ่อยๆ<sup>๑๒๕</sup>

ส่วนเรวดี ลิมปิโชติกุล เล่าถึงทุกขเวทนาที่รุนแรง จะทำให้การใช้สติสำรวจความรู้สึก คลาดเคลื่อนไป

ในชั่วโมงอธิษฐาน เราจะนั่งขัดสมาธิ โดยไม่ขยับเลยเป็นเวลา ๑ ชั่วโมง เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้น เราจะไม่เปลี่ยนท่านั่ง สำหรับตัวเองรู้สึกว่ทำให้สติของเราเข้มแข็งว่องไว และมีกำลังขึ้น คือในการปฏิบัติเขาจะให้เราสำรวจความรู้สึก หรือเวทนาจากศิระษะผ่านหน้า ผ่านลำตัวลงมาที่แขน ขาจนไปถึงเท้า แล้วก็ย้อนกลับขึ้นไปที่ศิระษะอีก เป็นลำดับไปเรื่อยๆ จนครบชั่วโมง ซึ่งเมื่อถึงปลายชั่วโมงเวทนาจะมาที่ขา จิตก้จะแวบลงไปปรับความรู้สึกที่จุดที่มีเวทนาหนักนั้น แต่เราจะต้องสำรวจตามลำดับคือ เราต้องระลึกูในบริเวณที่หนึ่งอยู่ ถ้าสติเราไวและเข้มแข็งพอ เราจะต้องกลับมาระลึกูในที่เดิมได้ทันที เพราะเราต้องสำรวจความรู้สึกไปตามลำดับโดยไม่คลาดไปจากจุดที่เราตั้งไว้ แต่ถ้าสติเรายังไม่เข้มแข็งพอ จะผินไม่ไหว เราจะไหลไปตามความปวดหรือเวทนาที่เกิดขึ้นใหม่ นั้น ซึ่งปฏิบัติใหม่ๆ จะเป็นเช่นนี้ เมื่อสติกลับคืนมา รู้ตัวก้ตั้งต้นใหม่ ปฏิบัตินานๆ ไปก้จะมีสติที่เข้มแข็งขึ้นว่องไวขึ้น และเมื่อฝึกนานไปเราจะไม่ให้ค้ำมั่นว่เป็นความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกสบาย หรือความรู้สึกเฉยๆ แต่จะเห็นเป็นสักแต่ว่ความรู้สึกเท่านั้น หน้าที่ของเราคือการรับรู้ โดยวางใจเป็นกลาง...<sup>๑๒๖</sup>

กล่าวได้ว่า วิธีสอนของโกเอนก้า เน้นที่การดูเวทนาที่เกิดบนกายอย่างละเอียดและต่อเนื่อง เวทนาที่เกิดขึ้นนี้เกิดจากจิตไร้สำนึกซึ่งมันได้สะสมความไม่บริสุทธิ์ไว้อย่างยาวนานในอดีต

<sup>๑๒๔</sup> โกเอนก้า, **ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน**, หน้า ๗๓-๑๐๑.

<sup>๑๒๕</sup> สัมภาษณ์ กิตติพล มัญชุวิสิฐ, ผู้ปฏิบัติธรรมสำนักโกเอนก้า, ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

<sup>๑๒๖</sup> สัมภาษณ์ เรวดี ลิมปิโชติกุล, ผู้ปฏิบัติธรรมสำนักโกเอนก้า, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๐.

การมีสติรู้เวทนาที่เกิดโดยวางใจเป็นกลางจะช่วยชำระความไม่บริสุทธิ์นั้นให้ค่อยๆ หมดไป การสอนวิปัสสนาตามแนวทางของโกเอ็นก้านี้ ท่านกล่าวว่าได้ใช้ต้นแบบมาจากพระไตรปิฎกเป็นสำคัญ มีการอธิบายนำเป็นตอนๆ ไป เพื่อเป็นการใช้การสื่อสารทางภาษาให้สอดคล้องกับปัจจุบันมากยิ่งขึ้น ซึ่งการสอนแม้จะเน้นเวทนานุปัสสนาแต่ก็นับว่าเป็นการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ อย่างสมบูรณ์ดังความว่า

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติกายานุปัสสนาด้วยการสังเกตร่างกาย ท่านปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้วยการสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นบนร่างกาย ท่านปฏิบัติจิตตานุปัสสนาด้วยการสังเกตจิต และท่านปฏิบัติธัมมานุปัสสนาด้วยการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตการปฏิบัติครบทั้ง ๔ อย่างนี้ จึงจะเป็นการปฏิบัติสติปัฏฐานอย่างสมบูรณ์ ซึ่งก็หมายถึงการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างสมบูรณ์นั่นเอง <sup>๑๒๗</sup>

จากข้อความข้างต้นจะเห็นว่าสอดคล้องกับที่ เรวดี ลิมปิโชติกุลให้สัมภาษณ์ว่า

คนทั่วไปมักจะคิดว่า การปฏิบัติแบบนี้เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานอย่างเดียว แต่ความจริงแล้ว อานาปานสติเป็นกายานุปัสสนาฯ และเมื่อนั่งไป เราสำรวจความรู้สึกก็เป็นเวทนานุปัสสนาฯ แต่ถ้าสติเราไม่ทัน เมื่อเรามีความรู้สึกปวดที่ขามันลงไปที่ฐานใจแล้ว จิตเราปฏิเสธความรู้สึกตรงนี้ เราไม่ชอบเป็นปฏิฆะ โทสะก็เกิดในจิตแล้วเป็นจิตตานุปัสสนา ระหว่างปฏิบัติมีนิรวณ ก็เป็นธัมมานุปัสสนา ซึ่งสิ่งเหล่านี้มันไวมากใหม่ๆ เราไม่รู้ เมื่อปฏิบัตินานเข้าเราจะเข้าใจ <sup>๑๒๘</sup>

กล่าวโดยสรุปการปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักโกเอ็นก้ามีดังนี้

๑. กำหนดรู้ว่ามีเวทนาเกิดขึ้น
๒. วางใจเป็นกลางต่อเวทนานั้นๆ ไม่มีความรู้สึกชอบหรือชัง
๓. พิจารณาดูความเป็นไปของเวทนาโดยรักษาใจเป็นกลางไว้ตลอด
๔. ถ้าไม่ใช่ชั่วโมงอธิษฐานสามารถเปลี่ยนอิริยาบถได้โดยมีสติรู้ตามตลอด
๕. ถ้าเป็นชั่วโมงอธิษฐาน ให้อดทนให้มากพยายามทนจนครบ ๑ ชั่วโมง ถ้าทนไม่ได้ก็เปลี่ยนอิริยาบถด้วยสติ ในการนั่งครั้งต่อไปให้พยายามไม่เปลี่ยนอิริยาบถ หรือเปลี่ยนน้อยลง

จากการศึกษาการปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักวิปัสสนากรรมฐานทั้ง ๕ สำนัก พบว่าวิธีพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนามีความแตกต่างกัน กล่าวคือแต่ละสำนักได้เลือกหลักการปฏิบัติโดยได้นำแนวทางมาจากพระไตรปิฎกในแง่มุมต่างกัน สำนักนานาชาติเริ่มต้นโดยใช้การดูท้อง พอง-ยุบ ซึ่งเป็นผลมาจากลมหายใจในช่วงปลายนั่นเองจึงนับเป็นการประยุกต์จากในพระไตรปิฎก สำนักพุทธทาสเริ่มต้นด้วยการใช้อานาปานสติเช่นเดียวกับที่กล่าวในพระไตรปิฎกคือดูลมหายใจโดยจะมีคำภาวนาหรือไม่ก็ได้ สำนักโกเอ็นก้าเริ่มต้นด้วยการดูลมหายใจเช่นเดียวกับที่กล่าวในพระไตรปิฎกซึ่งไม่

<sup>๑๒๗</sup> บุญเรือง ทิพพอาสน์, “ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโกเอ็นก้ากับพระไตรปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๖.

<sup>๑๒๘</sup> สัมภาษณ์ เรวดี ลิมปิโชติกุล, ผู้ปฏิบัติธรรมสำนักโกเอ็นก้า, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๐.

มีคำภาวนา สำนักหลวงพ่อเทียนใช้การประยุกต์จากสัมปชัญญะปัพพะในพระไตรปิฎกโดยการกำหนดท่าทางขึ้นใหม่แล้วให้ทำความรู้สึกตัวตามท่าทางนั้นๆ สำนักอาจารย์แนบเน้นการศึกษาทฤษฎีในอภิธรรมให้รู้จักและเข้าใจเรื่องรูปนามก่อน แล้วให้พิจารณารูป-นามในอริยาบถต่างๆ ซึ่งตรงกับอริยาบถปัพพะในพระไตรปิฎก สำนักโกเอ็นก้าเน้นเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งก็สอดคล้องกับมหาสติปัฏฐานสูตร จึงนับได้ว่าแต่ละสำนักสอนโดยใช้หลักการที่สืบเนื่องมาแต่พระไตรปิฎกด้วยกันทั้งนั้น จะมีก็แต่สำนักของหลวงพ่อเทียนที่มีการประยุกต์กำหนดท่าทางขึ้นใหม่เพียงสำนักเดียวแต่ก็ถือว่าเป็นการสร้างสรรค่นวัตกรรมใหม่ โดยการพิจารณากำหนดธรรมในการปฏิบัติก็สอดคล้องกับสัมปชัญญะปัพพะในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในพระไตรปิฎกเช่นกัน

อย่างไรก็ตามในเรื่องการปฏิบัติต่อเวหนานั้นทุกสำนักคงใช้วิธีที่สอดคล้องกัน คือการกำหนดรู้ซึ่งตรงกับหลักอริยสัจที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้กำหนดรู้ทุกข์ตามความเป็นจริง จากนั้นให้พยายามรักษาจิตไม่ให้ความไม่พอใจในทุกขเวทนา ไม่ให้ความพอใจในสุขเวทนาเพื่อกันโทษและโลภะมิให้เกิด และให้รู้ทันอารมณ์เฉยคืออุเบกขาเวทนาซึ่งนับว่ากำหนดรู้ได้ยากเหมือนๆ กันทุกสำนัก จึงกล่าวได้ว่าแต่ละสำนักมีหลักการเบื้องต้นในการปฏิบัติต่อเวทนาเหมือนกัน แต่ในขั้นต่อไปจะมีการปฏิบัติต่อเวทนาต่างกันดังนี้

**๑. ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ (สำนักนานาชาติ)** มีการปฏิบัติต่อความรู้สึกทุกข์ (ทุกขเวทนา) คือ เมื่อมีความเจ็บปวดในการนั่งสมาธิให้กำหนดรู้ตามความเป็นจริง และพยายามอดทนต่อทุกขเวทนาจนถึงที่สุด พยายามไม่ขยับตัวเพื่อเปลี่ยนท่านี้ ถ้าทนได้จะเห็นว่าในที่สุดความเจ็บปวดก็จะเปลี่ยนแปลงไปเพราะไม่มีอะไรที่จะคงที่อยู่ ในสภาพเดิมตลอดเวลา แต่ถ้าทนไม่ได้ก็ให้กำหนดรู้ว่าจะต้องขยับตัวเพื่อเปลี่ยนท่านี้ โดยภาวนาว่าอยากเปลี่ยนหนอ ๆ ๆ แล้วขยับตัวเปลี่ยนท่านี้โดยภาวนาตามอาการที่กระทำพร้อมๆ กัน เช่น เปลี่ยนหนอ ขยับหนอ เป็นต้น กำหนดรู้ตามความเป็นจริง และพยายามอดทนให้มากขึ้นในการนั่ง (สมาธิ) ครั้งต่อไป ในส่วนที่เกิดสุขเวทนาเป็นความสบาย ปิติ ก็ให้กำหนดว่าสบายหนอ สุขหนอ ส่วนความรู้สึกเฉยๆ หรือ อุเบกขาเวทนา ให้กำหนดว่า เฉยหนอ

**๒. สำนักพุทธทาส: หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ** การปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักท่านพุทธทาสจะแตกต่างจากสำนักอื่นๆ เพราะความรู้สึกที่เกิดจะเป็นสุขเวทนา เนื่องจากเป็นการเจริญสมณะก่อน วิธีปฏิบัติคือตามดูตามเห็นจนเห็นว่าความสุขนั้นไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้จะต้องแปรเปลี่ยนไป แต่ถ้าผู้ปฏิบัติมีสมาธิไม่พอ จะมีความเจ็บหรือปวดเมื่อยก็ให้ขยับตัวเปลี่ยนท่านี้ได้โดยให้กำหนดรู้ก่อน

**๓. สำนักอาจารย์แนบ มหานิรานนท์** การปฏิบัติต่อความรู้สึกทุกข์ ทั้งทุกข์และสุขว่าเป็นเพียงนาม ถ้าเป็นทุกขเวทนาที่รุนแรง เช่น ถ้าการนั่งทำให้เจ็บ หรือปวดเมื่อยจนทนไม่ไหว ให้กำหนดรู้ว่าจำต้องเปลี่ยนอริยาบถเพราะเกิดทุกข์ หรือความเป็นทุกข์ทำให้ต้องเปลี่ยนอริยาบถใหม่เสมอๆ

**๔. สำนักหลวงพ่อเทียน :** **วัดสนามใน** การปฏิบัติต่อความรู้สึกทุกข์(ทุกขเวทนา) คือ ให้มีสติรู้ทันเวทนา โดยวางใจเป็นกลาง ไม่เข้าไปยึดติดในเวหนานั้น ถ้าการนั่งทำให้เจ็บ หรือปวด

เมื่อยจนทนไม่ไหว ให้ทำความรู้สึกตัวว่าเจ็บปวด และเปลี่ยนท่านั่งพร้อมกับทำความรู้สึกตัวไปด้วย (มีสัมปชัญญะตลอด)

**๕. สำนักโกเอ็นก้า: ศูนย์ฯ ธรรมกลาฯ** มีการดูเวทนาหลังจากฝึกอานาปานสติจนสติแหลมคมแล้ว ใช้สติดูเวทนาตลอดร่างกายโดยทำใจเป็นกลาง (ไม่มีความชอบ และความชัง-กัน โลภะและโทสะ) ถ้ามีความเจ็บปวดให้พยายามทนจนกว่าจะปวดมากแล้วจึงให้เปลี่ยนท่านั่งอย่างมีสติโดยไม่มีคำภาวนา แต่ในชั่วโมงอธิษฐานจะนั่งโดยไม่เปลี่ยนท่านั่งจนกว่าจะครบ ๑ ชั่วโมง

อนึ่ง ทุกสำนักต่างก็เน้นการนำหลักการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน กล่าวคือให้มีสติสัมปชัญญะต่อเนื่องในชีวิตตามปกติ อันจะทำให้ผลของการปฏิบัติธรรมบรรลุเป้าหมายได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้จากวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ สำนัก สามารถสรุปเปรียบเทียบเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ ๑ วิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐานของ ๕ สำนัก

	ศูนย์ฯ นานาชาติ	สำนัก พุทธทาส	สำนัก อาจารย์แนบ	สำนัก หลวงพ่อเทียน	สำนัก โกเอ็นก้า
วิธีเจริญวิปัสสนา กรรมฐาน	เจริญสติ นั่งสมาธิ ดูท้องพอง ยุบ มีสติกำหนดรู้ อริยาบถและจิต ตามความเป็นจริง  เดินจงกรมสลับนั่ง สมาธิ  ใช้คำภาวนา พองหนอ ยุบหนอ	เจริญสติ นั่งสมาธิ ดูลม หายใจเข้าออก  เดินจงกรมสลับนั่ง สมาธิ  ใช้คำภาวนาหรือไม่ ใช้ก็ได้	เจริญสติ ดูกาย (อริยาบถ บรรพ) และจิตด้วย การกำหนดรู้ รูป-นาม  เดินจงกรมสลับนั่ง สมาธิ  ไม่ใช้คำภาวนา	เจริญสติ นั่งสมาธิ ดูการ เคลื่อนไหวของมือ ตามท่าที่กำหนด ขึ้น  เดินจงกรมสลับนั่ง สมาธิ  ไม่ใช้คำภาวนา	เจริญสติ นั่งสมาธิ ดูลม หายใจเข้าออกใน เบื้องต้น ดูเวทนาที่เกิดบน ผิวกายอย่างเป็น ลำดับขั้นตอนโดย พยายามรักษาจิต เป็นกลาง คือวางอุเบกขาเพื่อ กันโลภะ โทสะ และโมหะ  ไม่เดินจงกรม  ไม่ใช้คำภาวนา

ตารางที่ ๒ วิธีเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานของ ๕ สำนัก

	ศูนย์ นานาชาติ	สำนัก พุทธทาส	สำนัก อาจารย์แนบ	สำนัก หลวงพ่อเทียน	สำนัก โกเอ็นก้า
วิธีเจริญเวท นุปัสสนาสติปั ฐาน	๑.มีสติกำหนดรู้ เวทนาทุกอย่างให้ ทันตามความเป็น จริง ๒.พยายามอดทน ต่อทุกขเวทนา ให้ถึงที่สุด (เพื่อจะได้ เห็นไตรลักษณ์) ๓.เมื่อทนไม่ได้ ให้ กำหนดอยาก เปลี่ยนอิริยาบถ ก่อนเปลี่ยน แล้วจึงเปลี่ยนอย่าง มีสติกำหนดรู้ ตลอดเวลา ภาวนา ปวดหนอ ทุกขหนอ อยาก เปลี่ยนหนอ ฯลฯ	๑.เมื่อลมหายใจ สงบจะเกิดปิติและ สุข กำหนดรู้สุข เวทนา และมีสติดู ความเปลี่ยนแปลง ๒.ระลึกว่าความสุข นั้นไม่ใช่สิ่งที่ เที่ยงแท้จะต้อง แปรเปลี่ยนไป ในที่สุด ๓.ถ้าปวดเมื่อยทน ไม่ได้เพราะยังไม่ เกิดสมาธิให้ กำหนดรู้แล้ว เปลี่ยนอิริยาบถ อย่างมีสติ	๑.มีสติดูเวทนาเกิด ๒.กำหนดรู้เหตุผล ว่าทุกข์เกิดขึ้นจึง จำต้องเปลี่ยน อิริยาบถ มิใช่เปลี่ยน อิริยาบถเพราะ ต้องการสุขเวทนา (กันเกิดตัณหา) แต่ เปลี่ยนอิริยาบถ เพราะทนทุกข์ไม่ได้ ๓.เมื่อเปลี่ยน อิริยาบถแล้วก็ให้มี โยนิโสมนสิการใส่ ใจกำหนดรู้อาการ ของรูปอิริยาบถ ใหม่ เช่นเดินว่าเป็น รูปเดินเพื่อกันทิวฐิติ ว่าเป็นตัวเราเดิน หรือกันเกิดอึดตา	๑.มีสติกำหนดรู้ เวทนา ๒.เมื่อทุกขเวทนา เกิด ให้เปลี่ยนอิริยาบถ อย่างมีสติ	๑.ในเบื้องต้น มีสติ ดูเวทนาที่เกิดบน ผิวกายอย่างเป็น ลำดับขั้นตอน ๒.ในขั้นสูงให้ สังเกตเวทนาที่เกิด ภายในกายอย่างมี ขั้นตอน ๓.ระวังไม่ให้เกิด ความชอบสุข เวทนา หรือซังทุกขเวทนา ให้พยายามรักษา จิตเป็นกลาง (อุเบกขา) ๔.เมื่อเกิด ทุกขเวทนาจนทน ไม่ได้ ให้เปลี่ยนอิริยาบถ อย่างมีสติ

จากตารางทั้ง ๒ ซึ่งแสดงรูปแบบหรือวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรม  
ทั้ง ๕ แห่งจะเห็นว่าวิธีการสอนมีความแตกต่างกันก็จริงอยู่ แต่ต่างก็ดัดแปลงหรือยึดถือแนวปฏิบัติ  
จากพระไตรปิฎกด้วยกันทั้งหมด โดยศูนย์ฯ นานาชาติใช้การเจริญสติแบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดู  
ท้องพอง-ยุบ ซึ่งก็เป็นการสืบเนื่องจากอานาปานสติ คือดูลมหายใจช่วงปลาย จากลมหายใจเข้าทำให้  
ท้องพอง และลมหายใจออกทำให้ท้องยุบนั่นเอง ส่วนสำนักพุทธทาสและ สำนักโกเอ็นก้า (ช่วงแรก)  
ใช้การดูลมหายใจกระทบช่องจมูก ก็นับว่าคล้ายกัน แต่สำนักพุทธทาสให้กำหนดรู้โดยตามลมหายใจ  
เข้า-ออก แต่สำนักโกเอ็นก้ากำหนดจุดที่ปลายจมูกเหนือริมฝีปาก ไม่ตามลมหายใจ สำนักอ.แนบ ใช้  
หลักการดูอิริยาบถธรรมชาติแล้วให้ระลึกถึงการกำหนดรูปนามโดยไม่ใช่คำภาวนา สำนักหลวงพ่อเทียน  
เป็นการสร้างอิริยาบถขึ้นมาใหม่เพื่อดูความเคลื่อนไหวจนมีสมาธิ จึงพอนับว่าต่างก็ดูอิริยาบถ  
เช่นเดียวกันเป็น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่สำนักโกเอ็นก้าเน้นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ช่วงแรก  
เป็น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อฝึกจิตให้แหลมคมจากการมีสมาธิในการดูลมหายใจกระทบจมูกจะ  
ได้จับเวทนาละเอียดในระยะหลังได้ชัดเจน) การปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาก็คล้ายกันคือ  
ให้มีสติกำหนดรู้ และพยายามอดทนไม่ให้เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ เมื่อทนไม่ได้จำต้องเปลี่ยนจึงเปลี่ยน  
อิริยาบถใหม่ หากแต่ศูนย์ฯ นานาชาติจะเน้นให้อดทนต่อทุกขเวทนามากกว่าสำนักอื่นเพราะการ

อดทนจะทำให้เห็นไตรลักษณ์ได้เร็วขึ้น ส่วนสำนักโกเอ็นก้าให้อดทนดูเวทนาโดยไม่เปลี่ยนอริยาบถ เฉพาะชั่วโมงอิริยาบถ

### ๓.๖ สรูป

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง ได้แก่ การปฏิบัติธรรมตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อการรู้แจ้งในรูป-นาม ชั้นที่ ๕ ตามกฎพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วิปัสสนากรรมฐานเกิดขึ้นเมื่อพระสิทธัตถกุมารได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธรเจ้า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีคุณค่าแก่คนทุกหมู่เหล่าเพราะเป็นหนทางที่ถูกต้องที่จะช่วยให้บุคคลพ้นจากความทุกข์ได้จริงกล่าวคือนำหมู่มสัตว์ให้ถึงความบริสุทธิ์ปราศจากกิเลส ดับความโศกเศร้าคร่ำครวญอาลัย ความทุกข์ทรมาน ช่วยให้มีบรรลธรรมและบรรลุพระนิพพาน หลักธรรมที่ช่วยในการปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายนี้ได้แก่อินทรีย์ ๕ หรือพลัง ๕ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา การปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ๕ สำนักที่ผู้วิจัยศึกษาก็คล้ายกันคือให้มีสติกำหนดรู้ และพยายามอดทนไม่ให้เปลี่ยนอริยาบถบ่อยๆ เมื่อทนไม่ได้จำต้องเปลี่ยนจึงเปลี่ยนอริยาบถใหม่ หากแต่ศูนย์ฯ นานาชาติจะเน้นให้อดทนต่อทุกขเวทนามากกว่าสำนักอื่นเพราะการอดทนจะทำให้เห็นไตรลักษณ์ได้เร็วขึ้น ส่วนสำนักพุทธทาสการปฏิบัติจะทำให้เกิดสุขเวทนาจึงเน้นให้ดูความไม่ยั่งยืนของสุขเวทนาเพื่อจะต้องดูจิตและธรรมต่อไปสำนักอาจารย์แนบเน้นการกำหนดรู้ว่าทุกข์เกิดขึ้นจึงจำต้องเปลี่ยนอริยาบถ สำนักหลวงพ่อเทียนเน้นดูการเคลื่อนไหวและมีสติกำหนดรู้ สำนักโกเอ็นก้าเน้นการสังเกตเวทนาที่เกิดบนผิวกายและภายในกายอย่างเป็นขั้นตอนและให้อดทนดูเวทนาโดยไม่เปลี่ยนอริยาบถเฉพาะชั่วโมงอิริยาบถ

ในส่วนการปฏิบัติในชีวิตประจำวันจะเห็นว่าทุกสำนักก็สอนเช่นเดียวกันคือ ให้พยายามมีสติกำหนดรู้อริยาบถใหญ่และย่อยสม่ำเสมอ มีสติกำหนดรู้เวทนาให้ทันตามความเป็นจริง ปฏิบัติต่อเวทนาตามความจำเป็น เจ็บป่วยต้องรักษาตามความเหมาะสม มีความอดทนและสามารถแก้ปัญหาให้เหมาะสม อาจกล่าวได้ว่าลักษณะการปฏิบัติแต่ละสำนักแตกต่างกันบ้าง แต่หลักการใหญ่ก็เหมือนกัน คือให้มีสติสัมปชัญญะรู้ทันปัจจุบันขณะตลอดเวลาตนเอง และการปฏิบัติของทุกสำนักนับว่าสอดคล้องกับพระไตรปิฎกเช่นเดียวกัน

ในบทนี้ผู้วิจัยได้กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ สำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่ง ไปแล้ว ต่อไปจะได้วิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต และเป็นแนวทางเพื่อการจัดการกับปัญหาการเกิดทุกข์ของชีวิตโดยอาศัยคำสอนของพระพุทธองค์จากการศึกษาคัมภีร์พระพุทธศาสนาและจากการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักต่างๆทั้ง ๕ แห่งนี้ในบทต่อไป

## บทที่ ๔

### วิเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนา

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะได้วิเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและการปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ สำนักตามที่ได้กล่าวมาแล้วในบทที่ ๒ และบทที่ ๓ เพื่อการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะกล่าวเป็น ๒ ส่วนได้แก่ รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในพระพุทธศาสนา และวิเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนา

#### ๔.๑ รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในพระพุทธศาสนา

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า เวทนาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และแม้เวทนาจะเป็นเหตุแห่งปัญหาในชีวิตมนุษย์ แต่เวทนามีประโยชน์อันต่อชีวิต เพราะมนุษย์สามารถใช้เวทนาเป็นหนทางในการนำชีวิตไปสู่ความเป็นอริยบุคคลได้ หากมนุษย์มีความเข้าใจในเรื่องของ “เวทนา” ที่มีต่อชีวิตในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องทุกข์เวทนาเกิดขึ้นเสมอ และอาจทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความท้อถอยหรือเบื่อหน่ายในการปฏิบัติได้ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติมีความอดทนและความพยายามสร้างกำลังใจให้เข้มแข็ง และปฏิบัติตนต่อทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง ก็จะทำให้ทุกข์เวทนาที่เอนกที่เป็นทางไปสู่ผลการปฏิบัติที่ล้ำค่าคือการบรรลุธรรมผลนิพพาน จากการศึกษาการปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และจากการปฏิบัติของ ๕ สำนักที่ผู้วิจัยได้ศึกษาด้วยการร่วมปฏิบัติจริง และการสัมภาษณ์ พบว่ารูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในพระพุทธศาสนาก็คือให้มีสติกำหนดรู้เวทนาทั้งปวงตามความเป็นจริง ซึ่งแต่ละสำนักก็มีการปฏิบัติในส่วนที่เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดรู้เวทนาดังต่อไปนี้

##### ๔.๑.๑ รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ สำนัก

###### (๑) ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ

รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาจึงคือเมื่อเวทนา (ความรู้สึกทุกข์ สุข อุเบกขา) เกิดในขณะนั่งสมาธิให้มีสติกำหนดรู้ที่เวทนานั้นจนเห็นว่าความรู้สึกนั้นจะเปลี่ยนแปลงไป หรือกำหนดพอประมาณแล้วกลับไปดูที่ท้อง พอง-ยุบ อย่างเดิม แต่ถ้าความรู้สึกเหล่านี้เกิดขณะเดินจงกรม ให้หยุดเดินทันทีแล้วกำหนด ปวดหนอยๆ เมื่อยหนอยๆ คั้นหนอยๆ ตามที่รู้สึกโดยไม่กระทำการแก้ไขความรู้สึกนั้นๆ ให้กำหนดรู้จนกว่าจะหาย หรือสักพักหนึ่ง แล้วจึงเดินจงกรมต่อไปตามปกติ ในกรณีที่นั่งสมาธินานๆ แล้วมีทุกข์เวทนาแล้ว ให้ใช้ความเพียรอย่างมาก (อาตปปี) กำหนดรู้ด้วยสติ รักษาความมีสติสัมปชัญญะให้มั่น (สติมา สัมปชานโน) อดทน กำหนดรู้เวทนานั้นว่าเวทนาสักแต่ความเป็นเวทนาไม่ใช่ตัวตนของตน ไม่ใช่เรา เขา จะเห็นว่าเวทนานั้นย่อมมีความเปลี่ยนแปลง ไม่ยั่งยืน ทำให้เห็นไตรลักษณ์ได้ในที่สุด หากว่าไม่สามารถทนความทุกข์นั้นๆ ได้ก็ให้กำหนดอยากเปลี่ยนอริยาบถก่อนแล้วจึงเปลี่ยนอริยาบถโดยกำหนดรู้ตลอดเวลา อย่างไรก็ตามเมื่อฝึกปฏิบัติไปมากๆ ก็จะสามารถทนทุกข์เวทนาได้มากขึ้น ดังที่พระภิกษุวิริยคุณ กล่าวไว้ว่า

สำหรับทุกขเวทนา การปฏิบัติไม่ว่า ยืน เดิน นั่ง เมื่อเกิดทุกขเวทนา ให้กำหนดรู้ และเฝ้าดูทุกขเวทนานั้นว่าเปลี่ยนไปอย่างไร เคลื่อนที่ไปจุดไหน เท่าเดิมหรือเพิ่มขึ้น หรือลดลง ให้ทนจนกว่าจะทนไม่ไหว ยังไม่เปลี่ยนอิริยาบถทันที ทันใด เพราะการเปลี่ยนอิริยาบถนั้นเป็นการหนีทุกขเวทนา ต้องอดทนกำหนดรู้ เพื่อให้ชิน เพื่อให้เกิดการรู้ตามความเป็นจริง จะได้ยอมรับความเป็นจริงว่าคนเราเมื่ออยู่ในอิริยาบถใดนานมากๆ จะสามารถเกิดทุกขเวทนาได้ ... ข้อดีของการกำหนดรู้ทุกขเวทนาบ่อยๆ คือในชีวิตจริง หากเคยกำหนดทุกขเวทนาอยู่บ่อยๆ เมื่อเวลาเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุ หรือเป็นโรคที่มีเวทনারุนแรง เช่น มะเร็งกระดูก ก็จะมีสติอยู่ว่ากายทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์เพราะทุกขเวทนานั้น จิตใจก็จะไม่เศร้าหมอง (เจ็บแต่กายใจไม่ทุกข์) ถึงต้องตายขณะนั้นก็จะไปดี แต่ถ้าไม่เคยกำหนดทุกขเวทนาให้ชิน หากเกิดทุกขเวทนาขึ้นมาในชีวิต จิตใจก็เศร้าหมองและจะเกิดโทษตามมาด้วย ซึ่งเป็นผลเสีย ถ้าแม้ทนพิษบาดแผลไม่ไหว ทุรนทุรายตายไปด้วยใจเศร้าหมอง ตายไปด้วยอารมณ์โกรธ ก็จะไปไม่ดีทันที<sup>๑</sup>

สำหรับวิธีกำหนดเวทนา เมื่อมีทุกขเวทนาเวลานั่งสมาธิแล้วเกิดเจ็บปวดทรมาน พระอาจารย์อำนาจ ขนติโก ได้ให้คำแนะนำว่า

การกำหนดเวทนา (ทุกขเวทนา) ทำได้ ๓ วิธีคือ วิธีที่ ๑ กำหนดแบบเผชิญหน้า คือกำหนดที่เวทนาว่า ปวดหนอยๆ แร้งๆ ไปเรื่อยๆ วิธีที่ ๒ กำหนดแบบซุ่มโจมตี คือกำหนด ปวดหนอยๆ ที่เวทนาพักหนึ่งเมื่อยังไม่หายก็กลับไปกำหนด พองยุบสักครู่หนึ่ง จะรู้สึกว่ามีเวทนาที่มีความเปลี่ยนแปลงเช่นเบาบางลง แล้วจึงกลับไปกำหนดที่เวทนาอีกครั้ง วิธีที่ ๓ กำหนดอย่างนุ่มนวลค่อยๆ กำหนดว่า ปวดหนอย..ๆ อย่างยาวๆ เบาๆ ซึ่งวิธีที่ ๓ นับว่าดีที่สุด อย่างไรก็ตามทั้ง ๓ วิธีนี้ต้องยึดหลักว่า

๑. มิใช่กำหนดให้หายปวดแต่เป็นการกำหนดรู้ว่าปวด
๒. วางใจเป็นกลางมิให้มีความไม่ชอบใจ ความโกรธ หรือขาดสติ มีโทษ โมหะ
๓. ไม่เร่งหรือรอเวลาหายปวด
๔. ไม่รอว่าเมื่อไรจะหมดเวลาปฏิบัติ ให้กำหนดเพื่อรู้เพียงอย่างเดียว<sup>๒</sup>

การกำหนดรู้เวทนาทั้งทุกข์ สุขและอุเบกขา ทำเพื่อให้เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ ได้เห็นสภาวะธรรม เมื่อเห็นว่าเวทнал้วนไม่ยั่งยืน เกิดขึ้นแล้วย่อมตั้งอยู่และดับไป ก็จะเกิดความหน่ายในเวทนาทั้งปวงไม่ยึดติดในสุขเวทนาด้วยโลภะ ไม่ตั้งมั่นผลักไสทุกขเวทนาด้วยโทสะ และไม่หลงอยู่กับอทุกขมสุขเวทนาด้วยโมหะ กลับวางใจเป็นกลางในเวทนาทั้งหลายได้ ซึ่งต้องอาศัยวิปัสสนาจารย์คือกัลยาณมิตรช่วยแนะนำดังที่พระราชสิทธิมนี วิ. ดร. (บุญชิต ญาณสวโร) กล่าวว่า

ในส่วนของสุขเวทนาการก็เช่นกัน โดยปกติคนเรารักสุข หากเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิแล้วเกิดสุขก็อยากจะทำนานๆ นานๆ ถ้าได้กัลยาณมิตรหรือวิปัสสนาจารย์ที่ดี มีหลัก ก็จะสามารถ

<sup>๑</sup> สัมภาษณ์พระภิกษุญาณวิริยคุณ วิ. (ใสว ธีโรโสภณ), ผู้อำนวยการศูนย์วิปัสสนากรรมฐานนานาชาติวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๖ มกราคม ๒๕๖๐.

<sup>๒</sup> สัมภาษณ์พระอาจารย์อำนาจ ขนติโก, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดกัณฑ์สันตยาภิบาล วิปัสสนาจารย์, ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐.



ข้ามพ้นการยึดติดในสุขเวทนาได้ หลักใหญ่ก็คือกำหนดรู้สุขเวทนาด้วย จะเห็นว่าสุขเวทนามีเหมือนทุกขเวทนาคือมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ตามกฎไตรลักษณ์<sup>๗</sup>

กล่าวโดยสรุปวิธีการปฏิบัติต่อเวทนาของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติฯ ก็คือ มีสติกำหนดรู้เวทนาทั้งปวงโดยวางใจเป็นกลาง กล่าวคือเมื่อเกิดสุขเวทนาต้องไม่ให้อึดใจชอบ (เกิดโลภะ) เมื่อเกิดทุกขเวทนาไม่ให้อึดใจชังหรือเสียใจ (เกิดโทสะ) และไม่เลื่อนลอยขาดสติเมื่อเกิดอุเบกขาเวทนา (เกิดโมหะ) ซึ่งนับว่าสอดคล้องกับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในพระไตรปิฎกนั่นคือ

๑. มีสติกำหนดรู้ว่าเวทนาเกิด เป็นทุกขเวทนา สุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา เป็นเวทนาทางกาย หรือทางใจ

๒. พิจารณาเวทนานั้นๆ ตามความเป็นจริงด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่ให้เกิดความรู้สึกชอบเมื่อเป็นสุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา ไม่ให้เกิดความรู้สึกชังหรือไม่ชอบใจเมื่อเป็นทุกขเวทนา

๓. ไม่ยึดมั่นถือมั่นในเวทนานั้น กล่าวคือไม่คิดว่าเวทนานั้นเป็นของตน เวทนาที่เกิดขึ้นสักแต่เป็นเวทนาเท่านั้น มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปตามกฎไตรลักษณ์ มิใช่ตัวตนที่จะยึดไว้ จึงไม่สามารถจะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้ ทั้งรูป (กาย) เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณคือชั้น ๕ นั้น ต่างมิใช่ตัวตนของตนแต่อย่างใด คงเป็นธรรมชาติอย่างนั้นเอง

๔. เมื่อเป็นทุกขเวทนา ก็ต้องใช้ความเพียรอดทนอย่างยิ่งยวด (อาตปปี) อดทน อดกลั้นต่อความเจ็บปวดซึ่งมากขึ้นๆ ทุกขณะ จนกว่าจะเห็นว่าทนไม่ได้อย่างแน่นอนจึงกำหนดรู้ด้วยสติ และกำหนดในใจว่าจะต้องเปลี่ยนอิริยาบถ เช่นนั่งขัดสมาธิอยู่ก็อาจค่อยๆ เปลี่ยนจากขาขวาทับขาซ้าย เป็นขาซ้ายทับขาขวา หรือเปลี่ยนเป็นนั่งพับเพียบอย่างช้าๆ มีสติกำกับตลอดเวลา (สัมปะชาโนสติมา) ถ้านั่งต่อไปแล้วเกิดทุกขเวทนาอีกไม่ควรเปลี่ยนท่านั่งเกิน ๒ ครั้ง ให้เปลี่ยนเป็นเดินจงกรมแทน ถ้าเดินจงกรมอยู่มีอาการเจ็บปวดให้หยุดเดิน แล้วกำหนด ปวดหนอยๆ ด้วยสติจนกว่าจะรู้สึกเบาลง เมื่อเห็นความเปลี่ยนแปลงก็พิจารณาไตรลักษณ์ จะเห็นว่าอาการที่เกิดขึ้นๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับก็ต้องดับไปเป็นธรรมดา จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับสมาธิที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติดังนี้

## (๒) สำนักพุทธทาส : หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ กรุงเทพฯ

การปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักพุทธทาส เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ท่านสอนให้ใช้หลักการพิจารณาว่าเวทนานี้ไม่เที่ยง ให้ความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำดังที่พระเมธี สุเมธโส อธิบายว่า

แม้แต่ปิติ สุขที่เกิดขึ้นก็ไม่เที่ยงซึ่งเราจะตามดูตามเห็นอยู่ไปเรื่อยๆ จะเห็นว่าปิติและสุขจะปรุงแต่งใจ ทำให้ใจหวั่นไหว เกิดเป็น ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ เกิดความยึดมั่นในตัวตนขึ้นตามกฎปฏิจจสมุปบาท ฉะนั้นเราจึงต้องตัดกระแสเวทนาไม่ให้มันปรุงแต่งใจต่อไปเป็นตัณหาอุปาทาน.. เมื่อรู้สึกว่าจะเกิดเวทนาแล้ว เห็นความไม่เที่ยงของมัน ความรู้ตรงนี้เป็นปัญญา ที่จะไปตัดกระแสปฏิจจสมุปบาทได้ แล้วเราก็จะไม่เป็นภพ เป็นชาติ เราจะรู้ว่าไม่ว่าจะเป็นความสุข ความทุกข์ก็ไม่เที่ยง จะรู้สึกสักแต่ว่าเวทนา ต้องอาศัยความชำนาญ ทำอยู่บ่อยๆ จะตัดได้ ไม่หลงเพลินไป ถ้าหลงเพลินไปก็เป็นตัณหา อุปาทาน เป็นภพ เป็นชาติ เป็นตัวตนขึ้นมา เป็นหลัก

<sup>๗</sup> สัมภาษณ์พระราชสิทธิมนี วิ. ดร. (บุญชิต ภาณส่วโร), ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

ที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเน้นมากกว่าต้องหยุดวงจรปฏิบัติสมาธิที่เวทนา นี้เอาไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ เพราะทุกคนมีเวทนา ก็หยุดกระแสที่เวทนาไม่ให้ปรุงแต่งต่อไปเป็นต้นหา...<sup>๔</sup>

...

ไม่ว่าจะเป็นความสุข หรือความทุกข์ก็ล้วนแต่ไม่เที่ยง เราก็กตามดูจะเห็นว่ามันไม่เที่ยง การ เห็นว่ามันไม่เที่ยงนี้เป็นปัญญาสูงสุดที่จะหยุดกระแสปฏิบัติสมาธิ ซึ่งปัญญาตัวนี้ต้องอาศัย สมาธิมาช่วยจึงจะปล่อยวางเวทนาแต่ต้องอาศัยสมาธิที่เคยฝึกได้<sup>๕</sup>

อย่างไรก็ตามในการปฏิบัติทุกครั้งต้องเริ่มต้นที่กายานุปัสสนาก่อนเสมอแล้วขั้นตอนต่อไป จึงจะเป็นเวทนานุปัสสนาฯ ดังที่เบญจวรรณ วงศ์ชูแก้ว อธิบายว่า

ปัจจุบัน ใช้หลักอานาปานสติภาวนา ๑๖ ชั้น ของสำนักสวนโมกขพลาราม ซึ่งเป็นทั้ง สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แบ่งออกเป็น ๔ หมวดๆ ละ ๔ ชั้น หมวดแรก เป็นการพิจารณากายที่เนื่องอยู่กับลมหายใจ (กายานุปัสสี) หมวดที่สอง เป็นการพิจารณาเวทนา (เวทนานุปัสสี) หมวดที่สาม เป็นการพิจารณาจิต(จิตตานุปัสสี) และหมวดสุดท้ายเป็นการ พิจารณาธรรม (ธัมมานุปัสสี) สำหรับรูปแบบการปฏิบัติในหมวดที่สอง – เวทนานุปัสสี ให้ใช้ อารมณ์ที่เป็นผลจากการปฏิบัติหมวดที่หนึ่ง คือทำกายสังขารให้สงบระงับ จะเกิดปิติและสุข ซึ่งเป็นเวทนาที่ปรุงแต่งจิตนำมาใช้เป็นอารมณ์กรรมฐานในหมวดนั้นแห่งพิจารณาจนสุขเวทนา นั้นสงบระงับลง จิตมีความตั้งมั่น สงบระงับ จากนั้นเข้าสู่หมวดที่สามคือ การพิจารณาที่ตัว จิตโดยตรงว่าขณะนั้นจิตมีอาการอย่างไร เช่น จิตผ่องใส ปราศจากกิเลส หรือจิตมีนิเวรณ้อย่าง ใดบ้าง<sup>๖</sup>

จากการพิจารณาคำสอนของสำนักพุทธทาส จะเห็นได้ว่ารูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาก็ คือการตามดูเวทนาที่ปรากฏตามความเป็นจริง แล้วจะเห็นความไม่เที่ยงซึ่งเป็นไปตามกฎของไตร ลักษณะ สำหรับเวทนาที่ปรากฏเมื่อผ่านขั้นแรกคือกายานุปัสสนาไปได้แล้ว เวทนาที่เกิดจะเป็นสุข เวทนาคือปิติและสุข ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาดูความเปลี่ยนแปลงของปิติและสุขนั้น ซึ่งก็คือใช้สติ พิจารณาเวทนานับว่าสอดคล้องกับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในพระไตรปิฎกอย่างยิ่ง

นั่นคือ การปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักพุทธทาสมีดังนี้

๑. มีสติกำหนดรู้ว่าเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา
๒. พิจารณาดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เข้าใจในความไม่เที่ยงของเวทนา
๓. ทำใจเป็นกลางไม่ชอบหรือชังในเวทนา หรือเมื่อเวทนาเปลี่ยนไปก็วางเฉยได้
๔. ถ้ามีความปวดเมื่อยในการนั่งสมาธิ ให้เปลี่ยนอิริยาบถอย่างมีสติและวางเฉยได้

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์พระเมธี สุมธโส, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดธารน้ำไหล สวนโมกขนิลาชาติ อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

<sup>๕</sup> อ้างแล้ว

<sup>๖</sup> สัมภาษณ์ เบญจวรรณ วงศ์ชูแก้ว, วิปัสสนาจารย์ ธรรมาศรมนนาชาติ สวนโมกขพลาราม อ.ไชยา จ. สุราษฎร์ธานี, ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๐.

### (๓) สำนักอาจารย์แนบ มหานีรานนท์: มูลนิธิแนบ มหานีรานนท์ นครปฐม

รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักอาจารย์แนบฯ คือให้ทำความเข้าใจก่อนว่า สิ่งที่ปิดบังทุกข์คืออริยาบถ ดังที่อาจารย์เทพฤทธิ์ สาธิตการมณี กล่าวว่า

เวลาเจริญวิปัสสนา ให้มีสติตามระลึกรู้ความเป็นไปของรูป (กาย) อยู่เนืองๆ (ผู้รู้คือนาม-จิต) อะไรที่ไม่จำเป็นต้องทำก็อย่าทำ เพราะถ้าเราทำในสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำ ตัณหาจะเข้าอาศัยทันที เมื่อตัณหาเข้าอาศัย โอกาสที่ปัญญาจะไปรู้ความจริงก็จะถูกปิดบัง เวลานั้นกำหนดรู้รูปในอริยาบถนั้นไปเรื่อยๆ อะไรเกิดขึ้นเห็นชัดจรเข้ามา ก็ให้กำหนดรู้ทันทีแต่อย่าไปตาม... และไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนอริยาบถก็อย่าเปลี่ยน เพราะอริยาบถเป็นตัวปิดบังทุกข์ และตัณหาจะเกิด (อยากได้อริยาบถใหม่ เป็นตัณหา)...ให้มีสติตามรู้อาการที่เกิดไปเรื่อยๆ ต่อเมื่อความปวดเมื่อยคือทุกขเวทนาเกิดขึ้นกับรูปในอริยาบถใดอริยาบถหนึ่งให้กำหนดตัวทุกข์ (นาม) โดยให้มีสติและสัมปชัญญะตามระลึกรู้ว่า ความทุกข์แค่นี้จำเป็นต้องเปลี่ยนอริยาบถใหม่หรือไม่ อย่าไปตามใจตัณหาที่อยากจะเปลี่ยนโดยไม่จำเป็น ต่อเมื่อนั่งนานมากขึ้นความปวดเมื่อยหรือทุกขเวทนาบีบคั้นมากขึ้น จนเห็นว่าถ้าปวดมากกว่านี้โทมนัสคือโทสะจะเกิดขึ้น จึงจำเป็นต้องเปลี่ยนอริยาบถเพื่อกันทั้งอภิขณาและโทมนัส (โทมนัสก็ไม่ควรให้เกิด) เมื่อรู้เหตุผล ปัญญาจะรู้สภาพความจริงของเวทนา ว่าทุกข์เกิดขึ้นจำเป็นต้องเปลี่ยนอริยาบถเพื่อแก้ทุกข์นั้น (เพราะว่าการรู้เหตุผลคือ การทำงานของตัวสติและสัมปชัญญะคู่กันไป ถ้าเรารู้เหตุผลเราจะเปลี่ยนเพราะปัญญา ถ้าไม่รู้เหตุผลเราจะเปลี่ยนเพราะตัณหา) ปัญญาที่เกิดคือรู้ว่าจำเป็นต้องเปลี่ยนอริยาบถเพื่อแก้ทุกข์ หรือบรรเทาทุกข์ในอริยาบถเก่า มิใช่เปลี่ยนอริยาบถเพื่อความสบายในอริยาบถใหม่ (เพราะปัญญาจะรู้ว่ารูปและเวทนาเป็นทุกข์นั่นเอง)<sup>๗</sup>

ผู้วิจัยเห็นว่าแท้จริงการปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักอาจารย์แนบมุ่งหมายจะเห็นทุกข์ในรูปและเวทนา กล่าวคือ ต้องการให้เกิดปัญญาว่าเพราะอริยาบถเป็นทุกข์จึงต้องเปลี่ยนอริยาบถ โดยมีการพิจารณาอริยาบถเพื่อจะทำลายสิ่งที่ปิดบังทุกข์ การเปลี่ยนอริยาบถจะต้องรู้เหตุผลของการเปลี่ยนทุกครั้งว่า ทุกข์เกิดขึ้นจึงทำให้ต้องเปลี่ยนอริยาบถเพื่อแก้ทุกข์ คือจะต้องเห็นทุกข์ในรูปอริยาบถเก่าก่อน (ไม่ให้รู้สึกว่าการเปลี่ยนอริยาบถเพื่อจะได้ความสุขจากอริยาบถใหม่เพราะทั้งรูปและเวทนาเป็นทุกข์) ทั้งนี้การกำหนดหรือดูเพียงให้รู้สึกเท่านั้น มิใช่นึก และไม่ต้องบริกรรมภาวนา โดยดูความรู้สึกและกายไปพร้อมๆ กันที่อริยาบถเพราะเป็นอารมณ์ที่ปรากฏชัด การดูให้รู้สึกว่าจะไรเป็นรูป หรืออะไรเป็นนาม และผู้ปฏิบัติต้องตระหนักด้วยความรู้สึกว่าการเปลี่ยนอริยาบถใหญ่เช่น ยืน เดิน นั่ง นอนก็ตาม อริยาบถย่อย เช่น กิน ดื่ม ฯลฯ ก็ตาม ล้วนเป็นการกระทำเพื่อแก้ทุกข์ทั้งนั้น การเห็นว่าเวทนาเป็นทุกข์ก็เพื่อความหน่ายในเวทนาทั้งปวงจะได้เลิกยึดมั่นถือมั่นในเวทนานั้นเอง ซึ่งเป็นการใช้สติพิจารณาเวทนา นับว่าสอดคล้องกับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในพระไตรปิฎกเช่นกัน

กล่าวโดยสรุป การปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักอาจารย์แนบ มหานีรานนท์มีดังนี้

๑. พิจารณาให้รู้ รูป-นาม ชั้น ๕ เวทนาเป็นนาม เกิดเวทนาทางกายเช่น ทุกขเวทนาคือ ความเจ็บ ปวดเกิดขึ้นแก่รูป

<sup>๗</sup> สัมภาษณ์ เทพฤทธิ์ สาธิตการมณี , กรรมการบริหารฝ่ายวิชาการ มูลนิธิแนบ มหานีรานนท์, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๐.

๒. พิจารณาเหตุผลว่าเพราะทุกข์เกิดขึ้นจึงจำเป็นต้องเปลี่ยนอริยาบถ และเปลี่ยนอริยาบถโดยมีสติ ให้ระลึกด้วยว่า รูปนั้นเปลี่ยนอริยาบถไม่ถือว่าตัวตนของเราเป็นผู้เปลี่ยนอริยาบถ แต่นามเป็นผู้รู้ว่ารูปจำเป็นต้องเปลี่ยนไปเนื่องจากมีทุกข์เกิดขึ้น

#### (๔) สำนักหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก : วัดสนามใน นนทบุรี

รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักหลวงพ่อเทียนก็คือ ให้ทำความรู้สึกตัวกำหนดรู้เวทนา ซึ่งหมายถึงให้มีสติรู้ทันเวทนา ไม่ยึดมั่นในเวทนานั้น เพียงแต่รู้เฉยๆ โดยไม่ทำอะไรกับเวทนานั้น และวางใจเป็นกลางต่อเวทนาไม่ว่าสุขหรือทุกข์ ในส่วนการปฏิบัติเมื่อทำสมาธินานๆ แล้วมีทุกข์เวทนาเช่นความปวดเมื่อยมากๆ ก็ให้ทำความรู้สึกตัวกำหนดรู้ทุกข์เวทนานั้น แล้วเปลี่ยนอริยาบถ เป็นยืนหรือเดินจงกรมอย่างมีสติ โดยให้ทำความรู้สึกตัวพร้อมกับการลุกขึ้นยืน และก้าวเดินสบายๆ ซ้ำกว่าปกติเล็กน้อย ไม่ต้องใช้คำภาวนาแต่ต้องทำความรู้สึกตัวตลอดเวลา ดังที่พระทองอากาศโรกล่าวไว้ว่า “ถ้านั่งสมาธิแล้วมีความปวดเมื่อยก็เปลี่ยนอริยาบถเป็นยืนหรือเดิน โดยให้มีความรู้สึกตัวตลอดเวลา อริยาบถอื่นก็เช่นเดียวกันกล่าวคือเมื่อเกิดทุกข์เวทนามาก็ให้มีสติสัมปชัญญะในการเปลี่ยนอริยาบถ”<sup>๘</sup>

ผู้วิจัยเห็นว่ารูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาของหลวงพ่อเทียน (วัดสนามใน) ก็คล้ายกับสำนักอื่นๆ คือเมื่อรู้สึกว่ามีทุกข์เวทนาไม่สามารถทนได้แล้ว ก็ให้เปลี่ยนอริยาบถอย่างมีสติสัมปชัญญะ ต่างกันบ้างก็ที่สำนักอาจารย์แนบนั้นเน้นย้ำว่า การเปลี่ยนอริยาบถจะต้องรู้เหตุผลของการเปลี่ยนทุกครั้งว่า ทุกข์เกิดขึ้นจึงทำให้ต้องเปลี่ยนอริยาบถเพื่อแก้ทุกข์ แต่ถึงแม้ไม่เน้นอย่างสำนักอาจารย์แนบ การเปลี่ยนอริยาบถของสำนักอื่นๆ ก็คงมีเป้าหมายเดียวกันนี้ และวิธีปฏิบัติต่อเวทนานั้นก็สอดคล้องกับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในพระไตรปิฎกเช่นกัน

การปฏิบัติต่อเวทนาตามวิธีการของหลวงพ่อเทียน มีดังนี้

๑. ทำความรู้สึกตัวว่ามีเวทนาคือความรู้สึกเป็นทุกข์ เจ็บ ปวด เมื่อย
๒. วางใจเป็นกลาง ไม่ชอบหรือชังในเวทนานั้นๆ
๓. ไม่ยึดว่าเวทนานั้นเป็นของตน เวทนาสักแต่ว่าเป็นเวทนาเท่านั้น
๔. มีสติในการเปลี่ยนอริยาบถใหม่ เช่นเปลี่ยนจากนั่งเป็นยืนและเดินจงกรม

#### (๕) สำนักโกเอ็นก้า : ศูนย์ฯ ธรรมมลา ปราจีนบุรี

รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักโกเอ็นก้าแตกต่างจากสำนักอื่นๆ ตรงที่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักโกเอ็นก้า เน้นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นส่วนใหญ่ กล่าวคือฐานหลักที่กำหนดเป็นฐานเวทนา นั่นคือ ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาความรู้สึกทางกาย หรือเวทนาเช่นคัน เจ็บ ปวด เย็น ร้อน สบาย ฯลฯ เป็นอารมณ์หลัก โดยค่อยๆ เลื่อนความรู้สึกจากศีรษะไปที่ลำตัวด้านหน้า และหลัง ต้นแขนถึงปลายแขน ต้นขาถึงปลายเท้าตามลำดับอย่างต่อเนื่องแล้วย้อนจากปลายเท้าขึ้นไปถึงศีรษะ เป็นการเคลื่อนความสนใจไปตามลำดับโดยไม่ละเลยส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้รู้จักเวทนาทั้งที่หายาบ และละเอียดขึ้นๆ ด้วย ให้เพียงแต่สังเกตดู ไม่ต้องมีปฏิริยาตอบโต้

<sup>๘</sup> สัมภาษณ์ พระทอง อากาศโร, เจ้าอาวาสวัดสนามใน นนทบุรี, ๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

ใดๆ เพียงสังเกตว่าความรู้สึกนั้นจะอยู่นานแค่ไหน มันเกิดขึ้นแล้ว อาจจะมีมากขึ้น รุนแรงขึ้น แต่แล้วในที่สุดก็จะจางหายไปหมดไป ให้เฝ้าสังเกตดูด้วยใจที่เป็นกลาง คือวางเฉยเท่านั้น

จะเห็นว่าสอดคล้องกับที่กิตติพล มัญชุวิสิฐได้ให้สัมภาษณ์ว่า

ถ้าเรานั่งไปนานๆ แล้วเกิดเวทนา เจ็บปวด ก็ดูมันไป... ไม่ต้องไปหงุดหงิดไม่ต้องเสียใจ ไม่ต้องรำคาญหรือกังวลใดๆ ทั้งสิ้น หน้าที่เราคือพิจารณาเวทนาด้วยใจที่เป็นอุเบกขา ใจที่มีสมดุลไม่เอนเอียง ไม่ฟูไม่แฟบ เราก็ดูไปว่าจะเจ็บปวดเท่าเดิมหรือเปล่า ไม่ต้องไปหวังว่ามันจะหาย...การปฏิบัติต้องอยู่กับปัจจุบัน ถ้ามีสติรู้ว่าเราผลอไปอยู่กับอดีตแล้ว ก็กลับมาที่ลมหายใจ แล้วเริ่มไล่เวทนาไปตามร่างกายใหม่ ... หรือจะผลอสติใจลอยไป ฟุ้งไป มีนิมิตเกิดขึ้น ให้หายใจให้แรงขึ้นสัก ๒-๓ ครั้ง กลับไปที่อานาปานสติ ไม่ต้องหงุดหงิด ไม่ต้องเครียด แล้วเริ่มใหม่ เกิดอะไรขึ้นให้รู้ทันและเฉยตลอด<sup>๙</sup>

ฉะนั้นจึงกล่าวสรุปได้ว่าวิธีการปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักโกเอ็นก้าคือการพิจารณาความเป็นจริงในส่วนต่างๆ ของร่างกายตลอดร่างอย่างเป็นระบบ ทำให้จิตสามารถรับรู้เวทนาทุกชนิด ซึ่งจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายของการปฏิบัติวิธีนี้ ถ้ามีความเจ็บปวดให้พยายามทนจนกว่าจะปวดมากแล้วจึงให้เปลี่ยนท่านั่งอย่างมีสติโดยไม่มีคำภาวนา แต่ในชั่วโมงอธิษฐานจะนั่งโดยไม่เปลี่ยนท่านั่งจนกว่าจะครบ ๑ ชั่วโมง ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติเพียงแต่เฝ้าดู สังเกตดูอย่างเดียว โดยไม่ต้องเอาตัวเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับความรู้สึกใดๆ นั้น ซึ่งนับว่าสอดคล้องกับการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร

วิธีการปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักโกเอ็นก้ามีดังนี้

๑. กำหนดรู้ว่ามีเวทนาเกิดขึ้น

๒. วางใจเป็นกลางต่อเวทนานั้นๆ ไม่มีความรู้สึกชอบหรือซังพิจารณาดูความเป็นไปของเวทนาโดยรักษาใจเป็นกลางไว้ตลอด

๓. ถ้าไม่ใช่ชั่วโมงอธิษฐานสามารถเปลี่ยนอิริยาบถได้โดยมีสติรู้ตามตลอด แต่ถ้าเป็นชั่วโมงอธิษฐาน ให้อดทนต่อทุกขเวทนาให้มากพยายามทนจนครบ ๑ ชั่วโมง ถ้าทนไม่ได้ก็เปลี่ยนอิริยาบถด้วยสติ ในการนั่งครั้งต่อไปให้พยายามไม่เปลี่ยนอิริยาบถ หรือเปลี่ยนน้อยลง

<sup>๙</sup> สัมภาษณ์ กิตติพล มัญชุวิสิฐ, ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ บริษัท ไทยพีเอ็น จำกัด กรุงเทพมหานคร, ผู้ปฏิบัติธรรมสำนักโกเอ็นก้า, ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

### ตารางที่ ๓ เปรียบเทียบการปฏิบัติต่อเวทนาของ ๕ สำนัก

	ศูนย์ฯ นานาชาติ	สำนัก พุทธทาส	สำนัก อาจารย์แนบ	สำนัก หลวงพ่อเทียน	สำนัก โกเอ็นก้า
การปฏิบัติต่อ เวทนา	๑. ใช้สติพิจารณา กำหนดรู้เวทนา ตามความเป็นจริง ๒. ทำใจเป็นกลาง ไม่ชอบหรือชัง เวทนา ๓. กำหนดรู้ว่า เวทนาไม่ใช่ของตน เป็นไปตามกฎ ไตรลักษณ์ ๔. พยายามอดทน ต่อทุกขเวทนา ให้ถึงที่สุด (เพื่อจะได้ เห็นไตรลักษณ์) และเปลี่ยน อริยาบถ อย่างมีสติเมื่อทน ทุกขเวทนาไม่ได้ จริงๆ	๑. ใช้สติพิจารณา กำหนดรู้เวทนา ตามความเป็นจริง ๒. กำหนดรู้สุข เวทนา และมีสติดู ความเปลี่ยนแปลง ๓. พิจารณาความ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ๔. เมื่อเกิด ทุกขเวทนาจนทน ไม่ได้เพราะยังไม่ เกิดสมาธิ ให้กำหนดรู้แล้ว เปลี่ยนอริยาบถ อย่างมีสติ	๑. ใช้สติพิจารณา กำหนดรู้เวทนา ตามความเป็นจริง ๒. ทำใจเป็นกลาง ไม่ชอบหรือชัง เวทนา ๓. กำหนดรู้ว่า เวทนาไม่ใช่ของตน เป็นไปตามกฎ ไตรลักษณ์ ๔. เมื่อเกิด ทุกขเวทนาจน อดทนไม่ได้แล้ว เปลี่ยนอริยาบถ อย่างมีสติ	๑. ใช้สติพิจารณา กำหนดรู้เวทนา ตามความเป็นจริง ๒. ทำใจเป็นกลาง ไม่ชอบหรือชัง เวทนา ๓. กำหนดรู้ว่า เวทนาไม่ใช่ของตน เป็นไปตามกฎ ไตรลักษณ์ ๔. เมื่อเกิด ทุกขเวทนาจน อดทนไม่ได้แล้ว เปลี่ยนอริยาบถ อย่างมีสติ	๑. ใช้สติพิจารณา กำหนดรู้เวทนา ตามความเป็นจริง ๒. ทำใจเป็นกลาง ไม่ชอบหรือชัง เวทนา ๓. กำหนดรู้ว่า เวทนาไม่ใช่ของตน เป็นไปตามกฎ ไตรลักษณ์ ๔. ถ้าไม่ใช่ชม. อธิษฐานเมื่อเกิด ทุกขเวทนาจน อดทนไม่ได้แล้ว เปลี่ยนอริยาบถ อย่างมีสติ ถ้าเป็นชม.อธิษฐาน พยายามอดทนไม่ เปลี่ยนอริยาบถจน ครบ ๑ ชม.

จากแผนภูมิข้างต้นนี้ จะเห็นว่าแม้วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ ๕ สำนักจะมีความแตกต่างกัน แต่การปฏิบัติต่อเวทนาของแต่ละสำนักก็คล้ายคลึงกัน โดยเฉพาะการกำหนดรู้เวทนาตามความเป็นจริงเหมือนกัน วางใจเป็นกลางไม่ชอบหรือชังเวทนาทั้งหลาย และไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเวทนาเป็นของตนเหมือนกัน ต่างกันแต่เพียงขั้นตอนในการเปลี่ยนอริยาบถเมื่อเกิดทุกขเวทนาเท่านั้น

#### ๔.๑.๒ วิธีการปฏิบัติต่อเวทนาในพระพุทธศาสนา

จากรูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาของทั้ง ๕ สำนัก ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์ได้วิธีการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังต่อไปนี้

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งสมาธิจนสักระยะหนึ่ง จะรู้สึกปวดหลัง ปวดขา ขาที่ปลายเท้า ฯลฯ หรือเดินจงกรมจนสักระยะหนึ่งจะรู้สึกปวดเมื่อยที่ขา เป็นต้น เมื่อเป็นเช่นนั้น ผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติดังนี้

๑. กำหนดรู้ที่เวทนานั้นๆ ด้วยสติสัมปชัญญะตามความเป็นจริง คือรับรู้ความเจ็บปวด ความเมื่อย ความสุข ความสบาย ฯลฯ และตามดูความเปลี่ยนแปลงของเวทนานั้นๆ (ทั้งทุกข์ สุข อุเบกขา) ว่าจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรโดยวางใจเป็นกลาง ไม่ให้หวั่นไหว ไม่นึกอยากให้

เวทนานั้นๆ หายไป (ทุกขเวทนา) หรือนึกให้สุขเวทนาอยู่นานๆ ควรปล่อยไปตามธรรมชาติ ต้องเข้าใจว่าเป้าหมายของการปฏิบัติต่อเวทนามีใช่เพื่อให้เวทนาหายไป แต่เพื่อการรู้ทุกข์อันเป็นธรรมชาติของชีวิต ควรทำใจวางเฉย ไม่ตื่นตระหนกกระสับกระส่ายเมื่อมีความรู้สึกเจ็บปวด พยายามใช้ขันติ อดทนอย่างที่สุด ไม่ต่อต้านทุกขเวทนา ทำใจให้นิ่งตลอด ไม่ตีใจเมื่อทุกขเวทนาหายไปหรือทำจิตใจห่อเหี่ยวเมื่อเกิดทุกขเวทนา ไม่ตีใจที่เกิดสุขเวทนา จิตใจไม่ฟู หรือแพบไปตามเวทนาที่เกิด ไม่โกรธหรือรู้สึกตื่นรนจนมีความทุกข์ใจเกิดขึ้น ไม่ต่อต้านและไม่ขยับเปลี่ยนอิริยาบถในทันทีที่รู้สึกปวดเมื่อย เพราะความเจ็บปวดนั้นจะหายไปทันที ด้วยอิริยาบถเป็นตัวปิดบังทุกข์ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เห็นความจริงของสังขารที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ต่อเมื่อรู้สึกเจ็บมากจนทนไม่ไหวจึงกำหนดรู้ตรงบริเวณที่เจ็บหรือปวดนั้น แล้วกำหนดจิตว่าจะเปลี่ยนอย่างไร เช่นเปลี่ยนจากขาขวาทับขาซ้าย เป็นขาซ้ายทับขาขวา หรือเปลี่ยนจากนั่งขัดสมาธิเป็นนั่งพับเพียบ ตามด้วยค่อยๆ เปลี่ยนอิริยาบถอย่างมีสติสัมปชัญญะ

๒. ถ้าหลังจากเปลี่ยนอิริยาบถแล้วเกิดทุกขเวทนาใหม่อีกก็ใช้วิธีเดิม คืออดทนจนถึงที่สุดเมื่อทนไม่ไหวให้กำหนดรู้ว่าจะเปลี่ยนไปเดินจงกรมก่อน แล้วจึงทำความรู้สึกตัวไปด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม ระหว่างที่อดทนรับรู้ความเจ็บปวด ไม่พยายามขยับตัวเพื่อคลายทุกขเวทนา ถ้าทุกขเวทนาเกิดขึ้นหลายจุด ให้ทำความรู้สึกตัวหรือกำหนดรู้ที่จุดเด่นชัด เช่นปวดที่หลังและขามีความชัดเจนเท่าๆ กัน ก็เลือกกำหนดรู้ที่จุดใดจุดหนึ่งเท่านั้น อาจกำหนดที่ขา ก่อนหรือกำหนดรู้ที่ละจุด เช่นกำหนดรู้ที่ขาสักพักหนึ่งแล้วจึงกำหนดรู้ที่หลัง ไม่กำหนดทั้งขาและหลังพร้อมกันทีเดียว เพราะธรรมชาติของจิตย่อมรับรู้อาการที่ละ ๑ อย่างเท่านั้น การกำหนดเวทนาควรใช้วิธีกำหนดแบบนุ่มนวล เบาๆ ด้วยใจที่ผ่อนคลายอย่าตึงเครียด แต่เมื่อรู้สึกวาลังสมาธิมีมากขึ้นอาจกำหนดรู้แรงๆ ตรงกลางบริเวณจุดที่ปวดนั้นเมื่อพลังของสมาธิและวิริยะมากพอจะหายปวดได้ทันที

๓. ทำความรู้จักว่าความเจ็บปวดหรือความสายนั่นไม่ใช่ของเรา ทำตนเป็นเพียงผู้ดูความทุกข์ ความสุขที่เกิดขึ้น ที่ว่ากายของเรานั้นแท้จริงเป็นเพียงรูปขันธ์ ความเจ็บปวด หรือความรู้สึกสุขทุกข์ก็เป็นเพียงนามขันธ์อย่างหนึ่ง การปฏิบัติต่อเวทนาจึงเป็นการคอยดูความเป็นไป หรือความเปลี่ยนแปลงของรูปและนาม เพื่อรู้อาการ โดยไม่ไปยึดถือว่าเป็นตัวตนของตน เวทนามักสักแต่ว่าเวทนาไม่ใช่ตัวเราของเรา หน้าที่ของผู้ปฏิบัติคือกำหนดรู้ซึ่งเป็นไปตามพระพุทโธวาทที่ว่าทุกข์ต้องกำหนดรู้เท่านั้น

๔. ธรรมชาติของเวทนาจะต้องมีการแปรเปลี่ยนไปอาจเจ็บปวดมากขึ้นหรือน้อยลงก็ให้เข้าใจว่า เวทนาจะเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ คือเป็นอนิจจัง ได้แก่ไม่เที่ยง มีความเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เราจึงไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามปรารถนาได้ และเมื่อได้เห็นตามความเป็นจริงที่ปรากฏว่าเวทนาเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ และเวทนาย่อมมิใช่ตัวตนของเรา เวทนาทางใจคือความทุกข์ใจย่อมหายไปหรือเบาบางลง กล่าวคือทุกข์เพียงกาย ใจไม่ทุกข์

๕. สำหรับการปฏิบัติต่อเวทนาเมื่อมีความทุกข์ใจเกิดขึ้นในชีวิตก็ต้องกำหนดรู้ที่ใจ เมื่อกำหนดรู้ซ้ำๆ ถี่ๆ ความทุกข์จะผ่อนคลายลง แล้วใช้ปัญญาพิจารณาเหตุปัจจัยที่ทำให้จิตใจ

เศร้ามองเป็นทุกข์ เพื่อจัดการกับเหตุปัจจัยนั้นด้วยสติสัมปชัญญะตามความเหมาะสม หรือใช้ออนุสติ ๑๐ เช่น ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ความศรัทธาประกอบกับปัญญาจะช่วยให้ผ่อนคลายจากทุกข์ได้

จากวิธีการปฏิบัติต่อเวทนาที่ผู้วิจัยกล่าวมานี้ จะสามารถนำไปใช้ปฏิบัติจริงจนเกิดความเคยชิน ผู้ปฏิบัติก็จะมีอารมณ์ทนได้สูงขึ้น ถ้าปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอจะสามารถทนต่อทุกข์เวทนาในชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะในยามป่วยหนักก็สามารถรักษาจิตใจให้ผ่องแผ้วได้ เมื่อจิตใจไม่หม่นหมองแม้ต้องสิ้นชีวิตก็จะไปสู่ภพภูมิที่ดี ซึ่งเป็นที่ปรารถนาของทุกคน

#### ๔.๒ วิเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

จุดมุ่งหมายการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็คือเพื่อประโยชน์สุขในชีวิต ซึ่งอาจจำแนกได้เป็น ๒ ด้าน คือโลกียธรรมและโลกุตระธรรม ในด้านโลกียธรรมคือมีความสุขทางโลก กล่าวคือดำรงชีวิตอยู่อย่างเป็นปกติ โดยมีศีลเป็นเกราะคุ้มครองตน ช่วยให้เกิดความประพฤติดีประพฤติดชอบ มีการดำเนินชีวิตที่ถึงงามทำให้สังคมสงบสุข ผู้คนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และอาจหวังผลถึงภพหน้าคือสัมปรายภคตประโยชน์ กล่าวคือประโยชน์ในโลกข้างหน้าคือ เมื่อสิ้นชีพแล้วได้ไปสู่ภพภูมิที่ดี ในด้านโลกุตระธรรมนั้นมุ่งหมายปฏิบัติให้กิเลส คือโลภะ โทสะและโมหะสิ้นไปเพื่อการบรรลุดุธรรม และเพื่อถึงนิพพานไม่ต้องเวียนเกิดเวียนตายอีกต่อไป ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นหนทางที่จะนำปุถุชนไปสู่ความเป็นอริยบุคคลได้อย่างแน่นอน แต่ต้องตั้งใจปฏิบัติอย่างไม่ท้อถอย มีความเพียรอย่างยิ่งยวดซึ่งหมายถึงเพียรระวัง ละความชั่ว เพียรสร้างเพียรรักษา เสริมทวีความดี (อาตปปี) มีสัมปชัญญะกำหนดรู้ปัจจุบันได้ตลอดเวลา (สัมปะชาโน) และมีสติรู้ตัวทุกขณะ (สติมา) แต่ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานย่อมมีเวทนาเกิดขึ้นเสมอ ทำให้ผู้ปฏิบัติท้อถอย ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงพยายามศึกษาค้นคว้าหารูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาที่พอเหมาะเพื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั่วไปจะได้นำไปใช้ ในโอกาสปฏิบัติธรรม และในชีวิตประจำวันเพื่อความมีกำลังใจในการปฏิบัติต่อเวทนา เพราะทุกคนจะต้องพบกับเวทนาอย่างแน่นอน ซึ่งบางคนก็พ่ายแพ้ต่อเวทนาจนถึงกับต้องฆ่าตัวตาย ถ้าเรารู้ทันเวทนาและปฏิบัติตนได้ถูกต้องจิตใจจะเข้มแข็ง และมีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุขตามอรรถภาพได้ จากการศึกษาการปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่ง ผู้วิจัยได้หลักการปฏิบัติมานำเสนอเป็นรูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้

#### รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑. **มีศรัทธา** การรู้คุณค่าของพระรัตนตรัย มีศรัทธาต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เห็นประโยชน์ของการปฏิบัตินับเป็นสิ่งสำคัญจะทำให้ผู้ปฏิบัติตั้งใจปฏิบัติอย่างไม่ย่อท้อ เพราะการ



ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมิใช่เรื่องง่าย เมื่อมีเวทนามากก็ยิ่งจะท้อถอย แต่การระลึกถึงพระคุณบารมีอันประเสริฐสุดของพระพุทธเจ้า จะทำให้เกิดกำลังใจอย่างมหาศาล นอกจากนี้ความศรัทธาต่อครูผู้สอนก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน

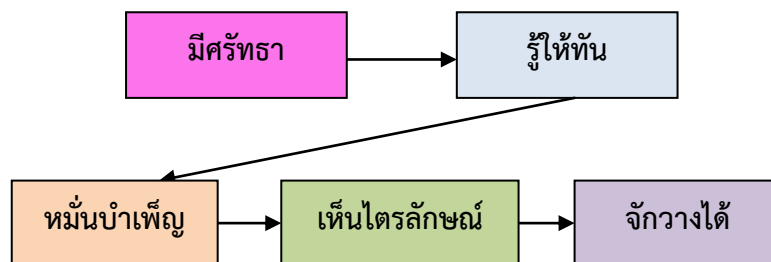
๒. **รู้ให้ทัน** ใช้สติสัมปชัญญะ เป็นสัมมาสติ กำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นให้ทันเป็นปัจจุบัน ทั้งนี้การตามรู้เวทนาจะต้องไม่มุ่งหวังจะให้สุขและอุเบกขาเกิดนานๆ หรือให้ทุกข์หายไป แต่เป็นการดูเฉยๆ แล้วพิจารณาเวทนานั้นๆ ด้วยปัญญา การตามรู้ก็เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของเวทนาตามหลักธรรมชาติของเขาเอง พยายามทำใจเป็นกลาง ไม่ให้จิตใจฟอง ฟู มีความยินดีที่สุขเวทนาเกิด หรือมีความเสียใจ ไม่พอใจที่ทุกข์เวทนาเกิด แต่ต้องมีสติเข้มแข็งปฏิบัติตนให้ถูกต้องต่อเวทนาทั้ง ๓ ชนิด กล่าวคือ เมื่อเกิดสุขเวทนามีสติกำหนดรู้ให้ทันและรักษาจิตใจให้วางเฉยได้ มิให้มีความยินดี ระลึกรู้ว่าสุขเวทนานั้นไม่ยั่งยืนย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อเกิดทุกข์เวทนามีสติกำหนดรู้ให้ทัน มิให้มีความเศร้าโศกเสียใจ ระลึกรู้ว่าทุกข์เวทนานั้นไม่ยั่งยืนย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อมีอุเบกขาเวทนาหรืออุทกขมสุขเวทนามีสติกำหนดรู้ให้ทัน ระลึกรู้ว่าอุเบกขาเวทนานั้นก็ไม่ยั่งยืนย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามกฎไตรลักษณ์เช่นกัน นั่นคือต้องรักษาจิตให้เป็นปกติต่อเวทนาทั้ง ๓ ชนิดให้ได้

๓. **หมั่นบำเพ็ญ** ไม่ว่าทุกข์เวทนาจะมากเพียงใด พยายามอดทนต่อทุกข์เวทนา และพากเพียรปฏิบัติอย่างไม่ย่อท้อ เป็นสัมมาวายามะ พยายามปฏิบัติต่อไปไม่เลิกปฏิบัติก่อนเวลาที่กำหนด กำลังแห่งสมาธิที่มีมากขึ้นจะข่มทุกข์เวทนาให้เบาบางลงได้

๔. **เห็นไตรลักษณ์** พิจารณาว่าเวทนานั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์และบังคับบัญชาไม่ได้ จึงไม่ควรยึดมั่นว่าเวทนานั้นเป็นของตน ทั้งสุข ทุกข์ และอุเบกขา เวทนาสักแต่ว่าเป็นเวทนาตามธรรมชาติเท่านั้น ดังนั้นจึงไม่ควรยึดมั่นในเวทนาทั้งปวง โดยละระคายในกายและในสุขเวทนาได้ ละปฏิขิณาสัยในกายและในทุกข์เวทนาได้ ละอวิขานุสสัยในกายและในอุทกขมสุขเวทนาได้

๕. **จักวางได้** เมื่อเข้าใจธรรมชาติของเวทนาซึ่งไม่ใช่ตัวตนเราเขา จึงไม่ยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในเวทนา อันเป็นหลักสำคัญในการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานที่เดียว เมื่อสิ้นอุปาทานก็เป็นอันปล่อยวางได้ จึงพ้นทุกข์ได้

### รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน



แผนภูมิที่ ๒ รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

จากแผนภูมิข้างต้นผู้วิจัยได้แสดงถึงรูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเริ่มต้นด้วยการมีศรัทธาต่อพระรัตนตรัยและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การมีสติระลึกถึงเวทนาให้ทัน คือความรู้สึกให้เป็นปัจจุบันอยู่เสมอ และมีความพยายามหมั่นบำเพ็ญปฏิบัติอย่างไม่ย่อท้อด้วยความอดทน จนเห็นไตรลักษณ์คือความไม่เที่ยงแท้ ซึ่งจะมีผลให้ผู้ปฏิบัติสามารถปล่อยวางทุกข์ได้ในที่สุด

รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ผู้วิจัยนำเสนอนี้ นับว่าเป็นวิธีการที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎกและอรรถกถา ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้เป็นอย่างดี เพื่อประสิทธิผลในการปฏิบัติให้บรรลุธรรมตามสมควรแก่ธรรม และการบรรเทาทุกข์เวทนาในการปฏิบัติธรรม และเป็นการเสริมกำลังใจในการปฏิบัติด้วย

#### ๔.๓ การประยุกต์การปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน

ในชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไป ต่างมีความปรารถนาจะสร้างความสุขและผ่อนคลายความทุกข์ให้เบาบาง ทุกคนจึงย่อมปรารถนาสุขเวทนาและปรารถนาจะพ้นจากทุกข์เวทนา แต่ความจริงไม่อาจเป็นเช่นนั้นได้เสมอไป ทุกชีวิตย่อมต้องพบทั้งความสุขความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ จึงจำเป็นต้องหาวิธีบำบัดทุกข์บำรุงสุขตามสมควร จากรูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน ได้แก่ การปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อเสริมสร้างความสุข และการปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อบำบัดความทุกข์ในชีวิตประจำวัน ดังจะกล่าวต่อไปนี้

##### ๔.๓.๑ การปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน

มนุษย์ทุกคนต่างปรารถนาความสุข ในบางครั้งเราอาจจะเห็นว่าความสุขของแต่ละคนจะแตกต่างกัน และอาจจะพบว่าหลายคนไขว่คว้าหาความสุขมาเกือบชั่วชีวิต แต่ยังไม่พบกับความสุขสมใจ แต่บางคนมีความสุขเต็มอิมโดยมิได้ไขว่คว้าหา มัน ดูเหมือนเป็นเรื่องน่าแปลกแต่ก็เป็นความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้เลย ด้วยเหตุนี้จึงมีผู้พูดถึงการสร้างความสุขกันอยู่บ่อยๆ และแทบจะทุกชุมชนล้วนไปด้วยแหล่งสร้างสรรค์ความสุข เช่นศูนย์การค้าและสถานที่ท่องเที่ยวมากมายทั้งในเมืองและชนบท

ในหมู่นักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คงไม่มีใครที่ไม่เคยได้ยินคำว่า “ชีวิตเป็นทุกข์” เพราะต่างรู้ว่าชีวิตประกอบด้วย ชันธ์ ๕ อันมีรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ในส่วนของความรู้สึกคือเวทนานี้เองที่ทำให้มนุษย์ดิ้นรนให้พ้นสภาวะธรรมดา เพราะเวทนาอันประกอบด้วยสุข ทุกข์และอุเบกขานั้นเป็นเรื่องของความรู้สึกเช่นเดียวกันก็ว่าได้ แท้จริงความสุขก็คือทุกข์น้อยและยังเป็นทุกข์อยู่ดี แต่ถ้าเราลองมองโลกในแง่ดี คือมองที่ความรู้สึกสุข ความทุกข์ก็คือสุขน้อย นั่นคือเรารู้จักพอต่อความรู้สึกสุขของเราเอง เพราะความเป็นจริงคือชีวิตย่อมมีความทุกข์เป็นพื้นฐานอยู่แล้ว หากเรารู้จัก

ยอมรับความเป็นจริง ไม่ดีนรรไขว่คว้าหาความสุขด้วยความโลภจนเกินควร เราก็น่าจะเป็นสุขมิใช่หรือ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า

การที่คนจะมีความสุขได้ คนก็ต้องมีจิตใจที่มั่นคงในการอยู่กับความจริง เริ่มด้วยจัดการให้ชีวิตของตนลงตัวกันได้กับความทุกข์พื้นฐานนั้น โดยมีปัญญาที่ทำให้จิตเป็นอิสระจากทุกข์พื้นฐานนั้น หรือทำให้ใจอยู่กับมันได้สบายๆ อย่างใดอย่างหนึ่งถ้าทำถึงขั้นนั้นไม่ได้ก็ให้ใจอยู่กับมันด้วยปัญญาที่รู้เท่าทัน วางใจ วางท่าที่ถูกต้องอย่างน้อยก็ยอมรับความจริง สู้หน้า เผชิญหน้า ความจริงได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงนั้น<sup>๑๐</sup>

ถ้ามนุษย์อยู่กับความเป็นจริง รู้เข้าใจทุกข์ตามสภาวะของมัน ไม่ซ่อนปัญหา ไม่ปิดตา ไม่หลอกตัวเองมีใจลงตัวกับทุกข์นั้นตามที่มันเป็นของมันได้ นอกจากว่าเขาจะไม่มีปมซ่อนข้างในที่จะก่อปัญหาใหม่ที่จะขยายปัญหาเก่าแล้ว ปัญญาที่เขามีเป็นพื้นฐานนั้น ก็จะพัฒนาขึ้นไป มาปลดปล่อยจิตใจของเขาให้เป็นอิสระแม้แต่จากทุกข์ที่เป็นสภาวะพื้นฐานของชีวิตด้วย โดยที่ว่าทุกข์ที่มีเป็นสภาวะตามธรรมดาของมันในธรรมชาติ...ไม่มีผลที่จะก่อปัญหาทำให้เกิดเป็นทุกข์ขึ้นในจิตใจของเขา<sup>๑๑</sup>

จากข้อความของพระพรหมคุณาภรณ์ข้างต้นนี้แสดงให้เห็นว่า ความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดา ธรรมดาของชีวิต ถ้ามนุษย์สามารถยอมรับความจริงข้อนี้ด้วยปัญญาก็ยอมที่จะมีความสุขตามอรรถภาพ แต่ที่เป็นจริงเรามักมีความปรารถนามากเกินจำเป็นนั่นเอง และไม่ยอมรับความจริง จึงเกิดทุกข์ซับซ้อนในชีวิตของตน

พระพุทธเจ้าทรงชี้ทางดับทุกข์ด้วยการที่ทรงแสดงปฏิจจสมุปบาทนิโรธวาร เป็นการชี้ให้เห็นว่าทุกข์หรือปัญหาของมนุษย์เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ และทรงแสดงวิธีแก้ไขไว้ด้วยแล้ว ซึ่งผู้ที่สนใจสามารถศึกษาและปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ในที่นี้ผู้วิจัยจึงจะขอแสดงวิธีสร้างสุขในชีวิตตามแนวทางแห่งพระพุทธองค์นั้น

การเสริมสร้างความสุขที่ผู้วิจัยจะกล่าวนี้ อาจจำแนกได้เป็น ๒ ด้าน คือโลกียธรรมและโลกุตระธรรม ในด้านโลกียธรรมคือมีความสุขทางโลก กล่าวคือดำรงชีวิตอยู่อย่างเป็นปกติโดยมีประโยชน์ปัจจุบันคือทฤษฎีธรรมมีกัตถประโยชน์ โดยมีศีลเป็นเกราะคุ้มครองตน ช่วยให้เกิดความประพฤติดีประพฤติชอบเพื่อมีการดำเนินชีวิตที่ติงามทำให้สังคมสงบสุข ผู้คนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและอาจหวังผลถึงภายนอกคือสัมปรายิกัตถประโยชน์ กล่าวคือประโยชน์ในโลกข้างหน้าคือ เมื่อสิ้นชีพแล้วได้ไปสู่ภพภูมิที่ดี ในด้านโลกุตระธรรมนั้นมุ่งหมายปฏิบัติให้กิเลส คือโลภะ โทสะและโมหะสิ้นไปเพื่อการบรรลุธรรม และเพื่อถึงนิพพานไม่ต้องเวียนเกิดเวียนตายอีกต่อไป ซึ่งยอมต้องอาศัยข้อ

<sup>๑๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ ๔๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ผลิธรรม, ๒๕๕๗), หน้า ๓๒๕.

<sup>๑๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๖-๓๒๗.

ปฏิบัติที่เป็นทางสายกลางตามธรรมชาติ สอดคล้องกับธรรมชาติอันจะทำให้เกิดผลคือความดับทุกข์ ตามธรรมชาติซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบและทรงสั่งสอนแก่มวลมนุษย์ ข้อปฏิบัตินี้ทรงเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา คืออริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง

มรรคแปลว่า ทาง อริยมรรคนี้จึงเป็นทางอันมีองค์ประกอบ ๘ ประการอันประเสริฐที่ทำให้คนให้เป็นอริยบุคคล อันมีความเห็นชอบ ดำริชอบ วาจาชอบ กระทำชอบ เลี้ยงชีพชอบ พยายามชอบ ระลึกชอบจนถึงตั้งมั่นชอบ เมื่อคนเป็นอริยบุคคลได้ก็จะเป็นผู้มีความสุขอย่างแท้จริง คือปราศจากความทุกข์ใดๆ

จากการศึกษาและวิเคราะห์การปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยพบว่าความสุขในความปรารถนาของคนทั่วไปคือความสุขทางใจอันอยู่บนพื้นฐานของความสงบสุขและทางกายคือสุขภาพดี ดังนั้นวิธีสร้างความสุขในชีวิตก็คือการพยายามรักษาใจให้อยู่ในความสงบสุขและรักษากายให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง การรักษาใจให้สงบสุขเป็นเรื่องสำคัญยิ่งเพราะเมื่อจิตใจดีมีความสุขการรักษาสภาพก็ง่ายขึ้น ซึ่งนับว่าการสร้างความสุขในชีวิตนั้นก็ใช้หลักปฏิบัติตามแนวของการปฏิบัติต่อเวทนาเช่นกัน กล่าวได้ว่าวิธีการที่จะทำให้มีความสุขอยู่เสมอได้แก่

๑. คบกัลยาณมิตร พยายามคบแต่กัลยาณมิตร ที่จะชักชวนกันประพฤติดีปฏิบัติชอบ และสร้างกุศลธรรมอยู่เสมอ

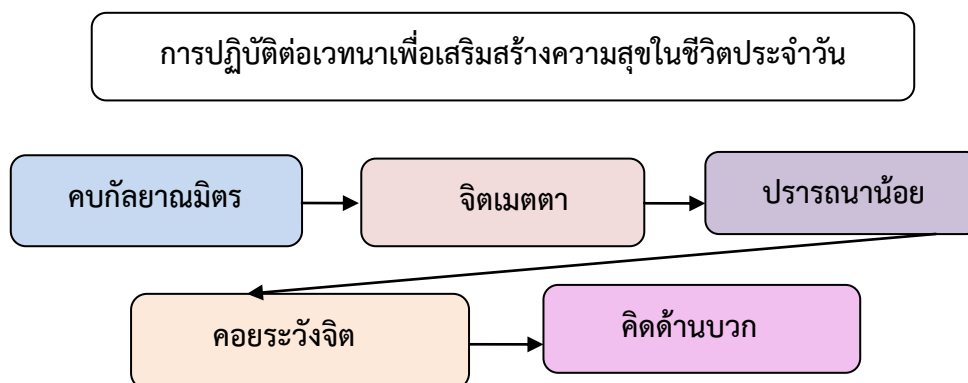
๒. จิตเมตตา รักษาจิตให้เปี่ยมด้วยเมตตากรุณา ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข พ้นจากความทุกข์ เมื่อมีเมตตาจิตใจย่อมสุขสบาย แรมชื่นผ่องใส

๓. ปรารถนาน้อย มีความพอเพียง ปรารถนาน้อย ไม่โลภจนเกินควร ยอมรับสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน แม้ว่าจะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม

๔. คอยระวังจิต การเจริญสติ สัมปชัญญะให้อยู่กับปัจจุบันเสมอๆ กล่าวคือสามารถคุมจิตอยู่กับสิ่งที่พึงเกี่ยวข้อง หรือกิจที่ต้องทำ จะทำให้ทำกิจกรรมทุกอย่างลุล่วงด้วยดี ไม่ทำผิดพลาดใจไม่ฟุ้งซ่าน และมีสมาธิคือความสุข

๕. คิดด้านบวก มีโยนิโสมนสิการ ใช้ปัญญามองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ ไม่คิดถึงความผิดพลาดในอดีต คิดถึงแต่สิ่งที่เป็นกุศล เช่นบุญกุศลที่เคยทำ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ แจ่มใสอยู่เสมอ

การปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อเสริมสร้างความสุขจึงอาจสรุปเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



### แผนภูมิที่ ๓ แนวทางการปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน

จากแผนภูมิกำหนดนี้ ย่อมสรุปได้ว่าความสุขนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความประพฤติตนโดยธรรม นับแต่การคบหากัลยาณมิตรเป็นลำดับแรก เพราะถ้าเราคบคนดีคือบัณฑิตย่อมเป็นมิตรที่ดี สามารถชี้แนะคุณประโยชน์ให้แก่ตนได้ จากนั้นควรปลูกฝังความดีคือมีจิตเมตตาอยู่เนืองนิจ เพราะผู้มีเมตตาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่นสม่าเสมอย่อมเป็นที่รักใคร่ของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย นอกจากนี้การที่มีความปรารถนาน้อยคือไม่โลภมากก็ย่อมมีทุกข์น้อย การคอยระวังจิตด้วยการเจริญสติอยู่อย่างสม่าเสมอย่อมไม่พลั้งพลาดทำผิดให้เกิดทุกข์ได้ และคิดด้านบวกคือมองโลกในแง่ดีเลือกเฟ้นแต่ที่มีคุณประโยชน์มาใช้ในชีวิตจึงมีผลคือความสุขตามอรรถภาพที่จะพึงมีได้ ซึ่งแนวทางนี้ก็สอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธศาสนาในพระไตรปิฎก

#### ๔.๓.๒ การปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อบำบัดความทุกข์ในชีวิตประจำวัน

ชีวิตของมนุษย์นั้นเป็นที่ตั้งของปัญหา ปัญหานั้นมีมากมายอันเป็นเรื่องเกี่ยวกับความดี ความชั่ว ความสุข ความทุกข์ ความจริงขั้นพื้นฐานก็คือ “ทุกข์เป็นสถานะด้านหนึ่งของชีวิต” ซึ่งหมายความว่า “เป็นธรรมดาตามธรรมชาติของชีวิตนั่นเอง ที่เป็นสังขาร ซึ่งเกิดมีเป็นไปโดยขึ้นต่อเหตุปัจจัยหลากหลาย ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงทน แปรปรวนเรื่อยไป ไม่เป็นตัวตนของมันอย่างแท้จริง เช่น จะให้คงอยู่หรือเป็นไปอย่างที่ใจปรารถนาไม่ได้ ต้องว่ากันไปตามเหตุปัจจัย ...”<sup>๑๒</sup>

ทุกข์ของมนุษย์มีหลายประเภท แต่ที่รู้จักกันทั่วไปในชีวิตคนธรรมดาได้แก่ทุกข์ประจำ กับทุกข์จร ทุกข์ประจำก็ได้แก่ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เสื่อมโทรมและแตกสลายของสังขาร ส่วนทุกข์จรก็คือความรู้สึกต่างๆได้แก่ความโศกเศร้า ความคับแค้น ความเสียใจ ด้วยเหตุนี้การที่จะแก้ปัญหาที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์ก็คือการผ่อนคลายสลายความทุกข์และสร้างความสุขให้แก่ชีวิตของตนเอง

<sup>๑๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๓๒๕.

การปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อบำบัดความทุกข์ในชีวิตประจำวัน จากการที่ผู้วิจัยศึกษาวิเคราะห์พบว่าสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาซึ่งกล่าวมาแล้วในบทที่ ๒<sup>๓๓</sup> นั่นคือ ต้องมีสติที่จะรับรู้เวทนาที่เกิดขึ้นแล้วเพียรพยายามพิจารณาแก้ไขด้วยปัญญาที่จะ สามารถเห็นแนวทางแก้ปัญหาได้ ดังนี้

๑. **เตรียมใจรับ** กล่าวคือมีสติอยู่เสมอ ไม่ประมาทในชีวิต เพราะปัญหาคือความทุกข์ อาจเกิดขึ้นได้เมื่อไรก็ได้ แม้แต่ความตาย การไม่ประมาทคือการตั้งใจทำเหตุที่ดีอย่างเต็มที่ เพื่อให้บังเกิดผลดีตามมานั่นเอง

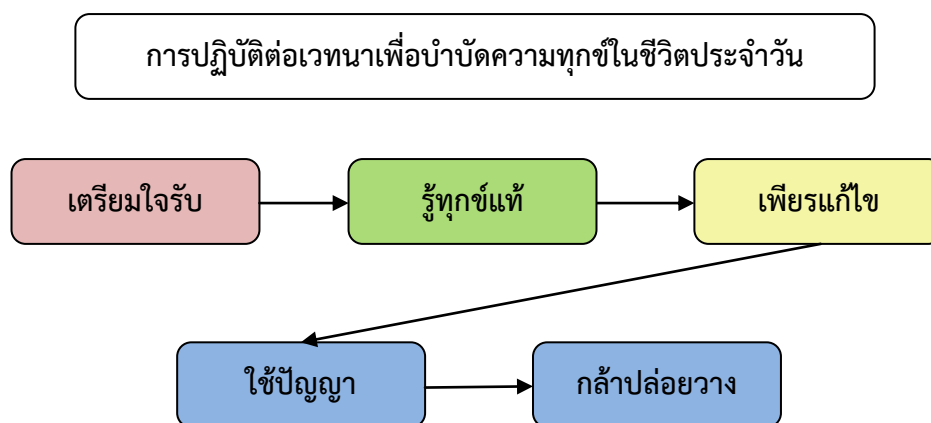
๒. **รู้ทุกข์แท้** เมื่อเกิดทุกข์ก็กำหนดรู้ให้ทันต่อเหตุแห่งทุกข์หรือทุกข์เวทนา กล่าวคือผัสสะ การรับรู้ เป็นเหตุให้เกิดเวทนา คือความรู้สึก เมื่อมีสติจะรู้สึกแต่ว่ารู้ ไม่ปรุงแต่งให้เกิดเวทนาและ ตัณหาอันเป็นวงจรแห่งความทุกข์

๓. **เพียรแก้ไข** แม้มีสติยังอาจพลาดพลั้งถลำไปได้ จึงต้องใช้ความอดทนเพียรพยายามแก้ไขด้วยตนเอง ไม่ตีโพยตีพาย ถ้าแก้ไขด้วยตนเองไม่ได้จึงปรึกษากัลยาณมิตร เพื่อช่วยกันคิดหาทางแก้อย่างถูกวิธี

๔. **ใช้ปัญญา** เช่นพิจารณาด้วยหลักอริยสัจ เมื่อรู้ทุกข์เกิดก็พิจารณาหาเหตุแห่งทุกข์คือ สมุทัย แก้ไขที่สาเหตุด้วยมรรควิธี

๕. **กล้าปล่อยวาง** ถ้าแม้พิจารณาด้วยหลักธรรมแล้ว ยังแก้ทุกข์หรือปัญหาไม่ได้ สุดท้ายก็ควรต้องปล่อยวางด้วยใจที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในความทุกข์นั้น เพราะที่แท้ทุกข์ก็ย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเช่นนั้นเอง เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาไม่ใช่ตัวตนของเรา เราจึงบังคับบัญชาให้เป็นอย่างใจต้องการมิได้ ก็ปล่อยวางเสีย ควรดำเนินชีวิตทำกิจอื่นต่อไป

กล่าวโดยสรุปจะได้แผนภูมิของการปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อการบำบัดทุกข์ในชีวิตประจำวัน ดังนี้



แผนภูมิที่ ๔ แนวทางการปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อบำบัดความทุกข์ในชีวิตประจำวัน

<sup>๓๓</sup> คู่มือปฏิบัติต่อเวทนา ในบทที่ ๒ หน้า ๔๐-๕๖.

จากแผนภูมิข้างต้นแสดงถึงการประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติต่อเวทนาในชีวิตประจำวัน โดยมีแนวทางการบำบัดความทุกข์ในชีวิตประจำวันซึ่งผู้วิจัยสังเคราะห์จากการสัมภาษณ์ จะเห็นได้ว่าความทุกข์เป็นเรื่องธรรมชาติที่ทุกคนจะต้องประสบ จึงต้องเตรียมใจรับไว้เป็นปกติเสมอเพื่อความไม่ประมาทและเมื่อพบมันแล้วก็ต้องรู้ทันเพื่อกันมิให้ปรุงแต่งจนเกิดตัณหาคือความอยากและความยึดมั่นแต่เมื่อทุกข์ยังเกิดได้ก็ต้องใช้ความเพียร อดทนแก้ไขปัญหานั้นด้วยตนเองเสียก่อน เมื่อจนปัญญาก็ต้องพึ่งพาผู้อื่นซึ่งเป็นที่พึ่งได้ ทั้งนี้ต้องใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองด้วยหลักธรรมโดยเฉพาะต้องเข้าใจในไตรลักษณ์คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อจะปล่อยวางทุกข์ได้ในที่สุด

#### ๔.๓ สรุป

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์การปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและการปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนัก เพื่อการนำไปใช้ในชีวิต โดยสร้างรูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ มีศรัทธา รู้ให้ทัน หมั่นบำเพ็ญ เห็นไตรลักษณ์ จักวางได้ และนำหลักการปฏิบัติต่อเวทนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้แนวทางสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน คือ คบกัลยาณมิตร จิตเมตตา ปรรณาน้อย คอยระวังจิต คิดด้านบวก และแนวทางการบำบัดความทุกข์ในชีวิตประจำวันได้แก่ เตรียมใจรับ รู้ทุกข์แท้ เพียรแก้ไข ใช้ปัญญา กล้าปล่อยวาง ดังแสดงไว้ในแผนภูมิทั้ง ๓ ข้างต้น จากการศึกษาวิเคราะห์ผู้วิจัยสรุปได้ว่าการไม่ประมาท ได้แก่ การมีสติสัมปชัญญะ คือรู้สึกตัวอยู่เสมออันจะทำให้สามารถกำหนดรู้เวทนาตามความเป็นจริง นับเป็นหลักสำคัญที่จะทำให้การปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กระบวนการเสริมสร้างความสุข และบำบัดความทุกข์ในชีวิตประจำวันเป็นไปได้ตามความปรารถนา ซึ่งนับว่าสอดคล้องกับคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นี้ ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ ๓ ประการได้แก่

๑. เพื่อศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติต่อเวทนาของสำนักวิปัสสนากรรมฐาน
๓. เพื่อศึกษารูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและแนวทางการปฏิบัติต่อเวทนาในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป

จากการศึกษาและวิจัย ผู้วิจัยพบว่า

**เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา** พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องเวทนาและวิธีปฏิบัติต่อเวทนาไว้มาก นับตั้งแต่ความหมายของเวทนา ซึ่งหมายถึงความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่มีการรับรู้ อันเป็นธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ และทรงอธิบายชนิดของเวทนาไว้อย่างละเอียดในอัฐสตุสูตรว่ามีถึง ๑๐๘ ชนิด โดยจำแนกไว้หลายวิธีด้วยกัน ซึ่งผู้วิจัยนำมาศึกษาในคัมภีร์นี้คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนาและอุเบกขาเวทนา โดยเฉพาะวิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้แก่ การเจริญสติปัฏฐานฐานที่ ๒ คือฐานเวทนา อันเป็นหนทางที่ช่วยให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด โดยการเจริญสติกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นตลอดเวลาว่าเป็น สุขเวทนา ทุกขเวทนาหรือ อุเบกขาเวทนา นอกจากนี้หลักธรรมพระพุทธองค์ทรงสอน และพระสาวกได้ใช้ในการปฏิบัติต่อเวทนาที่ถูกต้องได้แก่ สติ สัมปชัญญะ ขันติ วิริยะ สมาธิ และการพิจารณาธรรมต่างๆ เช่น โพชฌงค์ ไตรลักษณ์ โยนิโสมนสิการ อนุสสติ ๑๐ และ สัจญา ๑๐ ประการ

**วิธีการปฏิบัติต่อเวทนาในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน** ทั้ง ๕ สำนัก ที่ผู้วิจัยเลือกศึกษาต่างต้องใช้สติ สัมปชัญญะและต้องใช้เวลาอย่างยิ่งยวดในการปฏิบัติ (อาตาศิ สัมปชาโน สติมา) พยายามรักษาจิตมิให้เกิดความพอใจ พอใจ หรือไม่พอใจ กล่าวคือมิให้เกิดความกำหนดด้วยอำนาจความเพลิดเพลินแห่งจิต (อภิขณา) และมิให้เกิดความไม่ยินดีทางใจกับทุกขเวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางใจ (โทมนัส) อันจะเกิดเป็นต้นเหตุและทิวฏฐิ พยายามวางจิตให้เป็นอุเบกขา ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเวทนานั้นเป็นของตน โดยสรุปการปฏิบัติต่อเวทนาของทั้ง ๕ สำนักต่างก็เน้นการมีสติกำหนดรู้เวทนาตลอดเวลา มีข้อปลีกย่อยที่ต่างกันคือ ศูนย์ฯ นานาชาติเน้นให้อดทนดูเวทนาโดยพยายามไม่เปลี่ยนอริยาบถมากที่สุดเพราะการอดทนจะทำให้เห็นไตรลักษณ์ได้เร็วขึ้น ส่วนสำนักโกเอ็นก้าให้อดทนดูเวทนาโดยไม่เปลี่ยนอริยาบถเฉพาะในช่วงอริยฐาน สำนักอาจารย์แนบเน้นกำหนดรู้จำต้องเปลี่ยนอริยาบถเพราะเกิดทุกข์เพื่อให้รู้ว่ามีรูปเป็นทุกข์จะได้เกิดปัญญา สำนักพุทธทาสและสำนักหลวงพ่อกุศลให้เปลี่ยนอริยาบถได้เมื่อทนไม่ไหวโดยทำความรู้สึกตัวเสมอ การปฏิบัติ



ต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาก็คล้ายกันคือให้มีสติกำหนดรู้โดยวางใจเป็นกลางไม่ชอบสุขเวทนา หรือชังในทุกข์เวทนา และพยายามอดทนไม่ให้เปลี่ยนอริยาบถบ่อยๆ เมื่อทนไม่ได้จำเป็นต้องเปลี่ยนจึงเปลี่ยนอริยาบถใหม่อย่างมีสติ เฉพาะสำนักอาจารย์แนบ มหาปธานนท ให้รู้ว่าเวทนาเป็นนาม ถ้าการนั่งทำให้เจ็บ หรือปวดเมื่อยจนทนไม่ไหว ให้กำหนดรู้ว่าจำเป็นต้องเปลี่ยนอริยาบถเพราะเกิดทุกข์ หรือความเป็นทุกข์ทำให้ต้องเปลี่ยนอริยาบถใหม่เสมอๆ คือ ผู้ปฏิบัติควรต้องรับรู้ความรู้สึกที่จำเป็นต้องเปลี่ยนอริยาบถ เพื่อรู้ว่า รูปนี้เป็นทุกข์ รู้ว่าทุกข์ปรากฏที่ร่างกายเป็นเหตุให้ต้องเปลี่ยนอริยาบถ ให้รู้ว่ารูปเป็นทุกข์เพื่อจะได้มีปัญญาเกิดตามความเป็นจริง ความรู้สึกว่าจำเป็นต้องเปลี่ยนอริยาบถนี้เป็นไปเพื่อชำระตัณหา เพราะอริยาบถเป็นตัวปิดบังทุกขลักษณะ จึงจำเป็นต้องมนสิการความบีบคั้นคือทุกข์อยู่บ่อยๆ สำนักหลวงพ่อเทียนและสำนักพุทธทาสเน้นให้กำหนดรู้ตามเวทนาให้ทัน ในส่วนการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ทุกสำนักก็สอนเช่นเดียวกันคือ ให้พยายามมีสติกำหนดรู้อริยาบถใหญ่และย่อยสม่ำเสมอ มีสติกำหนดรู้เวทนาให้ทันตามความเป็นจริง ปฏิบัติต่อเวทนาตามความจำเป็นเจ็บป่วยต้องรักษาตามความเหมาะสม มีความอดทนและสามารถแก้ปัญหาให้เหมาะสม อาจกล่าวได้ว่าลักษณะการปฏิบัติแต่ละสำนักแตกต่างกันบ้าง แต่หลักการใหญ่ก็เหมือนกัน คือให้มีสติสัมปชัญญะรู้ทันปัจจุบันขณะตลอดเวลา ซึ่งนับว่าสอดคล้องกับมหาสติปัฏฐานสูตรและพุทธพจน์ในพระไตรปิฎก

**รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการปฏิบัติต่อเวทนาในการดำเนินชีวิตของคนทั่วไป** ผู้วิจัยแยกเป็น ๒ ส่วนคือ ส่วนที่ ๑ รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และส่วนที่ ๒ คือการประยุกต์ใช้แนวทางการปฏิบัติต่อเวทนาในชีวิตประจำวัน ซึ่งแยกเป็น ๒ ส่วนคือการปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อสร้างสุขในชีวิตประจำวัน และการปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อบำบัดทุกข์ในชีวิตประจำวันซึ่งสรุปได้ดังนี้

### ๑. รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

จากการบูรณาการ วิธีปฏิบัติต่อเวทนาจากในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและ ๕ สำนักที่ผู้วิจัยศึกษา ทำให้ได้รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดังนี้

๑) มีศรัทธา คือมีศรัทธาต่อพระรัตนตรัย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและศรัทธาต่อครูอาจารย์ผู้สอนวิปัสสนากรรมฐาน

๒) รู้ให้ทัน คือมีสติ สัมปชัญญะ รู้สึกตัวอยู่เสมอคือกำหนดรู้เวทนาให้ทันเป็นปัจจุบันตามธรรมชาติของเวทนา

๓) หมั่นบำเพ็ญ มีขันติคือ ความอดทน วิริยะคือ ความพากเพียรกำหนดรู้ ตามรู้ อย่างไม่ย่อท้อ

๔) เห็นไตรลักษณ์ เมื่ออดทน ปฏิบัติได้ผู้ปฏิบัติจะเห็นลักษณะสามัญ ๓ ประการคือไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความไม่เที่ยงของเวทนา ว่ามีเกิดขึ้นแล้วก็เปลี่ยนแปลงไป และดับไปในที่สุด ไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างที่ต้องการได้

๕) จักวางได้ ในเมื่อผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ รู้ว่าตนไม่สามารถบังคับบัญชาให้เวทนาเป็นไปตามต้องการ แต่มันก็ไม่คงที่เมื่อมีเกิดก็มีดับ จึงสามารถปล่อยวางได้ อันเป็นหนทางเพื่อการบรรลุธรรมในที่สุด

## ๒. แนวทางการปฏิบัติต่อเวทนาในชีวิตประจำวัน

จากการวิเคราะห์เรื่องการปฏิบัติต่อเวทนาในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยพบว่าสามารถประยุกต์ได้แนวทางการปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน ได้แก่

๑) คบกำลายนมิตร คือพยายามคบแต่กำลายนมิตร ที่จะชักชวนกันประพฤติดีปฏิบัติชอบ และสร้างกุศลธรรมอยู่เสมอ

๒) จิตเมตตา รักษาจิตให้เปี่ยมด้วยเมตตากรุณา प्रารณนาให้ผู้อื่นมีความสุข พ้นจากความทุกข์ เมื่อมีเมตตาจิตใจย่อมสุขสบาย แขมชื่นผ่องใส

๓) พรารณาน้อย มีความพอเพียง พรารณาน้อย ไม่โลภจนเกินควร ยอมรับสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน แม้ว่าจะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม

๔) คอยระวังจิต การเจริญสติ สัมปชัญญะให้อยู่กับปัจจุบันเสมอๆ กล่าวคือสามารถคุมจิตอยู่กับสิ่งที่พึงเกี่ยวข้อง หรือกิจที่ต้องทำ จะทำให้ทำกิจกรรมทุกอย่างลุล่วงด้วยดี ไม่ทำผิดจิตใจไม่ฟุ้งซ่าน และมีสมาธิคือความสุข

๕) คิดด้านบวก มีโยนิโสมนสิการ ใช้ปัญญามองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ ไม่คิดถึงความผิดพลาดในอดีต คิดถึงแต่สิ่งที่เป็นกุศล เช่นบุญกุศลที่เคยทำ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ แจ่มใสอยู่เสมอ

ในส่วนของแนวทางการปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อบำบัดทุกข์ในชีวิตประจำวันได้แก่

๑) เตรียมใจรับ กล่าวคือมีสติอยู่เสมอ ไม่ประมาทในชีวิต เพราะปัญหาคือความทุกข์ อาจเกิดขึ้นได้เมื่อไรก็ได้ แม้แต่ความตาย การไม่ประมาทคือการตั้งใจทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ เพื่อให้บังเกิดผลดีตามมานั่นเอง

๒) รู้ทุกข์แท้ เมื่อเกิดทุกข์ก็มีสติ สัมปชัญญะกำหนดรู้ ต่อเหตุแห่งทุกข์เวทนา กล่าวคือผัสสะการรับรู้ เป็นเหตุให้เกิดเวทนาทั้งปวง คือความรู้สึกรู้สึก สุข และไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่อมีสติจะรู้สึกแต่ตัวรู้ ไม่ปรุงแต่งให้เกิดเวทนาและต้นเหตุอันเป็นวงจรแห่งความทุกข์

๓) เพียรแก้ไข แม้มีสติยังอาจพลาดพลั้งถล่นไปได้ จึงต้องใช้ความอดทนเพียรพยายามแก้ไขด้วยตนเอง ไม่ตีโพยตีพาย ถ้าแก้ไขด้วยตนเองไม่ได้จึงปรึกษากำลายนมิตร เพื่อช่วยกันคิดหาทางแก้กันอย่างถูกวิธี

๔) ใช้ปัญญา เช่นพิจารณาด้วยหลักอริยสัจ เมื่อรู้ทุกข์เกิดก็พิจารณาหาเหตุแห่งทุกข์ คือสมุทัย แก้ไขที่สาเหตุด้วยมรรควิธี

๕) กล้าปล่อยวาง เมื่อพิจารณาด้วยหลักธรรมแล้ว ยิ่งแก้ทุกข์หรือปัญหาไม่ได้ สุดท้ายก็ควรต้องปล่อยวางด้วยใจที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในความทุกข์นั้น เพราะที่แท้ทุกข์ก็ย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเช่นนั้นเอง

กล่าวโดยสรุป รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนา และแนวทางปฏิบัติต่อเวทนาในชีวิตประจำวันที่กำลังกล่าวมาแล้ว นับว่าสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ซึ่งรวมอยู่ในความไม่ประมาท คือการมีสติ สัมปชัญญะ รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นบุคคลที่ยอมรับว่าทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นเรื่องปกติ ธรรมดา ใช้ปัญญาปฏิบัติต่อสุข ทุกข์ในชีวิตอย่างผู้ไม่ประมาท ย่อมเป็นผู้ที่ปฏิบัติตนถูกต้อง กล่าวคือดำเนินชีวิตตามหลักความไม่ประมาทนั่นเอง

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้วิจัยเห็นว่างานวิจัยนี้เป็นประโยชน์แก่ทุกคน โดยเฉพาะกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการสังคมสงเคราะห์ สถานศึกษา สถานพยาบาล เพราะหน่วยงานเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องกับการบำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่ประชาชนโดยตรง จึงควรที่จะได้มีจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้

๑. จัดอบรมเรื่องการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๒. จัดอบรมเรื่องการเสริมสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน
๓. จัดอบรมเรื่องการบำบัดทุกข์ในชีวิตประจำวัน

### ๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

ผู้วิจัยเห็นว่าน่าจะมีการศึกษาวิจัยในเรื่องต่อไปนี้

๑. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานกับผู้ป่วย
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานกับผู้สูงวัย
๓. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานกับเยาวชน

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย :

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_ . อรรถกถาแปล ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓

\_\_\_\_\_ . ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. สมเด็จพระพุทธปาหัง (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส จำกัด. ๒๕๕๕.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ

กรมการศาสนา. ปฐมสมโพธิกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒.

โกเอ็นก้า. ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน. แปลโดย สุทธิ ชโยดม. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๔๗.

\_\_\_\_\_ . สติสัมปชัญญะโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้าและอนิจจังโดยสถาบันวิจัยวิปัสสนา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, มปป.

คณะกรรมการการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎร. ปทานุกรมบาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤตฉบับพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. ๒๕๕๓.

ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์ ผู้เรียบเรียง. อูบายัตทุกข์. มูลนิธิปรางค์สำเร็จราชย์. ประจวบคีรีขันธ์: บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมสโปรดัก จำกัด, ๒๕๕๖.

ธนิธ อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยาม. แก้ไขเพิ่มเติมครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

นาคะประทีป (นามแฝง). บาลีสยามอภิธาน. กรุงเทพมหานคร: หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู. ๒๕๑๕.

แนบ มหานิราชนท์. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา. กรุงเทพมหานคร: บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด, ๒๕๕๘.

\_\_\_\_\_ . หลักของวิปัสสนาโดยสังเขปและหลักปฏิบัติ ๑๕ ข้อ สำหรับผู้เริ่มเข้ากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: บริษัทแอคทีฟ พรินท์ จำกัด, ๒๕๕๗.

พระคันธสาราภิวังศ์. โพธิปักขิยธรรม. กรุงเทพมหานคร : บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙.

พระครูวิมลธรรมรังสี พระมหาบาง เขมานนโทและพระมหาวิชาญ สุวิชาโน. การสอบอารมณ์ วิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกลาง

- การวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุ คณะ ๕ ในโอกาสทำบุญอุทิศแด่พระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) ปีที่ ๒๗, ๒๕๕๘.
- พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **คำวัด**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๓.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปญฺโญ). **พจนานุกรมธรรม ฉบับพุทธทาส**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๔.
- พระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ เล่ม ๒: มหาสติปัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป. ๒๕๓๒.
- \_\_\_\_\_ . **วิธีสมาทานและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๕๒. ม.ป.ท., ๒๕๕๖.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น (แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา)**. พิมพ์ครั้งที่ ๙ . ม.ป.ท. ม.ป.ป. คุณหญิงสุกฤตา เกษะนันท์ พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ ฐิตธมฺโม). **วิธีเจริญกรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันสันติธรรม, ๒๕๕๐.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๖.
- \_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑.
- \_\_\_\_\_ . **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ผลิตัมม์, ๒๕๕๗.
- พระพุทธานุชาตเถระ, **อภิธัมมวาร**. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์. ๒๕๔๗.
- พระมหาไสว ญาณวีโร. **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**. ม.ป.ท. ม.ป.ป.
- พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย). **การฝึกอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย. ๒๕๔๓.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ. พระคันธสารากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.
- พระอาจารย์มหาสีสะยาตอ. **สติปัฏฐาน-ทางสายเดียวเท่านั้น**. ธนิต อยู่โพธิ์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: บจก. บุญศิริการพิมพ์. ๒๕๔๗.
- พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือดับทุกข์**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. ม.ป.ป.
- \_\_\_\_\_ . **สมาธิภาวนา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี้ยงชีพ, ๒๕๐๓.
- \_\_\_\_\_ . **หลักพุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ. ๒๕๓๔.
- \_\_\_\_\_ . **อานาปานัสสติสมบูรณแบบ**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๕.
- พุทธทาส อินทปญฺโญ. **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ ชั้น**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๗.
- รังษี สุทนต์. **ธรรมโอสธบำบัดไข้**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน. ๒๕๔๓.

วริยา ชินวรรณ และคณะ. **สมาธิในพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

วิลเลียม ฮาร์ท. **ศิลปะในการดำเนินชีวิต**. แปลโดย สุทธิ ชโยดม. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๒๙.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก. **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, ๒๕๔๓.

\_\_\_\_\_. **งานของมนุษย์และวิธีการของท่านผู้รู้**. พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๒).

\_\_\_\_\_. **แต่เธอ...ผู้รู้สักตัว**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๐. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, ๒๕๕๖.

\_\_\_\_\_. **นิพพาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๗.

## (๒) วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์

จุฑามาศ วาริแสงทิพย์. “การศึกษาพัฒนาการของวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

บุญเรือง ทิพพอาสน์. “ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้ากับพระไตรปิฎก” .

**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔ .

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โฆดก ญาณสิทฺธิ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระครูสมุห์เกิด ปุณณกาโม (दानขุนทด), “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลัก สติปัฏฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระเฉลียว กตปุญโญ “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ชั้น ๕ ในพระพุทธานุชา” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระมหาปรีชา สมจิตโต. “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส). “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์ พุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

**(๔) เอกสารไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่**

พระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปถัมภ์). **ไตรสิกขาและไตรลักษณ์**. ขอนแก่น : สำนักวิปัสสนาวัต  
โพธิ์โนนทัน, ๒๕๔๓. (เอกสารประกอบการบรรยาย).

**(๕) สัมภาษณ์**

สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมนี วิ. ดร. (บุญชิต ญาณสวโร), ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ ผู้ช่วยเจ้า  
อาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระภาวนาวิริยคุณ วิ. (ไสว ธีรโสภโณ), ผู้อำนวยการศูนย์วิปัสสนากรรมฐานนานาชาติวัด  
มหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร, ๖ มกราคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระปัญญานันทมุนี (สง่า สุภโร), เจ้าอาวาสวัดชลประทานรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร, ๑๑  
มกราคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโตและวัดป่ามหาวัน ชัยภูมิ, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระทอง อาภากร, เจ้าอาวาสวัดสนามใน กรุงเทพมหานคร, ๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

สัมภาษณ์ พระมหาบุญมี ปุณณวฑฺฒ, วิปัสสนาจารย์ วัดเขาสนามชัย ประจวบคีรีขันธ์, ๒๐ ธันวาคม  
๒๕๕๙.

สัมภาษณ์ พระเมธี สุเมธโส, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดธารน้ำไหล สวนโมกข์นานาชาติ สุราษฎร์ธานี, ๒๗  
กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระปลัดสมภาร สมภาโร, ผศ., วิปัสสนาจารย์คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์  
กรุงเทพมหานคร, ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระเวปุลละ เวปุลโล, วิปัสสนาจารย์ วัดมะลิ กรุงเทพมหานคร, ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระอานาจ ขนติโก, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดภักดีทันตะอาศรมาราม วิปัสสนาจารย์, ๒๙  
พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ แม่ชีธัญญลักษณ์ ธนภุตทวิบุรณ์, วิปัสสนาจารย์มูลนิธิเนบ มหานิรานนท์ นครปฐม, ๒๒  
มีนาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ เทพฤทธิ์ สาริตการมณี, กรรมการบริหารฝ่ายวิชาการ มูลนิธิเนบ มหานิรานนท์ นครปฐม,  
๑๓ มกราคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ กิตติพล มัญชุวิสิฐ, ผู้ปฏิบัติธรรมสำนักโกเอ็นก้า, ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ เรวดี ลิ้มปิไชติกุล, ผู้ปฏิบัติธรรมสำนักโกเอ็นก้า, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๐.

**(๖) สื่ออิเล็กทรอนิกส์**

**ประวัติหลวงพ่อเทียน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.watsanamnai.org/index.php?lay=show&ac=article&id=539151596&Ntype=9>, [๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐]

พระคัมภีร์ญาณ อภิปุญโญ. วิปัสสนาจารย์ วัดป่าสุญญตา. **อานาปานสติฐานเวทนา**. [ซีดี-รอม],  
บรรยาย ณ วัดป่าสุญญตา ต.หนองตาแต้ม อ.ปราณบุรี จ. ประจวบคีรีขันธ์ , ๕ มิถุนายน  
๒๕๕๑.

มูลนิธิเนบ มหานีรานนท์-สถานปฏิบัติธรรม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.buddha-thailand.org/forum.php?mod=viewthread&tid=80>, [๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙].

วัดสนามใน. การทำความรู้สึกตัว. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.watsanamnai.org/index.php?lay=show&ac=article&id=539155472&Ntype=17>, [๔ เมษายน ๒๕๖๐]

ศูนย์ฯ ธรรมกมล จ.ปราจีนบุรี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://www.thaidhamma.net=com\\_content&task=view&id=115&Itemid=107](http://www.thaidhamma.net=com_content&task=view&id=115&Itemid=107), [๔ เมษายน ๒๕๖๐]

สวนโมกข์กรุงเทพฯ . [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.amazingthaitour.com>, [๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๙].

สารบัญคำสอน อ.เนบ มหานีรานนท์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.dharma-gateway.com/ubasika/naab/naab-08.htm>, [๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙].



ผนวก ก

หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



# บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓,๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๓๕

วันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระราชสิทธิมนี วิ, ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยสสารุระ

ด้วย นางจินดา เสงสมบุรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิตี ๕๗๐๑๕๐๕๑๗๕ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี  
นิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย  
แบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิง  
ลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือ  
วิจัยแบบสัมภาษณ์ ขึ้นมาใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสัมภาษณ์ จึงเห็นควรให้ทรงผู้  
คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย  
สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือ  
วิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน:

นางจินดา เสงสมบุรณ์ โทร. ๐๙๕-๙๗๓๙๖๓๗



# บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓,๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๓๕

วันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระสมภาร สมภาโร, ผศ.

ด้วย นางจินดา เสงสมบุรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๗๕ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี  
นิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย  
แบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิง  
ลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือ  
วิจัยแบบสัมภาษณ์ ขึ้นมาใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสัมภาษณ์ จึงเห็นควรให้ทรงผู้  
คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย  
สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือ  
วิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์

ผู้ตรวจสอบที่แล้ว

ดร.พ.ย. ๕๗

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

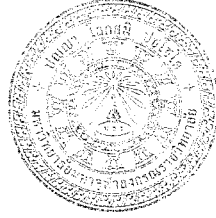
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน:

นางจินดา เสงสมบุรณ์ โทร. ๐๙๕-๙๗๓๙๖๓๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๔๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางจินดา เสงสมบุรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๗๕ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการ  
ปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการ  
ค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key  
informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยแบบสัมภาษณ์ ขึ้นมาใหม่ และเพื่อ  
ความถูกต้องของเนื้อหาแบบสัมภาษณ์ จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย  
สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย  
เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรามาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: [grads@mcu.ac.th](mailto:grads@mcu.ac.th)

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางจินดา เสงสมบุรณ์ โทร. ๐๙๕-๙๗๓๙๖๓๗

๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙  
นาง. น. น. น.  
๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๔๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

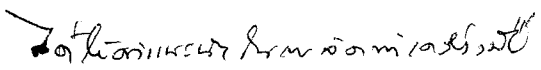
เจริญพร ดร.อำนาจ บัวศิริ

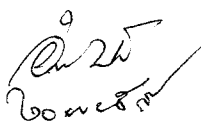
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางจินดา เสงสมบูรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๗๕ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการ  
ปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการ  
ค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key  
informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยแบบสัมภาษณ์ ขึ้นมาใหม่ และเพื่อ  
ความถูกต้องของเนื้อหาแบบสัมภาษณ์ จึงเห็นควรให้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย  
สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย  
เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุมัติขอคุณมา ณ โอกาสนี้

 ขอเจริญพร  
นาง จินดา เสงสมบูรณ์



(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: [grads@mcu.ac.th](mailto:grads@mcu.ac.th)

ประสานงาน : พระมหาธนูภูมิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางจินดา เสงสมบูรณ์ โทร. ๐๙๕-๙๗๓๙๖๓๗

ผนวก ข

หนังสือขออนุญาตให้นิติตัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๕

วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐


เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระราชสิทธิมนี วิ., ดร.

ด้วย นางจินดา เสงสมบูรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๗๕ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี  
นิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธี  
วิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์  
เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์  
ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูล  
และคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ นางจินดา เสงสมบูรณ์ ได้ดำเนินการ  
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน  
เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์



(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิโกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ประสานงาน :

นางจินดา เสงสมบูรณ์ โทร. ๐๙๕-๙๗๓๙๖๓๗

๒๑/๒/๒๕๖๐  
นางจินดา เสงสมบูรณ์  
๒/๒๕๖๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๔๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน ..... พระมหาพนมวิมล กิ.....

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางจินดา เสงสมบูรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๗๕ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี  
นิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย  
แบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก  
(In-depth-interview) ต่อ key informants ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ  
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ  
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ นางจินดา เสงสมบูรณ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์  
ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และ  
สถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุมัติขอคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: [grads@mcu.ac.th](mailto:grads@mcu.ac.th)

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางจินดา เสงสมบูรณ์ โทร. ๐๙๕-๙๗๓๙๖๓๗

ได้ให้สัมภาษณ์แล้ว  
นางจินดา เสงสมบูรณ์  
๕ ม.ค. ๒๕๖๐



ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๕

วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระอาจารย์สมภาร สมภาโร, ผศ.

ด้วย นางจินดา เสงสมบูรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๗๕ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี  
นิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธี  
วิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์  
เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์  
ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูล  
และคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ นางจินดา เสงสมบูรณ์ ได้ดำเนินการ  
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน  
เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

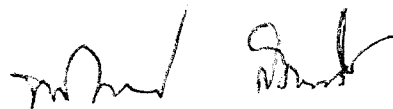


(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ประสานงาน :

นางจินดา เสงสมบูรณ์ โทร. ๐๙๕-๙๗๓๙๖๓๗



๑๔ มีนาคม ๒๕๖๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๔๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร (ดร.)

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางจินดา เสงสมบุญ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๗๕ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี  
นิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย  
แบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก  
(In-depth-interview) ต่อ key informants ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ  
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ  
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ นางจินดา เสงสมบุญ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์  
ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และ  
สถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

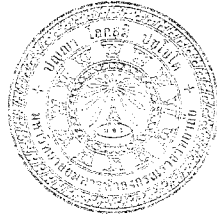
<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: [grads@mcu.ac.th](mailto:grads@mcu.ac.th)

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางจินดา เสงสมบุญ โทร. ๐๙๕-๙๗๓๙๖๓๗

ได้ให้สัมภาษณ์แล้ว  
27 ก.พ. 60

ที่ ศร ๖๑๐๑/ว ๑๔๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระมหาชาติเมธี สุนทรวิจิตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางจินดา เสงสมบุรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๗๕ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี  
นิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย  
แบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก  
(In-depth-interview) ต่อ key informants ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ  
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ  
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ นางจินดา เสงสมบุรณ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์  
ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และ  
สถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: [grads@mcu.ac.th](mailto:grads@mcu.ac.th)

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางจินดา เสงสมบุรณ์ โทร. ๐๙๕-๙๗๓๙๖๓๗

๒๕ กุมภพันธ์ ๒๕๖๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๔๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระนิสิตบัณฑิตวิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางจินดา เสงสมบูรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๗๕ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี  
นิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย  
แบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก  
(In-depth-interview) ต่อ key informants ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ  
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ  
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ นางจินดา เสงสมบูรณ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์  
ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และ  
สถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: [gds@mcu.ac.th](mailto:gds@mcu.ac.th)

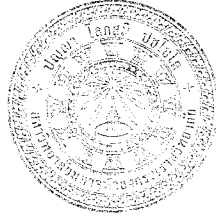
ประสานงาน : พระมหาธนูฉิม ไซติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางจินดา เสงสมบูรณ์ โทร. ๐๙๕-๙๗๓๙๖๓๗

ได้ยื่นส่งมอบให้แล้ว

๑๑.๑๑.๕๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๔๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระมหาบุญมี วัฒนวชิโร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางจินดา เสงสมบูรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๗๕ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี  
นิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย  
แบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก  
(In-depth-interview) ต่อ key informants ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ  
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ  
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ นางจินดา เสงสมบูรณ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์  
ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และ  
สถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุมัติขอคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: [grads@mcu.ac.th](mailto:grads@mcu.ac.th)

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางจินดา เสงสมบูรณ์ โทร. ๐๙๕-๙๗๓๙๖๓๗

1/16/59 สัมภาษณ์แล้ว

พระมหาบุญมี วัฒนวชิโร

๒๐ ธ.ค. ๒๕๕๙

ที่ ศช ๖๑๐๑/ว ๑๔๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร คุณเบญจวรรณ วงศ์แก้ว .....

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางจินดา เสงสมบุรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๗๕ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี  
นิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย  
แบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก  
(In-depth-interview) ต่อ key informants ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ  
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ  
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพราขออนุญาตให้ นางจินดา เสงสมบุรณ์ ได้ดำเนินการ  
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา  
และสถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเจริญพราเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

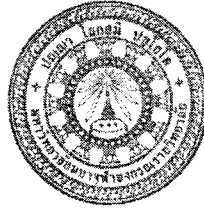
<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: [grads@mcu.ac.th](mailto:grads@mcu.ac.th)

ประสานงาน : พระมหาอนุวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางจินดา เสงสมบุรณ์ โทร. ๐๙๕-๙๗๓๙๖๓๗

ได้ให้สัมภาษณ์แล้ว

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๔๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระคณาจารย์ไพฑูริศ วิสัณโณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางจินดา เสงสมบุรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๗๕ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี  
นิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย  
แบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก  
(In-depth-interview) ต่อ key informants ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ  
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ  
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ นางจินดา เสงสมบุรณ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์  
ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และ  
สถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

? / ๗๗๖๖  
w h n

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

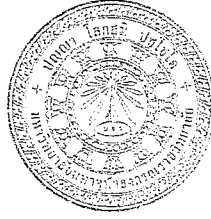
<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: [gds@mku.ac.th](mailto:gds@mku.ac.th)

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ ไซดิธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางจินดา เสงสมบุรณ์ โทร. ๐๙๕-๙๗๓๙๖๓๗

ได้ให้สัมภาษณ์แล้ว

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๔๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระทอง วุฑฒิกโร.....

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางจินดา เสงสมบูรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๗๕ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี  
นิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย  
แบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก  
(In-depth-interview) ต่อ key informants ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ  
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ  
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ นางจินดา เสงสมบูรณ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์  
ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และ  
สถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุมัติขอบุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://eds.mcu.ac.th>, E-mail: [grads@mcu.ac.th](mailto:grads@mcu.ac.th)

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

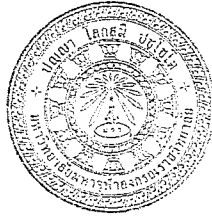
นางจินดา เสงสมบูรณ์ โทร. ๐๙๕-๙๗๓๙๖๓๗

พระทอง วุฑฒิกโร

๒๕๕๙



ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๔๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระดา สมุมาภิกโร

สิ่งที่ส่งมาด้วย 'แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางจินดา เสงสมบุรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๓๕ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี  
นิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย  
แบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก  
(In-depth-interview) ต่อ key informants ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ  
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ  
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ นางจินดา เสงสมบุรณ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์  
ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และ  
สถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://eds.mcu.ac.th>, E-mail: [grads@mcu.ac.th](mailto:grads@mcu.ac.th)

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางจินดา เสงสมบุรณ์ โทร. ๐๙๕-๙๗๓๙๖๓๗

ผู้ส่ง/สัมภาษณ์แล้ว  
พระดา สมุมาภิกโร  
15 ธ.ค. ๒๕๕๙

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๔๘



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร แม่ศรีบุญดั่งกมล จันทกตทสิรินทร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางจินดา เสงสมบุรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๗๕ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี  
นิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย  
แบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก  
(In-depth-interview) ต่อ key informants ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ  
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ  
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาขออนุญาตให้ นางจินดา เสงสมบุรณ์ ได้ดำเนินการ  
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา  
และสถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ได้ให้สัมภาษณ์แล้ว

แม่ศรีบุญดั่งกมล จันทกตทสิรินทร์

๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๐

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิโกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: [gds@mcu.ac.th](mailto:gds@mcu.ac.th)

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางจินดา เสงสมบุรณ์ โทร. ๐๙๕-๙๗๓๙๖๓๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๔๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร .....ศุภทรัพย์เทพฤทธิ์ ศาธิตการมณี.....

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางจินดา เสงสมบุรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๗๕ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี  
นิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย  
แบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก  
(In-depth-interview) ต่อ key informants ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ  
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ  
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาขออนุญาตให้ นางจินดา เสงสมบุรณ์ ได้ดำเนินการ  
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา  
และสถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุมัติขอพบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://eds.mcu.ac.th>, E-mail: [grads@mcu.ac.th](mailto:grads@mcu.ac.th)

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางจินดา เสงสมบุรณ์ โทร. ๐๙๕-๙๗๓๙๖๓๗

ได้ยื่นสัมภาษณ์แล้ว

ศุภทรัพย์เทพฤทธิ์ ศาธิตการมณี

19 Nov 60

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๔๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔  
www.mcu.ac.th

๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร คุณกิติพิลา มังกุลวิสิษฐ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางจินดา เสงสมบุรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๗๕ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี  
นิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย  
แบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก  
(In-depth-interview) ต่อ key informants ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ  
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ  
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรามาขออนุญาตให้ นางจินดา เสงสมบุรณ์ ได้ดำเนินการ  
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา  
และสถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเจริญพรามาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://eds.mcu.ac.th>, E-mail: [grads@mcu.ac.th](mailto:grads@mcu.ac.th)

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางจินดา เสงสมบุรณ์ โทร. ๐๙๕-๙๗๓๙๖๓๗



ผนวก ค

ภาพผู้ให้สัมภาษณ์



พระปัญญานันทมุนี เจ้าอาวาสวัดชลประทานรังสฤษฎ์



พระภานาวิริยคุณ วิ. ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์



พระมหาบุญมี ปุณณวุฑโฒ วัดเขาสนามชัย ประจวบคีรีขันธ์



พระเวปุลละ เวปุลโล วัดมะลิ กรุงเทพมหานคร





อ.เทพฤทธิ์ สาทิตการมณี  
กรรมการบริหารฝ่ายวิชาการ วิชาสอนอาจารย์ สำนักอาจารย์แนบ มหานครนนท์



นางสาวเรวดี ลิ้มปิโชติกุล ผู้ปฏิบัติธรรมสำนักโกเอ็นก้า

ผนวก ง

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

การสัมภาษณ์ของงานวิจัยในครั้งนี้เป็นการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Non Structure) โดยมีการสัมภาษณ์ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) มีประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

#### แบบสัมภาษณ์ชุดที่ ๑

๑. เวทนามีอะไร มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อย่างไร
๒. ท่านมีรูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างไรบ้าง
๓. หลักธรรมต่อไปนี้มีความสำคัญต่อรูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างไร
  - ๓.๑ สติ สัมปชัญญะ
  - ๓.๒ วิริยะ สมาธิ
  - ๓.๓ ศรัทธา ปัญญา
  - ๓.๔ ไตรลักษณ์
  - ๓.๕ โยนิโสมนสิการ (การกระทำในใจที่แยบคาย)

#### แบบสัมภาษณ์ชุดที่ ๒

๑. ท่านมีวิธีเสริมสร้างความสุขในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง
๒. เมื่อมีปัญหาหรือมีความทุกข์เกิดขึ้นในชีวิต ท่านมีวิธีแก้ไขอย่างไรบ้าง

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	นางจินดา เสงสมบูรณ์ (ตะโกอินทร์)
เกิด	๑๖ กรกฎาคม ๒๔๙๑
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
การศึกษา	ประถมศึกษา โรงเรียนบำรุงวิทยานบุรี มัธยมศึกษา โรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม อุดมศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยครูสวน- สุนันทา ปริญญาตรี การศึกษาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร ปริญญาโท อักษรศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์- มหาวิทยาลัย พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ประสบการณ์การทำงาน	อาจารย์ตรีวิทยาลัยครูอุดรธานี อาจารย์ตรีวิทยาลัยครูธนบุรี อาจารย์โทวิทยาลัยครูธนบุรี อาจารย์ ๒ ระดับ ๕- ๘ สถาบันราชภัฏธนบุรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระดับ ๘ สถาบันราชภัฏธนบุรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระดับ ๘ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี
ปัจจุบัน	เกษียณอายุราชการ
ปีที่เข้าศึกษา	๒๕๕๗
ปีที่สำเร็จการศึกษา	๒๕๖๐
	ที่อยู่ปัจจุบัน ๒๙๑/๖๕ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กทม. ๑๐๗๐๐