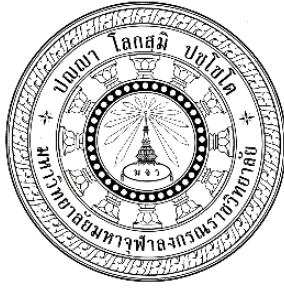


ศึกษาทุกข์เวทนาเพื่อการบรรลุธรรมตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
A STUDY OF PAINFUL FEELING FOR ENLIGHTENMENT ACCORDING
TO THE CONTEMPLATION OF FEELINGS

พระปรีดา อภิวิโร (บัวสด)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



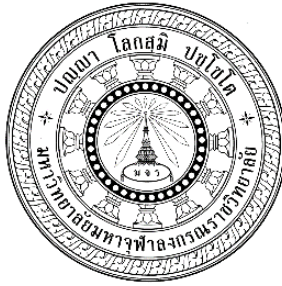
ศึกษาทุกขเวทนาเพื่อการบรรลุธรรมตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระปรีดา อภิวิโร (บัวสด)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of Painful Feeling for Enlightenment According to
the Contemplation of Feelings**

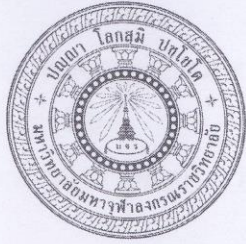
Phra Preeda Apiwaro (Buasod)

A Research Paper Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Vipassana Meditation)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับสารนิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาทุกขเวทนาเพื่อการบรรลุธรรมตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” เป็นส่วนหนึ่ง ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบสารนิพนธ์

(พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ดร.)

ประธานกรรมการ

(รศ.ดร.มานพ นักการเรียน)

กรรมการ

(ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง)

กรรมการ

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง

ชื่อผู้วิจัย

(พระปริดา อภิวิโร)

ชื่อสารนิพนธ์ : ศึกษาทุกข์เวทนาเพื่อการบรรลุธรรมตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ผู้วิจัย : พระปรีดา อภิวิโร (บัวสด)
ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง, ป.ธ.๙, พธ.ม. (พระพุทธศาสนา),
พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
วันเสร็จสมบูรณ์ : ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ เพื่อศึกษาทุกข์เวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาการบรรลุธรรมตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องรวบรวม สรุป วิเคราะห์ เรียบเรียงบรรยาย ตรวจสอบความถูกต้องโดยผู้เชี่ยวชาญ จากการศึกษาพบว่า

ทุกข์เวทนา คือ การรับรู้อารมณ์ที่เป็นทุกข์ของจิต เวทนาเป็นเจตสิกอย่างหนึ่งของจิต ทุกข์เวทนาเกิดจากอกุศลวิปากจิต เวทนามี ๓ ประเภทคือ สุข ทุกข์ และอุเบกขาเวทนา ทุกข์เวทนายังจัดเข้าในไตรลักษณ์คือ ทุกข์ตา เพราะถูกการเกิดขึ้นและการดับสลายไปบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยน ต้องหมดสภาพไป ทุกข์ในอริยสัจ บ่งบอกถึง ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นต้น เป็นทุกข์ โดยรวมคือความยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ เป็นทุกข์ และทุกข์ในปัจจุสมุปบาท คือกระบวนการสืบทอดเหตุปัจจัยปัจจุสมุปบาทของค์ธรรม ๑๒ ฝ่ายอนุโลมซึ่งหมายถึง เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยสังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัยวิญญาณจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัยชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสจึงมี ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยเหตุปัจจัยเหล่านี้ การดับทุกข์ที่เกิดจากอวิชชาต้องเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้มีปัญญาเห็นความเป็นไตรลักษณ์

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทำจิตให้เป็นสมาธิจนสงบจากสิ่งรบกวนจากภายนอก ให้จิตเป็นขณิกหรืออุปจารสมาธิแล้วกำหนดรู้ทุกข์เวทนาซึ่งจัดเป็นส่วนหนึ่งของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อาการความรู้สึกเป็นทุกข์จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติแรงมากในช่วงแรกๆ หากผู้ปฏิบัติมิได้ใช้โยนิโสมนสิการและไม่มีกัลยาณมิตรคอยให้การแนะนำอย่างถูกต้องแล้วก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติล้มเลิกทำความเพียรได้ หากมีการกำหนดรู้สภาวะทุกข์ทั้งหมดที่กำลังเกิดขึ้นในขณะปัจจุบันด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่หยุดและต่อเนื่อง อาการของทุกข์ตาซึ่งเป็นหนึ่งในไตรลักษณ์จะปรากฏชัดเจนทำให้จิตของผู้ปฏิบัติหาทางปล่อยวางและเข้าสู่ลำดับของวิปัสสนาญาณโดยอัปนิหิตวิโมกข์ ด้วยความสมบูรณ์ของพละ และ อินทรีย์ มีความเพียรไม่หยุดจิตจะสามารถบรรลุลำดับวิปัสสนาญาณต่างๆ จนถึงมรรคผล นิพพาน เป็นเหตุให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ที่เกิดจากอุปาทานชั้น ๓ เพราะการกำหนดรู้ทุกข์เวทนาเป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาในเบื้องต้น

Research Paper Title : A Study of Painful Feeling for Enlightenment According to the Contemplation of Feelings

Researcher : Phra Preeda Apiwaro (Buasod)

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Research Paper Supervisor

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

Date of Completion : January 19, 2018

Abstract

This research paper aims at 2 purposes; 1) to study painful feeling in Theravada Buddhism and 2) to study the enlightenment according to mindful contemplation on painful feeling by collecting the research data from Theravada Buddhist texts, and related documents, then summarized, analyzed and composed in descriptive style, finally verified by experts. From the study, it found that;

Dukkavedanā refers to the painful feeling of consciousness, this painful feeling is a conscious factor, it comes from unwholesome result consciousness. Feeling was divided into 3 types; happy, unhappy and neutral feeling. The painful feeling included Dukkhatā in Three Common Characteristics due to being ever oppressed by rise and fall, it remains no more, it changes and disappears. It also includes in noble truth and suffering signifying birth, decay, pains and death etc. totally five aggregate attachment. It includes in Dependent Origination which means the procedure of cause and factor of 12 links of dependent origination in origin round, that is due to ignorance causing the rise of mental formations, mental formation causing the rise of consciousness birth causes the rise of death, sorrows, lamentation, grief, pains the painful feeling arises by causal factor. The extinction of suffering can be done by cultivating mindfulness foundation to see Three Common Characteristics.

For insight practice, the practitioners of meditation firstly calm down from disturbances from external distractions until mind became momentary or approached concentration then contemplating on painful feeling which includes in contemplation on feeling. The manners of painful feeling appear stronger in beginning, without intention and no good friend who guide the right way, the practitioner would give up

efforts, but if they continue observing painful state which happening with mindfulness, awareness continuously. The manners of Dukkhatā which is a part of Three Common Characteristics will obvious appear and forcing the practitioner seek to release and enter into insight knowledge by desireless liberation. The mind of practitioner, with full powers, faculties and endless efforts can enter insight knowledge until reaching noble path, fruit and Nibbana which is cause of liberation from suffering due to five aggregate attachment by contemplating on painful feeling as object of insight developing at the beginning

กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอกราบขอบพระคุณ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ. ๙, MA., Ph.D.) กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าคณะใหญ่หนกลาง เจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการามวรวิหาร รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นอย่างสูง ที่ได้เปิดหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนานี้ขึ้น เพื่อให้โอกาสในการศึกษา และปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นเวลา ๗ เดือน อีกทั้งส่งผลให้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแพร่หลายไปทั่วประเทศ และเป็นการเผยแผ่ พระพุทธศาสนาให้มั่นคงตลอดไป

ขอขอบคุณ ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ พระมหาโกมล กมโล รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธมฺมโสกโณ รักษาการผู้อำนวยการสำนักวิชาการ รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล ผู้ได้ให้ความรู้ความเข้าใจในการทำสารนิพนธ์ ดร.ชัยชาญ ศรีหามู ผู้แปลบทคัดย่อ และคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ประจำวิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่อำนวยความสะดวก ด้านต่างๆ ในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระครูปราโมทย์สารคุณ เจ้าอาวาสวัดบางตะไนย์ ผู้เป็นอุปัชฌาย์ ที่ให้การอบรมสั่งสอน พระครูสมุห์นภาลัย รตนวณฺโณ เจ้าอาวาสวัดศาลเจ้า ตำบลบ้านกลาง อำเภอมะนัง จังหวัดปทุมธานี ได้เมตตาอนุเคราะห์ให้โอกาสในการศึกษา ขอขอบคุณเจ้าอาวาส วัดมหาสวัสดิ์ศานาคพุทธาราม ที่ได้ให้ความสะดวกในระหว่างการศึกษา ขอขอบคุณพระมหาชูชัย ชิตชโย วัดเทียนถวาย และเพื่อนนิสิต รุ่น ๑๑ ที่ได้ให้ความร่วมมือในการสืบค้นข้อมูลในการทำสารนิพนธ์

ขอเจริญพรขอบคุณ คุณทนงค์ ชูศรีมี คุณประไพ ผดุงการ (โรงหล่อพระปัญญานิมิต) คุณวีระ คุณเสาวภา พูลแก้ว (โรงน้ำแข็งพูลแก้ว) คุณสนิท คุณกรรณิกา แต่เจริญ (ร้านสร้างตน) คุณธีรยุทธ คุณยุวดี ทองคำปั้น คณะศรัทธาญาติโยมทุกท่านที่ได้สนับสนุนมอบทุนการศึกษาพร้อมปัจจัย สี่ ให้แก่ผู้วิจัยได้ศึกษาและทำสารนิพนธ์นี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ประโยชน์และคุณค่าแห่งสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมนำเป็นเครื่องสักการบูชา ต่อคุณ พระรัตนตรัย บิดามารดา ครู อุปัชฌาย์อาจารย์ และผู้มีอุปการะคุณทุกท่าน จงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ จงทุกประการเทอญ

พระปริดา อภิวิโร (บัวสด)

๑๙ มกราคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๘
บทที่ ๒ ทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๙
๒.๑ ความหมายของทุกขเวทนา	๑๐
๒.๒ ความสำคัญของทุกขเวทนา	๑๘
๒.๓ ลักษณะของทุกขเวทนา	๒๐
๒.๔ ที่เกิดของทุกขเวทนา	๒๑
๒.๕ ทุกขเวทนาที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา	๒๓
๒.๖ การกำหนดรู้สภาวะของทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนา	๓๑
๒.๗ สรุปท้ายบท	๓๓
บทที่ ๓ ทุกขเวทนาเพื่อการบรรลุธรรมตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓๖
๓.๑ การกำหนดรู้สภาวะของทุกขเวทนาตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓๖
๓.๒ ความสัมพันธ์ของรูปนามในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อการบรรลุธรรม	๕๔
๓.๓ สรุปท้ายบท	๖๓

บทที่ ๔ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๖๖
๔.๑ สรุปผลการวิจัย	๖๖
๔.๒ ข้อเสนอแนะ	๖๙
บรรณานุกรม	๗๑
ประวัติผู้วิจัย	๗๓

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

สารนิพนธ์นี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ โดยอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๖๑ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคคปาลี พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม ๑๐ ข้อที่ ๓๗๖ หน้า ๒๖๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๓๗๖ หน้า ๓๐๕ ฉบับมหาจุฬา ๒๕๓๙

พระวินัยปิฎก

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

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๙	ที.สี.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคคปาลี	(ภาษาบาลี)
๑๐	ที.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.มู.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปรปณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
๑๖	ส.นิ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
๒๒	อง.ฉก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๓	อง.นวก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๔	อง.ทสก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ธ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
๒๖	ขุ.เถรี.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรีคาถา	(ภาษาไทย)
๓๐	ขุ.จู.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จูฬนิตเทส	(ภาษาไทย)
๓๑	ขุ.ป.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามวรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๓๔	อภิ.สง.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
๓๕	อภิ.วิ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

สารนิพนธ์นี้ใช้คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.อ. (ไทย) ๑๐/๔/๕๘ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา ภาษาไทย เล่ม ๑๐ ข้อ ๔ หน้า ๕๘

อรรถกถาพระสูตรต้นตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ม.อ.	(บาลี) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวคคอฎฐกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ปา.อ.	(ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี ปาฎีกาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ส.ส.อ.	(ไทย) = สังยุตตนิกาย สारัตถปกาสินี สคาถาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ส.ม.อ.	(ไทย) = สังยุตตนิกาย สारัตถปกาสินี มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.อ.	(ไทย) = อังคุตตรนิกาย มโนรฎฐปุรณิ เอกกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.นวก.	(ไทย) = สูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย สัทธรรมปกาสินี ปฏิสัมภิทามวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อภิ.วิ.อ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก วิภังค์ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ค. คำย่อชื่อคัมภีร์ปกรณ์วิเสส

สารนิพนธ์นี้ใช้ปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิสุทธิ (บาลี) ๒/๕๗๘/๑๗๐. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม ๒ ข้อ ๕๗๘ หน้า ๑๗๐

ปกรณ์วิเสส

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิสุทธิ. (บาลี)	=	วิสุทธิมคคปกรณ์	(ภาษาบาลี)
วิสุทธิ. (ไทย)	=	วิสุทธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์ในโลกนี้ล้วนรักสุขเกลียดทุกข์^๑ เหมือนกันทั้งหมด คนส่วนมากต้องแข่งขันแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง มีความเห็นแก่ตัวมากขึ้นจึงได้พยายามแสวงหาความสุขให้กับตัวเองด้วยวิธีต่างๆ ความสุขที่เขาได้รับนั้นเป็นแค่ความทุกข์ที่ลดลงมาเท่านั้น เมื่อความสุขที่เขาได้รับจางหายไป ความทุกข์ก็กลับเข้ามาเหมือนเดิมอีก ความสุขที่แท้จริงนั้นเป็นความสุขที่เกิดทางใจ เป็นการกำจัดกิเลสในชั้นธรรมาสน์ของตนได้โดยสิ้นเชิง ตัดภพตัดชาติ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีก ความสุขดังกล่าวนี้มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้นและจัดเป็นเป้าหมายอันสูงสุดในพระพุทธศาสนา ความสุขนี้ได้แก่พระนิพพาน^๒ พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาในโลกนี้ เป็นผู้ตรัสรู้หรือริยสัจ ๔^๓ เองโดยชอบ คือ ทุกขอรียสัจ สมุทัยอรียสัจ ทุกขนิโรธอรียสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอรียสัจ ทรงตรัสเรื่องทุกข์เป็นเรื่องแรก พระพุทธองค์แสดงให้เห็นว่า ความเป็นอยู่และความ เป็นไปของสัตว์โลกนั้นเต็มไปด้วยทุกข์ ชีวิตทั้งชีวิตต้องประสบกับความทุกข์อยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดจนตาย ชีวิตนี้เต็มไปด้วยอุปสรรคขวากหนาม มีทุกข์แทรกเจือปนอยู่ตลอดเวลา พฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์นั้นเป็นไปเพื่อการบำบัดทุกข์ทั้งสิ้น และความทุกข์ที่ว่านั้น มีอยู่ด้วยกัน ๒ ประการ คือ ทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ ซึ่งในครั้งพุทธกาลนั้น บุคคลที่ต้องการจะหลุดพ้นจากทุกข์นั้นส่วนมากใช้วิธีการดับทุกข์โดย ๒ วิธีใหญ่ๆ คือ

๑. แสวงหาความสุขที่พัวพันหมกมุ่นอยู่ในกามคุณ ๕ ประการ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า กามสุขัลลิกานุโยค ซึ่งเป็นหนึ่งในที่สุดสองข้างในสมัยพุทธกาล

๒. การแสวงหาความพ้นทุกข์ด้วยการทรมานตนเอง เช่นการบำเพ็ญตบะต่างๆ ทำร่างกายให้ลำบาก หรืออดอาหาร พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นอัตตakilมณานุโยค ซึ่งเป็นหนึ่งในที่สุดสองข้างอีกประการหนึ่ง

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๒/๕๒๓.

^๒ ชุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๔๗๘/๖๓๓.

^๓ วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓-๑๗/๒๐-๒๕.

พระพุทธองค์ทรงคัดค้านการปฏิบัติที่สวดท่อง ๒ สายที่ชาวอินเดียในสมัยนั้นคิดว่าเป็นทาง หลุดพ้น และทรงประกาศจุดยืนของพระองค์ ว่าเป็นทางสายกลางในการปฏิบัติ พระพุทธองค์ทรง ตรัสเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา^๔ ได้แก่ มรรคมีองค์ ๘^๕ จุดมุ่งหมายของพระพุทธองค์นั้น เพื่อโปรด เวไนยสัตว์ให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยการบำเพ็ญกุศลโดยตรงคือ ศีล สมาธิ และปัญญา ที่ทำให้ บรรลุธรรมและหลุดพ้นจากวัฏฏ์ทุกขในชาติปัจจุบันได้ ในทางพระพุทธศาสนามีวิธีกำจัดทุกข์ได้ อย่างสิ้นเชิง เรียกว่า สมุจเฉทปหาน คือหลักวิปัสสนา หรือ ปัญญาที่แจ่มแจ้งตามความเป็นจริง สามารถ แหวงตลอดลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การรู้แจ้งแหวงตลอดในอริยสัจ ๔ นั้น นำมาซึ่งความ หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง การที่จะทำตนให้พ้นจากกองทุกข์ได้นั้น จะต้องมีความปรารถนาอย่าง แแรงกล้าที่จะทำตนให้พ้นจากกองทุกข์ โดยเอาชีวิตเป็นเดิมพัน เห็นว่าการบรรลุธรรมนั้น มีค่ายิ่งกว่า ชีวิตของตน เมื่อมีความพากเพียรพยายามอย่างเข้มข้นเช่นนี้ บุคคลนั้นย่อมประสบความสำเร็จ อย่างแน่นอน ผู้ที่จะเข้าถึงความสุขเช่นนี้ได้ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติธรรมคือการเจริญวิปัสสนาตามที่ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมหาสติปัฏฐานสูตร ดังเช่น เรื่องทุกข์ของพระติสสะ เถระ มีเรื่องเล่าว่าบุตรของกุกุมภีชื่อติสสะ สละทรัพย์ ๔๐ โกฏิแล้วออกบวช ภริยาของน้องชาย กลัวว่าท่านจะสึกออกมาทวงทรัพย์คืนจึงจ้างโจรไปฆ่าท่าน เมื่อโจรไปพบกับพระติสสะแล้วจึงบอก ความประสงค์ของตน พระติสสะจึงขอร้องให้โจรไว้ชีวิตท่านคืนหนึ่งเพื่อบำเพ็ญสมณธรรม แต่โจรไม่ยอม กลัวว่าท่านจะหนีไป ท่านจึงยกหินก้อนใหญ่ทุบกระตักขาทั้งสองข้างจนแตก เมื่อโจรเห็นว่าท่านไม่ สามารถที่จะหนีไปได้แล้ว ก็แยกกันไปก่อกองไฟนอนอยู่ใกล้ๆ กับท่าน พระเถระข่มเวทนา พิจารณา ศีล อาศัยศีลที่บริสุทธิ์เกิดปิติปราโมชแล้วเจริญวิปัสสนา พอรุ่งอรุณขึ้นก็บรรลุพระอรหันต์^๖

ดังนั้นในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานการกำหนดรู้ทุกขเวทนาจัดเป็นการเจริญสติวิธีหนึ่ง ในหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ คือพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม หรือในอริยบาล ยืน เดิน นั่ง นอน การนั่งนานๆ จะเกิดทุกขเวทนา ปวด เหน็บ เจ็บ ชา หรือในอริยบาลอื่นๆ จะมีอารมณ์ต่างๆ มากกระทบ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดความชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง อารมณ์เหล่านี้เป็นสภาวะธรรมที่เป็น ปัจจุบันเป็นอุปกรณ์เครื่องมือที่ใช้ในการเจริญสติปัฏฐานผู้ปฏิบัติต้องพยายามกำหนดให้ได้เพราะจะ ทำให้เกิดสติเร็ว เมื่อสติเกิดเร็ว ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ หรือ ความง่วงเหงาเศร้าซึม ก็จะมีน้อย หรือ เกิดขึ้นแล้วดับเร็ว เมื่อมีสติมากขึ้น ก็ทำให้การปฏิบัติของเรามีความก้าวหน้าอยู่เสมอๆ

^๔ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, พระคันธสาราภิวงศ์, แปล (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๖๙.

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๑๕.

^๖ ที.ม.อ.(ไทย) ๑๔/๒/๒๖๗-๒๖๘.

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเรื่องทุกขเวทนาเพื่อการบรรลุธรรมตามแนวทุกขเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพราะเป็นปัจจุบันอารมณ์ที่มีสภาวะธรรมที่ปรากฏชัดเจนเป็นสภาวะธรรมที่เป็นบาทฐานในการเห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดแจ้งและทุกขเวทนานี้เป็นสิ่งที่อยู่กับเราตั้งแต่เกิดจนตาย ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงของทุกขเวทนาอยู่เนืองๆ มีโอกาสเข้าถึงสภาวะธรรมที่ประณีตยิ่งขึ้นไป ก็มีโอกาที่จะได้บรรลุผลในชาตินี้ได้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาทุกขเวทนาเพื่อการบรรลุธรรมตามแนวทุกขเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ ทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ ทุกขเวทนาเพื่อการบรรลุธรรมตามแนวทุกขเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยกำหนดขอบเขตการวิจัยเป็นสองส่วนคือ ขอบเขตด้านเนื้อหา เพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ในการวิจัย และขอบเขตด้านการศึกษา มีรายละเอียดดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

เอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้องเช่น วิสุทธิมรรค เป็นต้น โดยได้เลือกใช้คัมภีร์ดังต่อไปนี้

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

๒) พระไตรปิฎกภาษาไทยและอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และพุทธศักราช ๒๕๕๖

๓) ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร) และประภคณวิเสสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

เอกสารชั้นทุติยภูมิ ผู้วิจัยใช้เอกสาร หนังสือ ตำรา ของพระเถระ นักปราชญ์ ผู้เชี่ยวชาญ และนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากฎาที่กำหนดรู้ทุกขเวทนา และวิธีการปฏิบัติในขณะที่เกิดทุกขเวทนาต่างๆ ในหนังสือมหาสติปัญญาสูตร วิปัสสนานัยเล่ม ๑, เล่ม ๒ ปฏิจจสมุปปาทเหตุผลแห่งวิภูสงสาร, วิปัสสนาขุณี, แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสาราภิวงศ์, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓, ๗ รจนาโดยพระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑. การบรรลुरुธรรม หมายถึง การบรรลุโลกุตตรธรรม ๙ รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ในขณะที่มรรคจิตตามกำลังของมรรค สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลขั้นใดขั้นหนึ่ง คือพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

๒. ทุกขเวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์, ความรู้สึกทุกข์ที่ไม่น่าพอใจโดยอาศัย มโนวิญญาณและผัสสะเป็นที่เกิด

๓. เวทนานุปัสสนาสติปัญญา หมายถึง สติที่กำหนดรู้ความเสวยอารมณ์สิ่งที่มากระทบ สัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และทำให้เกิดทุกข์ คือเอาทุกขเวทนาเป็นอารมณ์

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาทำสารนิพนธ์ครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสารวิชาการรวมทั้ง รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุกขเวทนา คือ

๑.๖.๑ คัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑. คัมภีร์พระไตรปิฎก ได้จำแนกเวทนาไว้ หลายประเภทเช่น เวทนา ๒ เวทนา ๓ เวทนา ๕ เป็นต้น ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกฉบับแปลเป็นภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ เช่น เล่มที่ ๑๓ มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณณาสกข์ข้อที่ ๘๙ หน้าที่ ๙๑, เล่มที่ ๑๖ สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ข้อที่ ๒ หน้าที่ ๖, เล่มที่ ๑๘ สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ข้อที่ ๒๗๐ หน้าที่ ๓๐๒

๒. คัมภีร์อรรถกถา แสดงข้อความอธิบายพระบาลีที่เกี่ยวกับวิปัสสนาไว้หลายแห่ง เช่น ในคัมภีร์อรรถกถา ขุททกนิกาย ธรรมบทแสดงข้อความไว้ว่า ชุระนี้คือ การเริ่มตั้งความเสื่อมและความสิ้นไปในอรรถภาพของภิกษุผู้มีความประพฤติเบาพร้อม ยินดีแล้วในเสนาสนะอันเจียบสงัด เจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจที่ทำให้เป็นไปโดยติดต่อ จนถือเอาพระอรหันต์ไว้ได้ นี่คือวิปัสสนาธุระ

๓. คัมภีร์ฎีกา แสดงข้อความอธิบายเกี่ยวกับสติปัญญาไว้หลายแห่ง เช่น ปรมัตถทีปนี มหาฎีกาใหม่ ได้อธิบายเหตุผลที่พระพุทธองค์ควรจะตรัสพระบาลีว่า “จตตาริ สติปัญญาภาณี” แต่ตรัสเป็น

“จตุตถาโร สติปัญญา”^๗ เพราะทรงมุ่งเอาคำว่า “สติ” เป็นตัวประธานในสัมปยุตตรวมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติวิปัสสนากาถา

๔. ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสศาจารย์ ได้อธิบายไว้ว่า เวทนาเมื่อว่าตามสภาพก็มีอย่างเดียว โดยลักษณะคือเสวยอารมณ์ เมื่อว่าโดยชาติ มี ๓ คือกุศล อกุศลและอัพยาทุกต เมื่อแยกตามสภาวะก็มี ๕ คือ สุข, ทุกข์, โสมนัส, โทมนัส, อุเบกขา และว่าผัสสะเป็นปัจจัยแก่เวทนา ๕ ในปัญจทวาร ๘ อย่าง เป็นปัจจัยแก่เวทนาที่เหลืออย่างเดียว แม้ในมโนทวารก็เป็นอย่างเดียว

๑.๖.๒ เอกสารตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑. พระสังฆมโฆติกะ อธิบายถึงประเภทของเวทนาไว้ในหนังสือ “ปรมัตถโชติกะ”^๘ ว่า เวทนา ๓ ได้แก่อะไรบ้าง เวทนา ๕ ได้แก่อะไรบ้าง มีเจตสิกประกอบกับจิตดวงไหนบ้าง^๙

๒. สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า” มีใจความกล่าวถึงความเกิดดับของรูปนาม พอสรุปได้ว่า “ผู้ที่ไม่รู้ความเกิดดับของรูปนามโดยประจักษ์ย่อมไม่สำคัญว่ารูปนามน่ากลัวต่อเมื่อได้รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามว่ามีได้ตั้งอยู่เพียงชั่วพริบตาเดียวย่อมเข้าใจว่ารูปนามน่ากลัวเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป หรือเข้าใจว่ารูปนามเป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นโดยความเกิดดับ”^{๑๐}

๓. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต,) อธิบายไว้ในหนังสือ “พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ”^{๑๑} ว่า เวทนามีความสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่มุ่งประสงค์ เสาะแสวงหา (สุขเวทนา) และเป็นสิ่งที่เกลียดกลัวเลียดหนี (ทุกขเวทนา) สำหรับสัตว์ทั้งหลายเมื่อมีการรับรู้เกิดขึ้นแต่ละครั้ง เวทนาจะเป็นขั้วต่อและเป็นต้นทางแยกที่ชี้แนะหรือส่งแรงผลักดันแก่องค์ธรรมอื่นๆ ที่จะดำเนินไปในทิศทางใดอย่างไร เช่น ถ้ารับรู้อารมณ์ใดแล้วสุขสบาย ก็จะกำหนดหมายอารมณ์นั้นมาก และในแง่หรือแนวทางที่จะสนองเวทนานั้น และคิดปรุงแต่งเพื่อให้ได้อารมณ์นั้นมาเสพเสวยอีกต่อไป ดังนี้ เป็นต้น^{๑๒}

๔. พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายถึงเวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาไว้ในหนังสือ “ปฏิจจสมุปบาท เหตุผลแห่งวัฏสงสาร”^{๑๓} ว่า ความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาซึ่งหมายถึงความดิ้นรนทะยานอยากที่ไม่จบสิ้น ตัณหากระหายอยากได้อารมณ์ที่ยังไม่ได้ และ

^๗ ส.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/๓๕๐.

^๘ พระสังฆมโฆติ ธรรมจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓, ๗**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๕.

^๙ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), **อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๙.

อยากได้อารมณ์ที่มีแล้วให้มากขึ้นไปอีก ตัณหาเป็นเหมือนความหิวกระหายที่ไม่รู้จักอิ่ม ไม่ว่าจะได้อารมณ์ที่ปรารถนามาแล้วมากเพียงใด ก็ยังต้องการรับให้มากยิ่งขึ้นอีก^{๑๑}

๕. พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาญ้ย” เล่ม ๒ ว่า ผู้เจริญวิปัสสนาที่กำหนดรู้ร่ากับกิริยาทางกายที่เคลื่อนไหวไม่ว่าจะน้อยหรือมาก (กายานุปัสสนา) พึงกำหนดรู้ความรู้สึกทุกอย่างทั้งที่เป็นสุขหรือทุกข์อันปรากฏทางกายและใจ (เวทนานุปัสสนา) พึงกำหนดรู้สภาวะทางจิตที่คิดฟุ้งซ่านในเรื่องดีหรือไม่ดี (จิตตานุปัสสนา) และพึงกำหนดรู้สภาวะทุกอย่างที่ปรากฏทางใจ เช่น นิเวศน์ดังนี้ เป็นต้น (ธัมมานุปัสสนา)^{๑๒}

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑. พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า การบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ การบรรลุโลกุตตรธรรม ๙ รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ในขณะมรรคจิตตามกำลังของมรรค สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ โดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เจริญสมณะและวิปัสสนา ตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดรู้รูปนามให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าดำเนินตามวิปัสสนาวิถีสู่ปฏิบัติสามารถรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ สามารถละสังโยชน์และอนุสัยได้ตามกำลังของมรรคบรรลุธรรม ผล นิพพาน สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา^{๑๓}

๒. พระมหาบุญชิต ญาณส่วโร (สุตโปรง) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์คุณสมบัติของพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท” พบว่า ภาวะของนิพพานเป็นสิ่งที่มิอยู่และเกิดขึ้นได้จริง ดูได้จากพระอรหันต์เป็นตัวอย่าง การบรรลุธรรมไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ ต้องอาศัยการปฏิบัติทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน รวมทั้งการสร้างสมบารมี นอกจากนี้คุณสมบัติของพระอรหันต์อาจจำแนกได้ ๒ ประเภท ได้แก่ คุณสมบัติทั่วไปคือ การที่จิตบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส และคุณสมบัติพิเศษเฉพาะอันมีพื้นฐานมาจากการบำเพ็ญบารมี การปลูกสร้างอภิญญาและปัญญาซึ่งไม่ใช่จุดหมายอันแท้จริงในพระพุทธศาสนา^{๑๔}

^{๑๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ปฏิจจสมุปบาท เหตุผลแห่งวิภูสงสาร, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑๒.

^{๑๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, พระคันธสาราภิวงศ์ แปล, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน การพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๒๖๕.

^{๑๓} พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส), “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๑๔} พระมหาบุญชิต ญาณส่วโร (สุตโปรง), “ศึกษาวิเคราะห์คุณสมบัติของพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖), บทคัดย่อ.

๓. พระมหาไพฑูรย์ จนทโก (หล่อสุวรรณ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “โคตรภูญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” พบว่า โคตรภูญาณนี้ หรือ ญาณข้ามโคตร หมายถึง การข้ามโคตรของปุถุชนไปสู่โคตรของอริยชนนี้มีลักษณะที่ต่างจากจิตทั่วไป เป็นการละจากอารมณ์ที่กำหนดอยู่อันเป็นสังขารทั้งรูปนามนั่นเอง โดยมีอาการมุ่งตรงสู่ความดับที่เรียกว่า นิพพานเป็นอารมณ์ จิตดวงนี้มีชื่อเรียกว่า โคตรภูชวันจิต ส่วนดวงปัญญาที่เกิดกับจิตดวงนี้เรียกว่า โคตรภูญาณ เพราะมีลักษณะกำหนดความดับแห่งรูปนามเป็นอารมณ์อยู่ ซึ่งจะแตกต่างกับจิตดวงอื่นตรงที่ จิตดวงอื่นนั้นอยู่ภายนอกอารมณ์ แต่จิตดวงนี้เมื่อละทิ้งนามรูปที่กำหนดอยู่นั้นแล้วจะแล่นเข้าสู่นิพพานทันที ซึ่งตรงกับคำที่กล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า “สภาวะธรรมใดเอาชนะอารมณ์สังขารที่เกิดขึ้นแล้ว แล่นเข้าไปสู่ความดับสภาวะธรรมนั้นมีชื่อว่า โคตรภูญาณ และเพราะเหตุที่เอาชนะอารมณ์สังขารซึ่งเป็นธรรมภายนอกแล้วแล่นเข้าสู่พระนิพพานอันเป็นที่ดับของสังขารจึงมีชื่อว่า โคตรภู”^{๑๕}

๔. พระมหาสุธน ยสสิโล (ผลชอบ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา” พบว่า วิปัสสนากรรมฐานเป็นคำสอนแนวปฏิบัติทางด้านจิต เพราะในร่างกายของมนุษย์เรามีใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จจากใจ เมื่อบุคคลตั้งใจไว้ดีแล้ว ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะเป็นชนชาติใด อยู่ในประเทศใดใช้ภาษาใด เป็นคนมีฐานะร่ำรวยหรือเป็นคนยากจน เมื่อปรารถนาความสุข ความสงบที่แท้จริงแล้ว ไม่ต้องไปแสวงหาที่อื่นใด ค้นหาได้ภายในจิตใจของเราเอง เพราะความทุกข์หรือความสุขเกิดขึ้นจากใจทั้งนั้น ดังนั้น พระพุทธเจ้าซึ่งมีพระประสงค์ที่จะให้สังคมมนุษย์พ้นจากความทุกข์และให้ได้รับความสุขสงบทั้งทางกายและทางใจ^{๑๖}

๕. วิโรจน์ คุ่มครอง ได้ศึกษาวิจัย “เรื่องสามเณรกับการบรรลุนิพพาน” พบว่า สามเณรที่บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ ปราภูกวชีวประวัติการเป็นอยู่ในชาติต่างๆ การได้พบพระพุทธเจ้า การถวายทานรักษาศีลภาวนา การตั้งความปรารถนาตำแหน่งเอตทัคคะ การปรารถนาการบรรลุนิพพานในศาสนาของพระพุทธเจ้าในอนาคต ซึ่งเป็นปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติธรรมในชาติสุดท้าย และได้ออกบวชในศาสนาของพระพุทธเจ้าโคดม เพราะบุญกรรมในอดีตชาติกระตุ้นเตือน^{๑๗}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า เอกสารงานวิจัยมีการศึกษาทุกขเวทนาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้หลายข้อธรรม แต่มีการศึกษาวิจัยเฉพาะ ประเด็นที่

^{๑๕} พระมหาไพฑูรย์ จนทโก (หล่อสุวรรณ), “ศึกษาวิจัยเรื่องโคตรภูญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^{๑๖} พระมหาสุธน ยสสิโล (ผลชอบ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์ศาสนาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), บทคัดย่อ.

^{๑๗} วิโรจน์ คุ่มครอง, “สามเณรกับการบรรลุนิพพาน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), บทคัดย่อ.

สอดคล้องและใกล้เคียงกัน ทั้งนี้ยังไม่มีปรากฏงานการศึกษาวิจัยในเชิงเอกสารที่ศึกษาทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างครอบคลุมประเด็นเนื้อหาทั้งหมด มีเพียงสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาเพื่อให้มีความชัดเจนเกี่ยวกับทุกขเวทนาเพิ่มขึ้นเท่านั้น และยังไม่เคยปรากฏงานวิจัยที่กล่าวถึงทุกขเวทนาอย่างชัดเจนเกี่ยวกับผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องทุกขเวทนาเพื่อการบรรลุดุธรรม

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ศึกษาทุกขเวทนาในการบรรลุดุธรรมตามแนวทุกขเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาของการบรรลุดุธรรมด้วยการกำหนดรู้ทุกขเวทนาในคัมภีร์พระพุทธานุสสาเถราวาทแล้วนำมาสรุปบรรยายเชิงพรรณนา ดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ ศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙, คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๒๕ พร้อมทั้งอรรถกถา และปกรณ์วิเสส อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ คัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นต้น เกี่ยวข้องกับการบรรลุดุธรรมด้วยการกำหนดรู้ทุกขเวทนา เพื่อเป็นการขยายความในเนื้อหาเพิ่มเติมจากคัมภีร์พระไตรปิฎกให้มีความละเอียดชัดเจนยิ่งขึ้น

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) คือหนังสือ เอกสาร ตำรา ผลงานทางวิชาการและรายงานการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น วิปัสสนานัย, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, วิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย, พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความเป็นต้น

๑.๗.๓ นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิและชั้นทุติยภูมิมาวิเคราะห์เรียบเรียงแบบบรรยายเชิงพรรณนา แสดงความสำคัญของทุกขเวทนาที่ส่งผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑.๗.๔ เรียบเรียงหลักการและการบรรลุดุธรรมด้วยการกำหนดรู้ทุกขเวทนาเป็นรูปแบบองค์ความรู้ใหม่

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบทุกขเวทนาในคัมภีร์พระพุทธานุสสาเถราวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบทุกขเวทนาเพื่อการบรรลุดุธรรมตามแนวทุกขเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บทที่ ๒

ทุกข์เวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ทุกข์ชีวิตที่เกิดขึ้นมาบนโลกใบนี้ แม้จะเกิดมาแตกต่างกันทางด้าน เพศ วรรณะ รูป นาม เป็นต้น ล้วนแล้วแต่จะต้องประสบพบเจอกับสุขเวทนา ทุกขเวทนาและอกุศลสุขเวทนาด้วยกันทั้งสิ้น แต่ทุกข์เวทนานั้นเป็นสภาวะธรรมที่สิ่งมีชีวิตทุกชีวิตไม่ยอมประสบพบเจอและเมื่อประสบพบเจอก็อยากที่จะออกจากทุกข์เวทนานั้น เพราะทุกข์ ชีวิตรักความสุข เกลียดความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น จึงทำให้เราต้องศึกษาเรื่องของทุกข์เวทนา เพื่อหาวิธีที่จะออกจากทุกข์เวทนานั้น แม้แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ยังทรงประสบพบเจอกับทุกข์เวทนา แต่เมื่อพระองค์ประสบพบเจอแล้วก็ทรงค้นหาทางเพื่อออกจากทุกข์เวทนานั้น ดังที่มีในพุทธประวัติ (หนังสือปฐมสมโพธิกาล) กล่าวไว้ว่า เจ้าชายสิทธัตถะเมื่อมีพระชนมายุได้ ๒๙ พรรษา ได้ตัดสินพระทัยออกผนวช โดยที่พระองค์ได้ทอดพระเนตรเห็น เทวทูต ๔^๑ คือคนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะตามลำดับ

พระองค์ได้ทรงคิดว่าชีวิตของทุกคนต้องตกอยู่ในสภาพเช่นนั้น ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ จึงมีแนวความคิดเกิดขึ้นว่า ธรรมดาในโลกนี้มีของอยู่คู่กัน เช่น มีร้อนก็ต้องมีเย็น มีทุกข์ คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็ต้องมีที่สุดทุกข์ คือ ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย พระองค์ทรงเห็นความสุขทางโลกเป็นเพียงเรื่องมายา ความสุขในกามคุณเป็นความสุขจอมปลอม เป็นเพียงภาพมายาที่ชวนให้หลงว่าเป็นความสุขเท่านั้น ไม่มี ความเปลี่ยวเปลี่ยวใดที่ไม่มีความทุกข์เจือปน วิธีทางที่ช่วยให้พ้นจากความทุกข์ของชีวิตเช่นนี้ได้และหนทางหลุดพ้นจากสังสารวัฏ^๒ ก็จะต้องสละเพศผู้ครองเรือนเป็นสมณะ จึงได้ตัดสินพระทัยออกผนวชในวันที่ราหุลกุมารประสูติ พระองค์จึงอุทานออกมาว่า “ราหุล ชาโต พนธน์ ชาต”^๓ บ่วงเกิดขึ้นแล้ว เครื่องผูกเกิดขึ้นแล้ว แสดงให้เห็นว่าเจ้าชายสิทธัตถะทรงเห็นความทุกข์ตั้งแต่ยังไม่ได้ออกผนวช หลังจากที่พระองค์เสด็จออกผนวชแล้วพระองค์ทรงค้นหาหนทางดับทุกข์ในที่สุดพระองค์ก็ทรงค้นพบและทรงใช้เวลาในการเผยแผ่พุทธศาสนา ๔๕ ปีหลักธรรมส่วนมากทรงตรัสสอนก็คืออริยสัจ ๔ ได้แก่ เหตุแห่งทุกข์และหนทางแห่งความดับทุกข์ ทรงชี้ให้เห็นว่า

^๑ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๕๐๔/๒๕๘.

^๒ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๙๒๑.

^๓ สุริย์ มีผลกิจ และวิเชียร มีผลกิจ, **พระพุทธประวัติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท คอมพิวเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๕.

การยึดมั่น ชั้น ๕^๔ นั้น เป็นเหตุทำให้เกิดความทุกข์อย่างแท้จริง ดังนั้นในการศึกษาทุกขเวทนา เพื่อการบรรลุธรรมตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ศึกษาจึงกำหนดประเด็นในการศึกษาไว้ดังนี้

- ๒.๑ ความหมายของทุกขเวทนา
- ๒.๒ ความสำคัญของทุกขเวทนา
- ๒.๓ ลักษณะของทุกขเวทนา
- ๒.๔ ที่เกิดของทุกขเวทนา
- ๒.๕ ทุกขเวทนาที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา
- ๒.๖ การกำหนดรู้สภาวะของทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนา
- ๒.๗ สรุปท้ายบท

๒.๑ ความหมายของทุกขเวทนา

ในพระไตรปิฎกได้แสดงความหมายของ “ทุกข์” ไว้อยู่หลายที่และบางครั้งก็แสดงความหมายโดยนัยของ “ทุกขเวทนา” ดังนั้นจะได้แสดงความหมายไปตามลำดับดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายของทุกข์เวทนาตามศัพท์

ทุกข์ นี้ ศัพท์ว่า ทู นัย่อมแสดงความน่าเกลียดจริงอยู่ชาวโลกเรียกบุตรที่น่าเกลียดว่า ทูบุตรโต (บุตรน่าเกลียด) ส่วนศัพท์ว่า ขิ ย่อมปรากฏในความว่างเปล่า เพราะอากาศที่ว่างเปล่าเรียกกันว่า ขิ ก็สังจะทีหนึ่ง นี้ชื่อว่า กุฉินต์ (น่าเกลียด) เพราะเป็นที่ตั้งแห่งอุปัทวะมิใช่ น้อย ชื่อว่า ตุฉฉิน (ว่างเปล่า) เพราะเว้นจากความยั่งยืน ความงาม ความสุข และเป็นอัตตาที่คนพาลคิดกัน พระพุทธเจ้า จึงตรัสว่า ทุกข์ (ทุกข์) เพราะเป็นของน่าเกลียด และเป็นของว่างเปล่า^๔

คำว่า เวทนา เป็นคำที่มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี แต่ที่เรานำมาใช้ในภาษาไทย และออกเสียงว่า “เวท-ทะ-นา” นั้น เราใช้ในอีกความหมายหนึ่งซึ่งมิได้ตรงกับความหมายเดิมเลยแม้แต่น้อย เช่น เราเห็นคนเฒ่าคนแก่เดินไม่ไหว มานั่งขอทานอยู่ข้างถนนหรือเห็นเด็กตัวเล็กๆ หัวกระเป๋ายืนรอรถโดยสารประจำทางอยู่ตามลำพัง เราก็อาจพูดว่า “แหม, น่าเวทนาจริง”^๕ หรือ นักท่องเที่ยว แดกตื่น พบภาพเวทนา ผุงสุนัขนับสิบตัวรวมแหะซากศพ

ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายไว้ ๒ นัย คือ ๑ ความหมายในทางธรรม เป็นคำนามหมายถึง ความรู้สึก, ความรู้สึกทุกข์ สุข, (เป็นชั้น ๑ ในชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) ความเจ็บปวด, ทุกข์ทรมาน อีกนัยหนึ่งเป็นความหมาย

^๔ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๒๙๙., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๖/๙๘., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๒/๑๗.

^๕ อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑/๒๙๔.

^๖ ศ.พิเศษ จำนงค์ ทองประเสริฐ, ภาษาไทยไขขาน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพรวพิตยา, ๒๕๒๘),

ที่คนทั่วไปเข้าใจ เป็นคำกริยา หมายถึง สังเวชสลดใจ เช่น เรามักเวทนาผู้เคราะห์ร้ายเด็กคนนี้น่าเวทนาจริง^๗

ความหมายทางภาษาธรรมะโดยรูปศัพท์บาลีไวยากรณ์ มาจาก วิท อนุภวเน + ยุ + อาวุทอิ อิ เป็น เอ, อาทศ ยุ เป็น อน, ลบสระหน้า สำเร็จรูปเป็น เวทนา มีรูปวิเคราะห์ว่า เวทยตีติ เวทนา สุขและทุกข์เป็นต้นที่บุคคลเสวย ชื่อว่า เวทนา แปลว่า การเสวยอารมณ์^๘

อีกนัยหนึ่ง ในคัมภีร์อภิธรรมัตถสังคหฎีกาชื่อว่าอภิธรรมัตถวิภาวิณี มีรูปวิเคราะห์ว่า เวทยตีติ อาลมพนรส์ อนุภวตีติ เวทนา แปลว่า ธรรมชาติที่ชื่อว่า เวทนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เสวยคือ กิน รสของอารมณ์^๙

๒.๑.๒ ทุกขเวทนาในพระไตรปิฎก อรรถกถาและในปกรณ์วิเสสวิสุทธรค

ในพระวินัยปิฎก มหาวรรค ปราภุขข้อความเกี่ยวกับทุกขอริยสังข์ว่า ทุกขอริยสังข์ คือ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ ก็เป็นทุกข์^{๑๐}

ในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ปราภุขใจความที่แสดงความหมายของทุกข์ไว้ว่า ทุกข์ คือ ความรู้สึกทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์ อันเกิดจากกายสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ อันเกิดจากกายสัมผัส ความทุกข์ใจหรือโทมนัส คือ ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดจากมโนสัมผัส อันเกิดจากเจโตสัมผัสกิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ^{๑๑}

ในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ปราภุขใจความที่แสดงความหมายของทุกข์ไว้ว่า ทุกข์ คือ ความรู้สึกทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ

^๗ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนามีบุคส์-พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๘๕.

^๘ พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๒.

^๙ พระสมุ้งคลเถระ, อภิธรรมตถสังคหปาติยาสทอภิธรรมตถวิภาวิณี นามอภิธรรมตถ สังคหฎีกา, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๙๙.

^{๑๐} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๓-๓๙๔/๓๒๖.

เป็นทุกข์ อันเกิดจากกายสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ อันเกิดจากกายสัมผัส ความทุกข์ใจ หรือ โทมนัส คือ ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดจาก มโนสัมผัส อันเกิดจากเจตสัมผัสกิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ^{๑๒}

ในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต แสดงใจความที่แสดงความหมายของ ทุกขเวทนาไว้ว่า ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกทุกข์^{๑๓}

ในพระอภิธรรมปิฎกวิภังค์ ปรากฏข้อความเกี่ยวกับทุกข์ว่า ทุกข์ เป็นความไม่สำราญ ทางกาย ความทุกข์ทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดแต่กายสัมผัสกิริยา เสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์ อันเกิดแต่กายสัมผัส นี้เรียกว่า ทุกข์^{๑๔}

ในพระคัมภีร์อรรถกถาของหมวดสังคิตสูตฺร แสดงความหมายของทุกขเวทนาไว้ มีใจความว่า ทุกขทุกขตา หมายถึงทุกข์เพราะเป็นทุกข์ เป็นชื่อของทุกขเวทนา ความเป็นทุกข์ เพราะสังขารนั้นมีความเกิดขึ้น แต่เสื่อมไป ถูกความแตกดับบีบคั้น เพราะเป็นสภาพที่ถูกปรุงแต่ง เพราะฉะนั้น ความเป็นทุกข์เพราะสังขาร โดยเว้นจากสภาวะแห่งทุกข์อื่น วิปริณามทุกขตา หมายถึง ทุกข์เพราะแปรปรวนไป เป็นชื่อของสุขเวทนาแท้จริง เพราะสุขแปรปรวนไปทุกข์จึงเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น เรียกสุขว่า " ทุกข์เพราะแปรปรวน"^{๑๕}

ในคัมภีร์วิสุทฺธิมรรค พระพุทธโฆสเถระ ปรากฏข้อความเกี่ยวกับทุกข์สัจว่า ความเกิด ก็เป็นทุกข์อย่าง ๑ ความแก่ก็เป็นทุกข์อย่าง ๑ ความเศร้าใจ ความคร่ำครวญ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์แต่ละอย่างนี้ ๕ ความประสบเข้ากับสิ่งอันที่ไม่เป็นที่รัก ทั้งหลาย ก็เป็นทุกข์อย่าง ๑ ความพรากไปจากสิ่งอันเป็นที่รักทั้งหลายก็เป็นทุกข์อย่าง ๑ ความที่ปรารถนาอยู่แต่ไม่ได้ก็เป็นทุกข์อย่าง ๑ โดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์^{๑๖}

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทฺธิมรรค ปรากฏใจความที่แสดงความหมายของทุกขเวทนาไว้ว่า ทุกขเวทนา^{๑๗} คือ เวทนาที่เป็นอกุศลวิบาก ซึ่งเวทนาทั้งหลายอันเกิดจากอาหารต่างๆ ชนิดเหล่านั้น

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทฺธิมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปรากฏความหมายของทุกขเวทนา ดังนี้ ทุกขเวทนา คือ ทุกข์เพราะทนได้ยาก หรือ ทุกขทุกข์ เพราะเป็นทุกข์ โดย สภาวะและโดยชื่อ^{๑๘}

^{๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๓-๓๙๔/๓๒๖.

^{๑๓} อจ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๔.

^{๑๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๙๔/๔๐๘.

^{๑๕} ที.ปา.อ. (ไทย) ๑๖/๓๖๓/๓๐๐.

^{๑๖} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทฺธิมรรค, สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), แปล, หน้า ๘๓๓.

^{๑๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทฺธิมรรค, หน้า ๕๒.

^{๑๘} มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, คัมภีร์วิสุทฺธิมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘๙.

๒.๑.๓ ความหมายของทุกขเวทนาที่ปรากฏในเอกสารทางวิชาการ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายความหมายของทุกข์ไว้ในหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับขยาย พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ และพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม” ปรากฏใจความที่แสดงความหมายของทุกขเวทนาไว้ว่า

๑. สภาพที่ทนได้ยาก, สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ ถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง เป็นข้อที่ ๒ แห่งพระไตรลักษณ์

๒. อาการแห่งทุกข์ที่ปรากฏขึ้นหรืออาจปรากฏขึ้นได้แก่คน ปรากฏขึ้นได้ในทุกขสังขละหรือทุกขอริยสังขัล ซึ่งก็คือเป็นข้อที่ ๑ ในอริยสังขัล ๔

๓. สภาพที่ทนได้ยาก ความรู้สึกไม่สบายได้แก่ ทุกขเวทนา ถ้าปรากฏประกอบกับโทมนัส ในเวทนา ๕ ทุกข์ในที่นี้หมายถึง ความไม่สบายกาย คือทุกข์กาย หากปรากฏโดยทั่วไปหรือเวทนา ๓ คือทุกขเวทนา หมายถึง ความไม่สบายกายไม่สบายใจ คือทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ^{๑๙}

ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ได้ระบุความหมายของคำว่าทุกข์ไว้ ๒ ประเด็น คือ

๑. สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ ถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้น และความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง

๒. สภาพที่ทนได้ยาก ความรู้สึกไม่สบาย ได้แก่ ทุกขเวทนา ถ้ามาคู่กันกับโทมนัส ในเวทนา ๕ ทุกข์ หมายถึงความไม่สบายกายคือทุกข์กาย (โทมนัส คือ ไม่สบายใจ) แต่ถ้ามาลำพังในเวทนา ๓ ทุกข์ หมายถึงความไม่สบายกายไม่สบายใจ คือทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ

ในหนังสือ“พุทธธรรมฉบับปรับขยาย พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ และพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม” ปรากฏใจความที่แสดงความหมายของทุกขเวทนาไว้ว่า “ทุกข์” ที่ปรากฏในหมวดธรรมที่สำคัญ ๓ หมวด เรียงตามยากง่าย ได้แก่

๑. ในเวทนา (๓ คือ ทุกข์ สุข อทุกขมสุข หรือ อุเบกขา, เวทนา ๕ คือ ทุกข์ สุข โทมนัส โสมนัส และอุเบกขา) เรียกเต็มว่า ทุกขเวทนา

๒. ในไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกข์ อนัตตา) เรียกเต็มว่า ทุกขลักษณะ

๓. ในอริยสังขัล ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) เรียกเต็มว่า ทุกขอริยสังขัล

ทุกข์ในหมวดธรรมทั้งสามนั้น มีความหมายเกี่ยวโยงเนื่องอยู่ด้วยกัน แต่มีขอบเขตกว้างแคบกว่ากันเป็นบางแง่บางส่วน หรือเป็นผลสืบต่อกัน ดังนี้

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๘), หน้า ๗๗.

ทุกข์ที่มีความหมายกว้างที่สุด ครอบคลุมทั้งหมด คือ ทุกข์ในไตรลักษณ์ หรือ ทุกข์ลักษณะ หรือ ทุกขตา ได้แก่ ภาวะที่ไม่คงตัว คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้เพราะมีความบีบคั้นกดดัน ชัดแย้งที่เกิดจากความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลาย ซึ่งเป็นลักษณะของสังขารทั้งหลายทั้งปวง (สพเพ สงขารา ทุกขา) กิณขอบเขตเท่ากัน กับความไม่เที่ยง คือ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็ทุกข์ที่มีความหมายแคบที่สุด เป็นเพียงอาการสืบเนื่องด้านหนึ่งเท่านั้น ก็คือ ทุกข์ที่เป็นเวทนา เรียกชื่อเต็มว่า ทุกขเวทนา หรือความรู้สึกทุกข์ได้แก่ อาการสืบเนื่องมาจากทุกข์ในไตรลักษณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในบุคคลเนื่องมาจากทุกข์ในไตรลักษณ์นั้น กล่าวคือ ความรู้สึกบีบคั้นกดดันข้อขัดข้องของคนที่เกิดขึ้น เมื่อความบีบคั้นกดดันชัดแย้งที่เป็นสภาพสามัญของสิ่งทั้งหลาย เป็นไปในระดับหนึ่ง หรือในอัตราส่วนหนึ่ง โดยสัมพันธ์กับสภาพกายและสภาพจิตของเขา ทุกขเวทนานี้ ก็เป็นทุกข์ตามความหมายในไตรลักษณ์ด้วย เช่นเดียวกับเวทนาอื่นๆ ทุกอย่าง ไม่ว่าจะสุขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ก็ตาม หมายความว่า เวทนาทุกอย่าง จะเป็นทุกขเวทนามากดีสุขเวทนามากดี อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข คือเฉยๆ) หรืออุเบกขาเวทนามากดีล้วนเป็นทุกข์ในความหมายที่เป็น ลักษณะสามัญนั้นทั้งสิ้น

ทุกข์ขอรียสัจ ๔ คือ ทุกข์ที่เกิดขึ้นจริงต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่คลาดเคลื่อนไปไม่ได้ ไม่กลายเป็นอย่างอื่น ได้แก่ ชาติปิทุกขา หมายถึง ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งชั้นันต์ ความได้อายตนะครบ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ สิ่งนั้น เป็นความทุกข์

ชราปิทุกขา หมายถึง ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หน้ย่นเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ สิ่งนั้นเป็นความทุกข์

พยาธิทุกขา หมายถึง ความเจ็บป่วย หรือความอ่อนแอจนคลอนแคลน สิ่งใดอ่อนแอจน คลอนแคลนได้ สิ่งนั้นเป็นความทุกข์

มรณัมปิทุกขัง หมายถึง ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาลละ ความทำลายแห่งชั้นันต์ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ สิ่งนั้นเป็นความทุกข์

โสกะปะริทเวหะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา หมายถึง แม้ใจเหี่ยวแห่งหมดกำลังใจ หมดกำลังกาย ความเสียดาย อาลัยอาวรณ์ ความระบมกาย ระทมใจ น้อยใจ เสียใจ ความอึดอัด ชัดใจ คับแค้นใจ สิ่งนั้นเป็นความทุกข์

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข หมายถึง การต้องติดอยู่กับสิ่งที่ชิงชังไม่ชอบ สิ่งนั้นเป็นความทุกข์

ปิเยหิวิปะโยโค ทุกโข หมายถึง การต้องพลัดพราก หรือหลุดจากสิ่งที่รักที่ชอบ สิ่งนั้นเป็นความทุกข์

ยัมปิฉังนละละปะติตัมปิทุกขัง หมายถึง แม้ความปรารถนาใด ไม่ได้สมหวังตามนั้น สิ่งนั้นเป็นความทุกข์

สังขิตเตนะปัญจูปาทานักขันธาทุกขา กล่าวโดยสรุป การยึดมั่นถือมั่นกองแห่งทุกข์ทั้ง ๔ เป็นความทุกข์ ถือเป็นความจริงอันประเสริฐข้อที่ ๑ ในอริยสัจ ๔ จึงเรียกว่าทุกข์สัจ^{๒๐}

ทุกในปฏิจจสมุปบาท ฝ่ายอนุโลม คือกระบวนการสืบทอดเหตุปัจจัยปฏิจจสมุปบาท องค์ธรรม ๑๒ ซึ่งหมายถึง เพราะอริชชาเป็นปัจจัยสังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัยวิญญูญจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัยชรา มรณะ โสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสจึงมี ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะ อาศัยเหตุปัจจัยเหล่านี้^{๒๑}

ผัสสะที่เป็นจุดกำเนิดแห่งทุกข์ คือ การกระทบของอารมณ์ที่เกิดจากอายตนะภายนอก อันมี รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และฉัมมารมณที่มากกระทบอายตนะภายในได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะทำให้เกิด สุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อุเบกขาเวทนาบ้าง สามารถกล่าวได้ว่าผัสสะเป็นเหตุปัจจัยอันทำให้เป็นจุดกำเนิดของทุกขเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยทำให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยทำให้เกิดอุปาทาน ดังนั้นอุปาทานอันเป็นความยึดมั่น ถือมั่นในขันธ ๕ จึงก่อให้เกิดทุกข์ตามมา

ท่านพุทธทาสภิกขุ ให้ความหมาย คำว่าทุกข์ ว่า ทุกข์ในภาษาไทยหรือ ทุกข์ในภาษาบาลี นั้น ตัวหนังสือแท้ๆ ที่เป็นความหมายกลางๆ กว้างที่สุด แล้วมันแปลว่า ดูน่าเกลียด หู แปลว่า น่าเกลียด หรือชิว อิกข อกฺขิ นี้ก็แปลว่าดู หรือเห็น ทุกข์ ก็แปลว่า ดูเห็นแล้วน่าเกลียด^{๒๒}

ในพจนานุกรมของราชบัณฑิตยสถานฉบับเฉลิมพระเกียรติ ได้ระบุความหมายของทุกข์ ว่า ทุกขทุกข์ (ทุกขะ,ทุกข์) คือ ความยากลำบาก, ความเดือดร้อน, ความไม่สบายทั้งกาย และใจ^{๒๓}

ในนิตยสารธรรมจักษุ ของมหาจุฬาราชวิทยาลัยได้อธิบายว่า ทุกข์ ในขณะที่อดทนได้ยาก ชื่อว่า ทุกขะ มาจาก ทุกฺกริ ขมนเมตฺถาติ ทุกฺขิ คำว่า ทุกข์ นี้เป็นคำรวมๆ ใช้ได้หลายความหมาย ซึ่งแล้วแต่ว่าจะใช้ในความหมายใด ดังนี้

ทุกข์ที่ประกอบร่วมกับกับเวทนา ได้คำว่า ทุกขเวทนา แปลว่า การเสวย อารมณ์ที่ทนได้ยากคือทุกข์ คำว่า เวทนา คือการเสวยอารมณ์ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งคือความรู้สึก สุข ทุกข์ แบ่งออกเป็น ๓ ประเภทก็มี แบ่งออกเป็น ๕ ประเภทก็มี ดังนี้

แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสบาย หมายถึงการทนได้ง่าย
๒. ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกไม่สบาย หมายถึงการทนได้ยาก
๓. อทุกขมสุขเวทนา คือ ความรู้สึกไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข หมายถึง ความรู้สึกเฉยๆ

^{๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔.

^{๒๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๒/๕๒๓.

^{๒๒} พุทธทาสภิกขุ, ศิลปะแห่งชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานมูลนิธิและธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑.

^{๒๓} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถานฉบับเฉลิมพระเกียรติ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช, ๒๕๓๔), หน้า ๒๕๘.

แบ่งออกเป็น ๕ ประเภท คือ

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

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

ทุกข์อันเป็นส่วนธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิต ซึ่งเรียกว่า เจตสิก หรือเป็นทุกข์ ส่วนที่เป็นสภาพหรือสภาวะ เรียกว่าเป็นเจตสิกธรรม อันเป็นทุกข์ของสังขารคือสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย ท่านแบ่งออกเป็น ๑๐ อย่าง คือ^{๒๔}

๑. สภาวะทุกข์ หรือทุกข์ประจำสังขาร คือ เกิด แก่ เจ็บ และตาย
๒. ปกิณณกทุกข์ หรือทุกข์จร คือ โสกะ ความเศร้าโศก ปรีทเวะ ความคร่ำครวญ รัญจวนใจ ปั่นป่วนใจ ทุกขะ ความไม่สบายกาย โทมนัส ความไม่สบายใจ อุปายาส ความแห้งผากแห้งใจ รวมไปถึงทุกข์ที่เกิดเพราะประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ เป็นความอึดอัด ความขี้ใจหนืด ความเกลียดชัง
๓. นิพัตถทุกข์ คือทุกข์อันเนื่องนิตย คือ ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ
๔. พยาธิทุกข์ คือ ทุกข์เพราะโรคต่างๆ ความเจ็บไข้ร่างกาย เมื่อเกิดความผิดปกติในการทำงานต่างๆ ของอวัยวะ มีธาตุ แปรปรวนไป
๕. สันตปาทุกข์ คือ ความรุ่มร้อน ความทุกข์ร้อน ความกระวนกระวายใจ เพราะถูกไฟอันเกิดจากกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ ผัดเผา
๖. วิปากทุกข์ คือ ทุกข์เกิดจากกรรมเก่าตามมาให้ผล อันเป็นวิปาก เป็นทุกข์ที่เกิดจากผลแห่งกรรมชั่วทั้งหลาย มีการถูกลงโทษ ลงทัณฑ์ ถูกกักขังเข็ญติ ได้รับความทุกข์ได้ยาก ตกอบายต่างๆ
๗. สหคตทุกข์ (วิปริณามทุกข์) คือทุกข์เกิดจากโลกธรรม ๘ ทุกข์ไปด้วยกันหรือทุกข์กำกักับกันได้แก่ ทุกข์ที่แผงมากับสิ่งที่เราชอบใจพอใจ เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อธิบายได้ว่าเมื่อได้สิ่งใดๆ ที่เรียกกันว่าลาภ เช่น ทรัพย์สินเงินทอง สิ่งที่ดีมาด้วยก็คือความเสื่อมลาภนั่นเอง เมื่อทรัพย์สินเงินทองมีเหตุต้องวิบัติไป ก็จะทำให้เกิดทุกข์ หรือเป็นทุกข์เพราะต้องระวังรักษา กล่าวว่

^{๒๔} มูลนิธิมหาบัณฑิตวิทยาลัย, นิตยสารธรรมจักษุ, ปีที่ ๙๙ ฉบับที่ ๑๐ (ม.ป.ท., ๒๕๕๘), หน้า ๓๙.

จะสูญเสีย ถูกขโมยไป การได้ยศก็ต้องรักษาหน้าตาให้เหมาะสมกับฐานะ ดำรงตนใช้จ่ายตามยศที่ตนมี ทำให้เกิดทุกข์ได้เช่นกัน แม้ความสรรเสริญหรือสุขก็เช่นกัน เมื่อหมดสิ้นไปก็ทำให้เป็นทุกข์ได้ เพราะต้องดิ้นรนชวนขวยพยายามรักษาไว้ให้ดำรงอยู่ต่อไป ก็ยังนับว่าเป็นความทุกข์ที่เรียกว่าสหคตทุกข์ ด้วยเช่นกัน

๘. อาหารปรีเยฎฐิทุกข์ คือ ทุกข์อันเกิดจาก การแสวงหาอาหาร การแสวงหา ทำการเลี้ยงชีพ แย่งชิงดิ้นรนต่างๆ

๙. วิวาทมูลกทุกข์ คือทุกข์ที่มีการทะเลาะวิวาทเป็นมูลเหตุ มีการทำร้ายร่างกายกัน หรือฟ้องร้องเป็นคดีความกัน หรือการปรีภาษต่อกัน

๑๐. ทุกข์ชั้น ๕ ทุกข์รวบยอด คือความมันในชั้น ๕ ความประชุมในชั้น ๕ อันประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเมื่อบุคคลเข้าไปยึดถือแล้ว ย่อมทำให้เกิดทุกข์ การกล่าวว่าเป็นทุกข์รวบยอดก็คือ การกล่าวถึงทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะอุปาทานในชั้น ๕ เพราะทุกข์ทั้งหมดต้องเกี่ยวข้องกับชั้น ๕ ทั้งสิ้น^{๒๕}

พระสัทธัมมโชติกะ ได้แสดงความหมายของทุกข์ในปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ อธิบาย การแสดงประเภทแห่งทุกขเวทนา มีใจความทุกข์ ว่ามี ๒ นัย คือ

นัยที่ ๑ แสดงโดย อารัมมณานุภวนลักษณะนัย อันเป็นอาการเป็นไปแห่งการเสวยอารมณ์ของสัตว์ทั้งหลาย คือ ในขณะที่เสวยอารมณ์อยู่นั้น บางทีก็รู้สึกไม่สบาย เรียกว่า ทุกขเวทนา

นัยที่ ๒ แสดงโดยอินทริยเภทนัย ซึ่งแบ่งเป็น สองประการคือ

๑. การเสวยอารมณ์ของสัตว์ทั้งหลายนี้ เกี่ยวด้วยกายและใจ ความรู้สึกไม่สบาย ที่เกี่ยวข้องด้วยกายนั้น เวทนาเจตสิกที่อยู่ใน ทุกขสหคตกายวิญญาณจิตเป็นใหญ่ เป็นผู้ปกครอง เรียกว่า ทุกขเวทนา

๒. ความรู้สึกไม่สบายที่เกี่ยวข้องด้วยใจนั้น เวทนาเจตสิกที่อยู่ในโทสมูลจิตเป็นใหญ่ เป็นผู้ปกครอง เรียกว่า โทมนัสเวทนา^{๒๖}

พระมหาสมปอง มุทิโต ได้อธิบายความหมายทุกข์ไว้ในหนังสือ “คัมภีร์อภิธานวรรณนา” ปรากฏใจความว่า “ทุกข์”^{๒๗} มาจาก ทุ+ขม ขนฺติยฺ + กวิ หมายถึง ความทุกข์, ความยากลำบาก, ยาก ในขณะที่อดทนได้ยากชื่อว่าทุกข์ มาจากซ้อน ก, ลบ ม ที่สุดธาตุและ กวิ หมายถึง ความสุข ที่ถูกรังเกียจ

^{๒๕} มูลนิธิมหาจุฬาราชวิทยาลัย, นิตยสารธรรมจักษุ, ปีที่ ๙๙ ฉบับที่ ๑๐ (ม.ป.ท., ๒๕๕๘), หน้า ๔๐.

^{๒๖} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗ หลักสูตร จูฬอาภิธรรมิกะโท, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๕๔), หน้า ๔.

^{๒๗} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์ พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๔๒.

พระมหากษัตริย์ ตรุโณ (บุชากุล) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ทุกข์ ในพระพุทธานุชาสนาเถรวาทเปรียบเทียบกับปรัชญาเอกซิสเตนเซียลิสต์ของฌอง ปอล ซาทร์” จากการศึกษา พบว่า “คำว่าทุกข์ มาจาก ทุ บทหน้าซึ่งแปลว่าชั่ว, ยาก ขม ธาตุในความอดทน ลงกวีปัจจัย ลบที่สุดธาตุ ซ้อน ก เข้าไป สำเร็จรูปเป็นทุกข์ ธรรมชาติใด อันบุคคลหรือสัตว์ หนได้โดยยาก ธรรมชาตินั้น ชื่อว่าทุกข์ คือสิ่งอันบุคคลหนได้โดยยาก ทุกข์ แปลว่า ธรรมชาติใด อันบุคคล พึงหนได้โดยยาก ธรรมชาตินั้น ชื่อว่าทุกข์ คือสิ่งอันบุคคลหนได้โดยยาก”^{๒๘}

ดร.จรรยา วรรณกสิณานนท์ ได้อธิบายความหมายของทุกข์เอาไว้ในหนังสือพุทธธรรมนุญ แห่งพุทธอาณาจักรไทยว่า ทุกข์หมายถึง ภาระหนักของชีวิตที่ต้องแสวงหาปัจจัยมาพยุงให้แต่ละขั้นที่ประกอบกันขึ้นเป็นชีวิตดำรงอยู่ได้ในชาติหนึ่งๆ และต้องทนทุกข์เช่นนี้ไปจนกว่าจะได้เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน^{๒๙}

ปัญญา ใช้บางยาง ได้อธิบายความหมายของทุกข์ไว้ในหนังสือ ธรรมอธิบาย หลักธรรม ในพระไตรปิฎก ปรากฏใจความว่า “ทุกข์ เพราะอรรถว่า ถูกบีบคั้น คือ เมื่อวิปัสสนาญาณเห็นความเสื่อมสลายของสังขารทั้งหลายว่าไม่เที่ยง ก็ย่อมเห็นสังขารทั้งหลายโดยความเป็นทุกข์ ด้วยถูกบีบคั้น คือสภาพที่ทนอยู่อย่างเดิมไม่ได้ต้องเปลี่ยนแปลง แม้จะต้องการอยู่อย่างเดิมไม่ได้”^{๓๐}

ดังนั้นทุกข์เวทนา คือการเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ที่ไม่น่าพอใจโดยอาศัยมโนวิญญาณ และผัสสะเป็นที่เกิด เมื่อผัสสะดับ ทุกขเวทนามก็ดับไปด้วย ถ้ารู้ถึงความเกิดขึ้น และความดับไป ของทุกข์เวทนาแล้ว ย่อมเป็นเหตุแห่งการเข้าถึงความดับสิ้นไปของรูปนามนั้นได้

๒.๒ ความสำคัญของทุกข์เวทนา

หลักคำสอนในพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าสอนเรื่อง เหตุของการเกิดทุกข์ และความดับแห่งทุกข์ ทรงชี้ให้เห็นความทุกข์นี้ ก็เพื่อให้เข้าใจความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลายแล้วอาศัยความเข้าใจนั้น เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการศึกษาธรรม

ทุกข์เวทนาเป็นสิ่งที่ปรากฏในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อมก็ตาม ในชีวิตประจำวันของมนุษย์แต่ละวันจะต้องรับรู้อารมณ์ต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจอย่างมากมาย อารมณ์ที่ได้รับรู้มีทั้ง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นกลางๆ หรือรู้สึกเฉยๆ หมุนเวียนสลับเปลี่ยนกันไปตามเหตุปัจจัย

^{๒๘} พระมหากษัตริย์ ตรุโณ (บุชากุล), “การศึกษาวิเคราะห์ทุกข์ในพระพุทธานุชาสนาเถรวาท เปรียบเทียบกับปรัชญาเอกซิสเตนเซียลิสต์ของฌอง ปอล ซาทร์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๗.

^{๒๙} ดร.จรรยา วรรณกสิณานนท์, *พุทธธรรมนุญแห่งพุทธอาณาจักรไทย*, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร :สำนักพิมพ์พุทธลีลา, ๒๕๐๐), หน้า ๓.

^{๓๐} ปัญญา ใช้บางยาง, *ธรรมอธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๓๖.

ไม่มีที่สิ้นสุด และ เป็นสิ่งที่มีบทบาทต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านั้น ก็คือเวทนา เวทนาจึงเป็นสภาวะธรรมที่แสดงถึงความรู้สึกต่อจิตและจะส่งผลต่อการเกิดขึ้นของกระบวนการธรรมต่างๆ ให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกมาทางกายบ้าง ทางวาจาบ้างทางใจบ้างทั้งในทางที่ดี (กุศล) และทางไม่ดี (อกุศล) การได้รู้ถึงกระบวนการเกิดขึ้นและเป็นไปของเวทนา ย่อมเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้าและเข้าถึงสภาวะธรรมที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไป สำหรับสัตว์ทั้งหลาย เมื่อมีการรับรู้เกิดขึ้นทางอายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดจากใจ) เข้ามากระทบกับอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งมีหน้าที่ต่อกันเป็นคู่ๆ คือตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง จมูกคู่กับกลิ่น ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับการสัมผัสถูกต้อง ใจคู่กับอารมณ์ที่เกิดกับใจ การรับรู้ “อารมณ์” แต่ละครั้ง เป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้สัตว์และมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกับโลก ทำให้ดำรงชีวิตอยู่รอดและดำเนินไปด้วยดี ในการรับรู้นี้ เวทนา มีความสำคัญมาก เพราะเมื่อมีการรับรู้เกิดขึ้นและแสดงอารมณ์แต่ละครั้ง เวทนาจะเป็นสิ่งที่กำหนดสภาวะธรรมที่มีผลต่อองค์ธรรมอื่นๆว่าจะทำให้ความรู้สึกของบุคคลนั้นๆ ดำเนินไปในทางใดอย่างไร เช่น ถ้ารับรู้อารมณ์ใดแล้วสุขสบาย จิตก็จะกำหนดหมายอารมณ์นั้นมากและตอบสนองเวทนานั้น ประจักษ์เพื่อให้ได้อารมณ์นั้นมาเสพเสวยต่อไปอีก และในทางตรงกันข้ามหากถ้ารับรู้อารมณ์ใดแล้วเป็นทุกข์ จิตก็จะผลักไสต่อต้านในอารมณ์นั้นๆ ดังนี้ เป็นต้น เวทนาจึงช่วยให้กระบวนการรับรู้ที่ดำเนินต่อไป สามารถสร้างความรู้ความเข้าใจที่ครบถ้วนบริบูรณ์เป็นประโยชน์ยิ่งๆ ขึ้นไป^{๓๑}

ความสำคัญทุกขเวทนา ในการรับรู้ “อารมณ์” แต่ละครั้ง เมื่อมีการรับรู้เกิดขึ้นทางอายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ทางกาย) ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดจากใจ) เข้ามากระทบกับอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความรู้สึกสบายกายหรือไม่สบายกาย ชอบใจหรือไม่ชอบใจ เป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้สัตว์และมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกับโลก ทำให้ดำรงชีวิตอยู่รอดและดำเนินไปด้วยดี ในการรับรู้นี้ เวทนา มีความสำคัญมาก เพราะเมื่อมีการรับรู้เกิดขึ้นและแสดงอารมณ์แต่ละครั้ง เวทนาจะเป็นสิ่งที่กำหนดสภาวะธรรมที่มีผลต่อองค์ธรรมอื่นๆว่าจะทำให้ความรู้สึกของบุคคลนั้นๆ ดำเนินไปในทางใดอย่างไร เช่น ถ้ารับรู้อารมณ์ใดแล้วสุขสบาย จิตก็จะกำหนดหมายอารมณ์นั้นมากและตอบสนองเวทนานั้น ประจักษ์เพื่อให้ได้อารมณ์นั้นมาเสพเสวยต่อไปอีก และในทางตรงกันข้ามหากถ้ารับรู้อารมณ์ใดแล้วเป็นทุกข์ จิตก็จะผลักไสต่อต้านในอารมณ์นั้นๆ ดังนี้ เป็นต้น เวทนาจึงช่วยให้กระบวนการรับรู้ที่ดำเนินต่อไป สามารถสร้างความรู้ความเข้าใจที่ครบถ้วนบริบูรณ์เป็นประโยชน์ยิ่งๆ ขึ้นไป และ ทุกข์ไม่ว่าจะได้แสดงในรูปแบบใดล้วนสื่อความหมายว่า หนอยุอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก สภาพไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ และนำไปสู่การแสวงหาความพ้นไปจากทุกข์นั้น

^{๓๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๗-๓๘.

๒.๓ ลักษณะของทุกขเวทนา

คือความรู้สึกที่ทนได้ยากมีความเป็นทุกข์ หรืออาการที่มนุษย์เสวยทุกข์ ทุกขเวทนานั้น เมื่อว่าตามลักษณะ ได้แก่ ความรู้สึกเจ็บปวดอวัยวะส่วนใด ส่วนหนึ่ง หรือหลายๆ ส่วน รวมทั้งความร้อน ความหนาว ความหิวกระหาย อันทำให้ร่างกาย จิตใจระวนกระวาย และความเจ็บใจ ความโศกเศร้าเสียใจ อันจัดเข้าได้ในทุกขเวทนาและโทมนัสเวทนาทั้งหมดรวมเรียกว่า ทุกขเวทนา หรือทุกข์ทุกขตา

๒.๓.๑ ลักษณะที่จิตตะของทุกขเวทนา

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

๑. ทุกขเวทนาเจตสิก คือ ความทุกข์ยากลำบากกาย มีลักษณะที่จิตตะ ดังนี้

อนิภูติโณฏฐพพานุกวนลกขณามีการเสวยโณฏฐพพารมณที่ไม่ดี เป็นลักษณะ

สมပ္ยุตตานัน มิลาปนรสา มีการยังสัมပ္ยุตธรรมให้เศร้าหมอง เป็นกิจ

กายิกาพาธปจจุปฏฐานา มีอาพาธทางกาย เป็นผล

กายินทริยปฏฐานา มีกายปสาทะ เป็นเหตุใกล้

๒. โทมนัสเวทนาเจตสิก คือ ความทุกข์ใจ มีลักษณะที่จิตตะ ดังนี้

อนิภูตารมณณุกวนลกขณา มีการเสวยอารมณที่ไม่ดี เป็นลักษณะ

อนิภูตการสมโภครสา มีการตามเสวยอารมณด้วยอาการที่ไม่พอใจเป็นกิจ

เจตสิกพาธปจจุปฏฐานา มีความอาพาธทางใจ เป็นผล

ททยวตถุปฏฐานา มีททยวตถุ เป็นเหตุใกล้^{๓๒}

ลักษณะที่จิตตะ แปลว่า ธรรมที่มีองค์ ๔ หรือเรียกว่า วิเสสลักษณะ วิเสสลักษณะนี้ หมายถึง ลักษณะพิเศษเฉพาะตัวของปรมัตถธรรมแต่ละอย่างซึ่ง แตกต่างกัน มี ๔ ประการ คือ ลักษณะ รสะ ปัจจุปฏฐาน และปัทฐาน ๑. ลักษณะคือ คุณภาพหรือเครื่องแสดง หรือสภาพ โดยเฉพาะที่มีประจำตัวของธรรม นั้นๆ ๒. รสะ คือ กิจการงาน หรือหน้าที่ของธรรมนั้นๆ ๓. ปัจจุปฏฐาน คือ ผลของรสะ หรืออาการปรากฏของธรรมนั้นๆ ๔. ปัทฐานคือ เหตุใกล้ที่ทำให้ธรรมนั้นๆ เกิดขึ้น^{๓๓} ทุกขเวทนามีการรู้สึกอารมณเป็นลักษณะ มีการเสวยอารมณเป็นรส มีความแตกต่างจากสัมပ္ยุตตธรรมอื่น เช่น ผัสสะ สัญญา เจตนา วิญญาน ที่จะยอมเสวยอารมณเพียงบางส่วน คือ ผัสสะก็เพียงกระทบอารมณเท่านั้น สัญญามีเพียงจำอารมณเท่านั้น เจตนามีเพียงความตั้งใจ

^{๓๒} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะที่จิตตะแห่งปรมัตถธรรม, หน้า ๑๐.

^{๓๓} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), คู่มือการฟังอภิธรรม เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒.

เท่านั้น วิญญาณ มีการรู้แจ้งอารมณ์เท่านั้น แต่เวทนาทั้งหลาย รวมทั้งทุกขเวทนาด้วย ย่อมเสวยรสแห่งอารมณ์โดยส่วนเดียว เพราะความเป็นเจ้าของโดยความเป็นใหญ่ เป็นผู้สมควรทุกขเวทนา ย่อมเสวยรสแห่งอารมณ์ โดยความเป็นเจ้าของ เพราะความเป็นใหญ่ เป็นผู้สมควร เพราะฉะนั้น ทุกขเวทนามีการเสวยอารมณ์เป็นรส^{๓๔}

ลักษณะทุกขเวทนาคือความรู้สึกเจ็บปวดอวัยวะส่วนใด ส่วนหนึ่ง หรือหลายๆ ส่วน ที่ทนอยู่ได้ยาก สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย ที่ไม่ขึ้นต่อตัวของมันเอง รวมทั้งความร้อน ความหนาว ความหิวกระหาย อันทำให้ร่างกาย จิตใจกระวนกระวาย และความเจ็บใจความโศกเศร้าเสียใจ อันจัดเข้าได้ในทุกขเวทนา และโทมนัสเวทนาทั้งหมดรวมเรียกว่า ลักษณะของทุกขเวทนา

๒.๔ ที่เกิดของทุกขเวทนา

ในพระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ปราภุข้อมความว่า พระพุทธเจ้าทรงประทับอยู่ที่เขตกรุงสาวัตถี ทรงจักแสดงธรรมที่เกิดแห่งทุกข์และความดับแห่งทุกข์แก่ภิกษุทั้งหลาย จึงตรัสเรียกภิกษุ ดังนี้ เธอทั้งหลายจงฟัง จงใส่ใจให้ดี ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

ความเกิดแห่งทุกข์ คือ เพราะอาศัยจักขุ (ตา) และรูป จักขุวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัยตัณหาจึงเกิด ความเกิดแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้แล

เพราะอาศัยโสตะ (หู) และเสียง โสตวิญญาณจึงเกิด ฯลฯ เพราะอาศัยฆานะ (จมูก) และกลิ่น เพราะอาศัยชีวหา (ลิ้น) และรส เพราะอาศัยกายและโณภูมัพพะ เพราะอาศัยมโน (ใจ) และธรรมารมณ์ มโนวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการ เป็นผัสสะเพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด ความเกิดแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้แล

ความดับแห่งทุกข์ เป็นอย่างไร คือ เพราะอาศัยจักขุและรูป จักขุวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด เพราะตัณหานั้นดับไปไม่เหลือด้วยวิราคะ อุปาทานจึงดับ เพราะ อุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ มีได้ด้วยประการฉะนี้ ความดับแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้แล

เพราะอาศัยโสตะและเสียง โสตวิญญาณจึงเกิด ฯลฯ เพราะอาศัยฆานะและกลิ่น เพราะอาศัยชีวหาและรส เพราะอาศัยกายและโณภูมัพพะ เพราะอาศัยมโนและธรรมารมณ์มโนวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด

^{๓๔} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๑/๓๑๑.

เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด เพราะตัณหานั้นดับไปไม่เหลือด้วยวิราคะ อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปรีทเวททุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ มีได้ด้วยประการฉะนี้ ภิกษุทั้งหลาย ความดับแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้แล”^{๓๕}

ในทางพระพุทธศาสนา ได้แบ่งที่เกิดของทุกข์เวทนาออกเป็น ๒ ทาง คือ ๑) ทุกข์ทางกาย ๒) ทุกข์ทางใจ ดังนี้

๑. ทุกข์ทางกาย หมายถึงทุกข์ที่มีกายเป็นเหตุ ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากความหนาว ความร้อน ความป่วยไข้ ความบาดเจ็บ ความหิวกระหาย ความเสื่อมสภาพของร่างกาย ทุกข์ที่เกิดจากการที่ต้องคอยประคบประหงม ดูแลบำรุงรักษาทำความสะอาดร่างกาย และความทุกข์อื่นๆ อันมีกายเป็นต้นเหตุอีกเป็นจำนวนมาก ทุกข์ทางกายเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดมากับร่างกาย เป็นสิ่งที่เลี่ยงได้ยาก ตราบใดที่ยังมีร่างกายอยู่ก็ต้องทนกับทุกข์ทางกายนี้เรื่อยไปไม่มีวันพ้นไปได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าซึ่งเป็นผู้ที่สร้างสมบุญบารมีมาอย่างมากมาย มากกว่ามนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ก็ยังต้องทนทุกข์ทางกายนี้ จนกระทั่งถึงวันปรินิพพาน สมกับคำที่ว่า การเกิดทุกครวเป็นทุกข์รำไป

๒. ทุกข์ทางใจ หมายถึงทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของใจ ทุกข์ทางใจนี้ส่วนหนึ่งมีทุกข์ทางกายเป็นสิ่งที่เร้าให้เกิด เช่น เมื่อได้รับบาดเจ็บหรือป่วยไข้ขึ้นมาทำให้เกิดทุกข์ทางกายขึ้นแล้ว ต่อมาก็เกิดความกังวลใจ ความหวาดกลัวขึ้นมาอีกว่าอาจจะรักษาไม่หาย อาจจะต้องสูญเสียอวัยวะไป หรืออาจจะต้องถึงตาย ซึ่งความกังวลความหวาดกลัวเหล่านี้จะก่อให้เกิดทุกข์ทางใจขึ้นมา ทุกข์ทางใจอีกส่วนหนึ่งเกิดขึ้นโดยไม่มีทุกข์ทางกายเป็นต้นเหตุ เช่น ความทุกข์จากการประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ที่พอใจความทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ทุกข์จากการไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา ทุกข์จากความโกรธความขัดเคืองใจ ทุกข์จากความกลัว ทุกข์จากความกังวลใจ ความคับแค้นใจ ทุกข์จากความกลัวว่าความสุขที่มีอยู่จะต้องหมดไป ทุกข์จากความกลัวความทุกข์ยากลำบากที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ทุกข์จากการกลัวความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ เสื่อมสรรเสริญ และทุกข์ทางใจอื่นอีกนับไม่ถ้วน^{๓๖}

ความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจทั้ง ๒ ประการนี้ จัดเป็นความทุกข์ขั้นพื้นฐานที่เกิดขึ้นประจำวัน ซึ่งทุกคนต่างก็รู้จักดีและเคยประสบกันมาแล้ว ดังนั้น ทุกขเวทนาจึงเป็นธรรมที่เกิดขึ้นมาจากอายตนะภายในทั้ง ๖ กระพบกับ อายตนะภายนอกทั้ง ๖ โดยการรับรู้ทางวิญญาณทั้ง ๖ ทำให้สิ่งมีชีวิตทุกๆ ชีวิตที่เกิดมาบนโลกใบนี้เกิดความรู้สึก เป็นสุขเวทนาบ้างทุกข์เวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนา (อุเบกขาเวทนา) บ้าง แต่ความทุกข์ที่พระพุทธเจ้า ทรงค้นพบในทุกขอริยสัจนั้น ยังมีความหมายกว้างกว่าและครอบคลุมไปถึงอุปาทานชั้น ๕^{๓๗} ซึ่งหมายถึงลักษณะไม่คงที่ มีความแปรปรวนในสิ่งที่พึ่งพด้วย

^{๓๕} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๔๓/๘๘๘-๘๘๙.

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๓-๓๙๔/๓๒๖.

^{๓๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔.

ที่เกิดของทุกขเวทนา คือ ทางกาย และทางใจ เป็นความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ซึ่งเรียกว่า กายิกทุกข์ เช่น ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ ซึ่งเรียกว่า เจตสิกทุกข์ เช่น โทมนัส ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ไม่สบายใจ ร้อนใจ วิตกกังวล เป็นต้น トラบใดที่ยังมีขันธ ๕ ก็ยังต้องมีทุกข์ทางกายอยู่ร่ำไป (ทุกขเวทนา) แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ยังทรง มีทุกข์ทางกาย เมื่อกรรมให้ผล เพราะยังมีขันธ ๕ อยู่ ส่วนเวทนา ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางใจ โสมนัสเวทนา พระอรหันต์ยังมีได้ แต่ถ้าเป็นโทมนัสเวทนาพระอรหันต์ไม่มีความรู้สึกไม่สบายใจเลย เพราะเป็นอกุศล พระอรหันต์ไม่มีกุศลจิตและอกุศลจิต

๒.๕ ทุกขเวทนาที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

ตามศัพท์วิเคราะห์ อารมมณ แปลว่า อารมณ์, เครื่องยึดเหนี่ยวจิต (ออลมพ ออลมพน โคจร วิสย) มีรูปวิเคราะห์ว่า อาคนตวา อา ภูโส วา จิตตเจตสิกกา ธมมา รมนติ เอตถาติ อารมมณ ธรรมชาติเป็นที่มาอินดีแห่งจิตและเจตสิก (อา บทหน้า รมุ ธาตุในความหมายว่าอินดี ยู ปัจจัย, ซ้อน ม แปลง ยู เป็น อน, น เป็น ณ)^{๓๘} คำว่า “อารมณ” หมายถึง ธรรมชาติเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต, วิเคราะห์ว่า จิตตเจตสิกเกหิ ออลมพินเตติ ออลมพา (อาเทศนคคหิตเป็น ม) แปลว่า อารมณที่จิตและเจตสิกยึดเหนี่ยวชื่อว่า อาลัมพะ (อา+ลพิ ออลมเพ+นคคหิตาคม+อ)^{๓๙}

วิปัสสนา เป็นชื่อของปัญญา แยกออกเป็น ๒ บท คือ วิ + ปัสสนา วิ แปลว่า พิเศษ และปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้ง วิปัสสนา จึงหมายถึง ความเข้าใจ ความรู้แจ้งเห็นชัดตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย มีรูป นาม ขันธ ๕ เป็นต้น ว่าเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ความไม่มีตัวตน เป็นการเห็นถูกด้วยตนเอง^{๔๐} ในพระอภิธรรมปิฎก ปรากฏข้อความเกี่ยวกับวิปัสสนาว่า เป็นปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความเลือกสรร ความวิจย ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด เฉพาะภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้ อย่างแจ่มแจ้ง ความใคร่ครวญ ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ความสว่าง คือ ปัญญา แสงสว่าง คือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐินี้ ชื่อว่า วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^{๔๑} วิปัสสนา จึงหมายถึง ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็น

^{๓๘} พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เรียงเรียง, ๒๕๕๘), หน้า ๑๐๒.

^{๓๙} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, หน้า ๑๕๑.

^{๔๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖/๕๙๖.

^{๔๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

จริงของสภาวะธรรมปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ อันให้ออนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง^{๔๒}

จากรูปศัพท์ดังกล่าว สรุปได้ว่า คำว่า วิปัสสนา เมื่อกล่าวโดยองค์ธรรมของศัพท์ คือ ปัญญาเจตสิกธรรม ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงคำว่า ปัญญา จึงหมายถึง วิปัสสนาหรือเรียกว่า วิปัสสนาปัญญา ซึ่งมีความหมายโดยวิเสสลักษณะ ดังนี้^{๔๓}

ลักษณะที่จตุกกะของ ปัญญา (วิเสสลักษณะที่ ๑)

ธมมสภาวะปฏิเวธลกขณณา	มีการรู้แจ้งซึ่งสภาวะธรรมเป็นลักษณะ
โมหะการวิทธีสนรสา	มีการกำจัดความมืด คือ โมหะเป็นกิจ
อสมโมหปจจุปฏฐานะนา	มีความไม่หลง เป็นผล
สมาธิปฏฐานะนา	มีสมาธิเป็นเหตุใกล้

ลักษณะที่จตุกกะของ ปัญญา (วิเสสลักษณะที่ ๒)

ยถาภูตปฏิเวธลกขณณา	มีการรู้แจ้งตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ
วิสโยภาสรสา	มีการกระทำอารมณ์ให้แจ่มแจ้งเป็นกิจ
อสมโมหปจจุปฏฐานะนา	มีความไม่หลงในอารมณ์เป็นผล
โยนิโสมนสิการ ปฏฐานะนา	มีความใส่ใจอย่างดีในอารมณ์นั้นเป็นเหตุใกล้

วิปัสสนา จึงเป็นชื่อหนึ่งของปัญญา คือ การเข้าไปรู้อารมณ์ตามที่เป็นอย่างจริง อย่างแจ่มแจ้ง ไม่หลงในอารมณ์ (อารมณ์วิปัสสนา คือ รูป นาม) โดยอาศัยสมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิตเป็นบาทฐาน ก่อนเกิดตัวปัญญา วิปัสสนาต้องกำหนดรู้อยู่ที่รูป นาม ปัจจุบัน ต้องเป็นสิ่งที่มียู่จริง ไม่เปลี่ยนแปลงจากสภาวะของตน เป็นปรมัตถธรรมที่อบรมเพื่อให้เกิดปัญญา ได้แก่ ปรมัตถธรรม ๔ ประการ คือ จิต ๘๙ ดวง (อย่างพิสดารมี ๑๒๑ ดวง) เจตสิก ๕๒ ดวง รูป ๒๘ นิพพาน ๑^{๔๔} วิปัสสนามี รูป นาม เป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิต อารมณ์วิปัสสนากาวนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ ได้แก่ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เมื่อย่อลงแล้ว คงเหลือรูป นาม เท่านั้น

หนังสืออริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์ แห่งพระอริยเจ้า แต่งโดยสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร) ได้ปรากฏข้อความเกี่ยวกับ วิปัสสนาว่า การเจริญปัญญาเข้าไปเห็นแจ้ง

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๓๗๓.

^{๔๓} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะที่จตุกกะแห่งปรมัตถธรรม, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท คัลเลอร์ส โฟร์ จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๒๕.

^{๔๔} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจาริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๓-๙ .

เป็นพิเศษในสภาวะธรรม (รูป นาม) ตามความเป็นจริง คือ เห็นแจ้งพิเศษในอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยความเป็นรูป นาม และเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ ต่างๆ ที่มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยความเป็น ของไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขะ) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) และไม่สวयงาม (อสุภะ) ที่พิเศษออกไปจาก อนิจจสัญญาวิปลาส สุขสัญญาวิปลาส อตตสัญญาวิปลาส และสุภสัญญาวิปลาส^{๔๕}

การแยกองค์ประกอบของสิ่งๆ หนึ่ง ให้เห็นรายละเอียด ภายในประกอบไปด้วยอะไรบ้าง เช่น เมื่อพูดถึงบ้านก็สามารถแยกออกได้ว่า ในตัวบ้านประกอบด้วย เสา คาน ฝา พื้น ประตู หน้าต่าง เหล็ก ตะปู ฯลฯ ซึ่งเมื่อรวมๆ กันเข้าก็จะเป็นบ้าน ในแง่ของการคิดถึงสาระของร่างกายก็เหมือนกัน พระพุทธองค์ทรงสอนให้คิดโดยการแยกแยะองค์ประกอบที่สังเกตได้ชัดก็คือการแสดงเรื่องร่างกาย มนุษย์ซึ่งพระองค์ทรงแยกให้เห็นชัดว่า ในชีวิตมนุษย์นั้น ประกอบไปด้วย ธาตุ ๔ ชั้น ๕ ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ส่วนชั้น ๕ ก็คือรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ การเห็นว่ารूपสว ยงาม สูง ต่ำ ดำ ขาว เป็นเพียงเปลือกภายนอก เมื่อพิจารณาเข้าไป จริงๆ แล้วก็จะพบว่าเป็นของว่างเปล่า ไม่มีแก่นสารที่จะพอยึดถือได้ว่านั่น นี้ เป็นของเรา ดังปรากฏ ในพุทธพจน์ตอนหนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายควรเห็นรูปทั้งปวงตามความเป็นจริงด้วยปัญญา อันชอบอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่เรา นั่นไม่ใช่ของเรา” เพราะสิ่งที่เรามองเห็นด้วยตาเปล่านี้ล้วนเกิดจาก การประชุมกันของอวัยวะที่เป็นองค์ประกอบ ของร่างกายและจิตใจทั้ง ๕ เรียกว่า ชั้น ๕ เท่านั้น เมื่อแยกแยะออกแล้วก็จะเห็นที่ว่างเปล่า หากความจริงไม่ได้ว่า ตัวตนที่ยึดถืออยู่นั้นมีอยู่จริงควมมีอยู่ ล้วนเกิดจากการรวมกันของปัจจัยต่างๆ เท่านั้น

พระพุทธเจ้าทรงยกชั้น ๕ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา โดยมีสภาวะความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน^{๔๖} ไม่ใช่สิ่งที่จะพึงเข้าไปยึดถือเอาไว้ เพราะว่าชั้น ๕ เป็นทุกสิ่งทุกอย่าง ที่มนุษย์ทั่วไปจะรู้จักได้ถึงแม้แต่ประสบการณ์ในภพก็อยู่ในชั้น ๕^{๔๗} ชั้น ๕ สามารถจัดเป็นรูป และนาม ได้แก่ รูปเป็นรูปชั้น นามที่ประกอบด้วย เวทนาเป็นเวทนาชั้น สัญญาเป็นสัญญาชั้น สังขารเป็นสังขารชั้น วิญญาณเป็นวิญญาณชั้น การรู้อารมณ์ปรมัตต์เป็นการรู้ที่เป็นประโยชน์ ต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพราะหาก ไม่รู้อารมณ์ปรมัตต์อย่างถูกต้องแล้ว ก็ไม่อาจนำไปสู่ การเจริญวิปัสสนาให้เกิดผลได้

ดังนั้นที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มองเห็นสรรพสิ่งทั้งหลาย เป็นผลมาจากการรวมของส่วน ประกอบต่างๆ ตัวตนแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มี เช่นเดียวกับชั้น ๕ มีองค์ประกอบอยู่ด้วยกัน ๕ อย่าง รวมเข้าเป็นชีวิต ชั้น ๕ ซึ่งประกอบไปด้วย

^{๔๕} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), **อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า**, หน้า ๓๖-๓๗.

^{๔๖} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๘๕/๑๕๒.

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **ไตรลักษณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ พระพุทธศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐๔.

๑. รูปชั้นร์ คือ กองแห่งรูป เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะผันแปรเปลี่ยนแปลงสลายไป การแตกดับ เสื่อมสลายไป เมื่อกระทบกับความเย็น ความร้อน ลม แดด ของแข็งเป็นต้น รูปในชั้นนี้มีจำนวน ๒๘ รูป ได้แก่ มหาภูตรูป ๔ มี ดิน น้ำ ไฟ ลม และอุปาทายรูป ๒๔ คือ รูปที่อิงอาศัยมหาภูตรูป ๔ เช่น สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพารมณ์ รูปชั้นร์จึงเป็นธรรมชาติที่เป็นส่วนประกอบทางรูปธรรม ดังนั้น รูปชั้นร์จึงสงเคราะห์ลงในฝ่ายรูป

๒. เวทนาชั้นร์ คือ กองเวทนา เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะเสวยอารมณ์ เกิดร่วมกับวิญญานชั้นร์ การเสวยอารมณ์ คือ ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้เป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ อุเบกขา โสมนัส ความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นได้จากการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สิ่งที่มาถูกต้องตามกาย และการได้รู้เรื่องทางใจ เวทนาชั้นร์จึงเป็นส่วนประกอบชีวิตทางนามธรรม ดังนั้น เวทนาชั้นร์สงเคราะห์ลงใน ฝ่ายนาม

๓. สัญญาชั้นร์ คือ กองสัญญา เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะจำอารมณ์ จำได้หมายรู้ เกิดร่วมกับวิญญานชั้นร์ จำอารมณ์ที่วิญญานกำลังรับรู้อยู่ เพื่อจำไว้ในอนาคต ได้แก่ จำรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง และสัญญาจำอารมณ์ทางใจ สัญญาชั้นร์จึงเป็นส่วนประกอบของชีวิตทางนามธรรม สัญญาชั้นร์ จึงสงเคราะห์ลงในฝ่ายนาม

๔. สังขารชั้นร์ คือ กองสังขาร เป็นนามธรรมที่เกิดร่วมกับวิญญานชั้นร์ ในขณะที่กำลังรับรู้อารมณ์ สังขารชั้นร์ จะปรุงแต่งวิญญานให้เป็นไปตามตน ซึ่งมีทั้งฝ่ายดี และฝ่ายไม่ดี ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ อีสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ สังขารชั้นร์เหล่านี้เป็นฝ่ายอกุศล ส่วนฝ่ายกุศลได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ศรัทธา สติ ปัญญา อโลภะ อโทสะ อโมหะ เป็นต้น สังขารชั้นร์จึงเป็นส่วนประกอบของชีวิตทางนามธรรม สังขารชั้นร์ จึงสงเคราะห์ลงในฝ่ายนาม

๕. วิญญานชั้นร์ คือ กองวิญญาน ได้แก่จิต เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์วิญญานหรือจิต มี ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาน โสทวิญญาน ฆนวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญาน และมโนวิญญาน สงเคราะห์ลงในฝ่ายนาม^{๔๘}

ชั้นร์ ๕ ที่บัญญัติเรียกว่า “สัตว์” “บุคคล” “ตัวตน” “เรา เขา” เมื่อแยกออกเป็น ส่วนประกอบต่างๆ ๕ ประเภทหรือ ๕ หมวด เรียกทางธรรมว่า เบญจชั้นร์ คือ รูปนาม ชั้นร์ ๕ รูปนั้นชื่อว่า ทุกขัง เพราะสิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกขัง เพราะรูปนามชั้นร์ ๕ ถูกเบียดเบียนบีบคั้นอยู่เนืองๆ โดยความเกิดและความดับอาการถูกเบียดเบียนบีบคั้นอยู่เนืองๆ ชื่อว่า ทุกขลักขณะ รูปชั้นร์ คือ รูป ในส่วนของชั้นร์ ๕ อีก ๔ ชั้นร์ คือ เวทนาชั้นร์ สัญญาชั้นร์ สังขารชั้นร์ วิญญานชั้นร์ เป็นนาม ชั้นร์ ๕

^{๔๘} พระทองศักรดี ปภาโต (ปิยะสุข), “ศึกษารูปนามตามที่ปรากฏในไตรลักษณ์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนธรรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๖๑-๖๒.

โดยย่อ เหลือ ๒ ได้แก่ รูป กับ นาม^{๔๙} ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ใช้คำว่านามรูปหรือนามรูปนาม หมายถึง ชั้นที่ ทุกขลักษณะกับชั้นที่ ๕ พระพุทธเจ้าตรัสว่ารูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ แต่ละชั้นเป็นทุกข^{๕๐} วิปัสสนามีอารมณ์หลักในการตามรู้ ๒ ประการ คือ

๑. การตามรู้รูปเป็นหลัก คือ การตามรู้อาการของธาตุ ๔ ธาตุใดธาตุหนึ่งที่ปรากฏ ในขณะที่จิตปัจจุบัน คือ ธาตุดินมีลักษณะแข็งปรากฏชัดในรูปทั้งหมด ธาตุน้ำมีลักษณะเกาะกุมทำให้วัตถุที่แข็งอยู่รวมกันก่อตัวเป็นรูปร่างได้ (ทำให้วัตถุที่อ่อนไหลไปได้) ธาตุไฟมีลักษณะเย็นหรือร้อน ธาตุลมมีลักษณะหยาบหรือตึง และปรากฏสภาวะเคลื่อนไหว การตามรู้รูปเป็นหลักเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาโดยใช้ขณิกสมาธิพิจารณาอาการของรูป โดยเฉพาะธาตุลมที่เคลื่อนไหวโดยลักษณะ ๗ ประการ คือ

๑.๑ อนิจจานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
๑.๒ ทุกขานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์
๑.๓ อนัตตานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน
๑.๔ นิพพิทานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย
๑.๕ วิราคานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความคลายกำหนด
๑.๖ นิโรธานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความดับกิเลส
๑.๗ ปฏินิสัสคคานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส เป็นการปฏิบัติ

วิปัสสนาของวิปัสสนายานิก^{๕๑} เช่น การกำหนดลมหายใจเข้าออกท้องพอง ท้องยุบ หรือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่ปรากฏชัดเจนในขณะที่ปัจจุบัน

๒. การตามรู้นามเป็นหลัก คือ การตามรู้เวทนา จิตหรือสภาพธรรมที่ปรากฏในขณะที่จิตปัจจุบัน ได้แก่ บุคคลผู้บรรลุมาน ควรเข้ามานั้นบ่อยๆ เมื่อเกิดความชำนาญในการเข้ามานแล้ว จึงยกองค์มานที่ปรากฏ คือ ปิติ สุข อุเบกขาขึ้นสู่ไตรลักษณ์ การปฏิบัติวิปัสสนาพิจารณาเห็นสภาพธรรมตามลำดับสมบัติ และองค์มาน โดยลักษณะ ๗ ประการ คือ

๒.๑ อนิจจานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
๒.๒ ทุกขานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์
๒.๓ อนัตตานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน
๒.๔ นิพพิทานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย
๒.๕ วิราคานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความคลายกำหนด

^{๔๙} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๙๘๑-๙๘๒.

^{๕๐} อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘-๕๑๒.

^{๕๑} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๓๘๙-๓๙๐.

๒.๖ นิโรธานุปัสสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส

๒.๗ ปฏินิสัสคคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลสเป็นการปฏิบัติ
วิปัสสนาของสมณยานิก^{๕๒} เป็นการกำหนดเวทนาหรือการกำหนดอาการทางจิต ที่สภาพธรรมปรากฏ
ในขณะที่จิตปัจจุบันอารมณ์วิปัสสนาภาวนา เป็นอารมณ์ของรูป นาม

ดังนั้นทุกขเวทนาที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาจึงต้องกำหนดรู้อยู่ที่รูปนามปัจจุบัน อันเป็นที่
ยึดเหนี่ยวของจิต ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น อารมณ์วิปัสสนาภาวนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖
ได้แก่ ชันธ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒^{๕๓} เมื่อย่อลงแล้ว
คงเหลือ รูป นามเท่านั้น รูป นามจึงเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นสิ่งสำคัญในการ
นำมาใช้พิจารณาตามความเหมาะสมกับสถานการณ์และจริตของแต่ละบุคคลที่จะเลือกใช้ ในขณะที่
ภาวนา คือ การพิจารณาอารมณ์ เวทนานุปัสสนา เป็นการติดตามพิจารณาในอารมณ์ที่เกิดขึ้น
ขณะปฏิบัติภาวนา ว่า อยู่ในภาวะที่สุขน่ายินดีพอใจ ทุกข์ ไม่น่ายินดีไม่พอใจ หรืออยู่ในอารมณ์กลางๆ
โดยนำสติ และสัพพัญญูมาพิจารณาขณะเกิดขึ้น ทำความเข้าใจในปรากฏการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น
และดับไปนั้น ว่า เป็นเพียงสังขตธรรมที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งตามกฎแห่งเหตุปัจจัย ไม่ใช่เกิดจากการ
ยึดถือเอาว่า “นั่นเป็นตัวเรา เป็นวิญญาณของเรา หรือเป็นอารมณ์ของเรา” ซึ่งพระพุทธองค์ทรงถือว่าเป็น
มิถิยาปฏิญญา ผู้ปฏิบัติจะต้องหมั่นฝึกพิจารณาด้วยการติดตามเฝ้าสังเกตถึงความจริงใน สัจธรรม
ข้อนี้ให้ได้ว่า มันเป็นเพียงปรากฏการณ์ทางจิตอย่างหนึ่งที่มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลาอันเนื่องมาจาก
เหตุปัจจัย การพิจารณาในอารมณ์ต่างๆ จะต้องระมัดระวังในขณะที่พิจารณาไตร่ตรองธรรมชาติ
ของการเกิดดับของรูปนาม ด้วยการไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นเมื่อทำได้เช่นนั้นก็เท่ากับเราสามารถควบคุม
อารมณ์ต่างๆ ได้ จากการฝึกเวทนานุปัสสนา

๒.๕.๑ ลักษณะ รูป นาม ที่เป็นปรমัตถ์

สภาวะธรรมที่ไม่มีการแปรปรวนหรือไม่มีความวิปริตด้วยประการใด ๆ ที่เป็นความจริง
ที่ตรงตามสภาวะ ที่ทำให้สัตว์ทั้งหลาย ที่เต็มไปด้วยความทุกข์ไม่รู้จักสิ้น ต้องท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏสงสาร
และสภาวะธรรมที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายพ้นจากวัฏฏสงสาร คือ ความพ้นไป จากทุกข์ ได้แก่ ปรมัตถธรรม
๔ ประการ คือ จิต ๘๙ ดวง (อย่างพิสดารมี ๑๒๑ ดวง) เจตสิก ๕๒ ดวง รูป ๒๘ นิพพาน ๑^{๕๔}
เมื่อย่อลงแล้วเหลือแต่รูปกับนาม

^{๕๒} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, หน้า ๓๙๐.

^{๕๓} พระอนุรุธะ และพระญาณธชะ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, พระคันธสาราภิวังค์ แปล, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ไทยรายวัน กราฟฟิคเพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๗๘๗.

^{๕๔} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธี, ๒๕๔๐), หน้า ๓-๙.

รูป คือ ธรรมชาติโดยย่อแตกสลายไป เพราะความเย็นบ้าง เพราะความร้อนบ้างเพราะเหตุนั้นธรรมชาตินั้น จึงเรียกว่ารูป^{๕๕} ได้แก่ รูปขันธ์ ที่มีประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และอารมณ์ที่ถูกรับรู้ คือ สี เสียง กลิ่น รส ผัสสะต่างๆ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่มีการแตกดับมีสภาพเสื่อมสลายได้ง่าย

รูป หมายถึง มหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปทั้ง ๔ มหาภูตรูป คือ ธาตุ ๔ ได้แก่

๑. ปฐวีธาตุ สภาวะที่แผ่ไปหรือกินเนื้อที่สภาพอันเป็นหลักที่ตั้งที่อาศัยแห่งสหาธาตุรูป เรียกสามัญว่า ธาตุแข็งหรือธาตุดิน

๒. อาโปธาตุ สภาวะที่เอิบอาบหรือดูดซึม ซ่านไป ขยายขนาด ผนัง เข้าด้วยกัน เรียกสามัญว่า ธาตุเหลวหรือธาตุน้ำ

๓. เตโชธาตุ สภาวะที่ทำให้ร้อน เรียกสามัญว่า ธาตุไฟ

๔. วาโยธาตุ สภาวะที่ทำให้สั่นไหว เคลื่อนที่ เรียกสามัญว่า ธาตุลม^{๕๖}

รูปปรมาัตถ์ หมายถึง “ธรรมชาติโดยย่อแตกสลายเพราะเหตุนี้ธรรมชาตินี้จึงเรียกว่ารูป รื่อย่อมแตกสลายไป เพราะเย็นบ้าง ย่อมแตกสลายไป เพราะร้อนบ้าง”^{๕๗}

รูปปรมาัตถ์ คือ รูปที่มีอยู่จริงๆ โดยสภาวะธรรมชาติ ผู้ที่ได้กระทบ ได้สัมผัสจะมีความรู้สึกเหมือนกันหมด มีความหมาย ๒ นัย คือ

๑. รูป หมายถึง ธรรมชาติที่แตกดับหรือเสื่อมสลายไป^{๕๘}

๒. รูป หมายถึง ธรรมชาติที่แตกสลายไป ด้วยอำนาจของความร้อน และความเย็น ซึ่งทั้งสองนัยนี้ สรุไปได้ว่า รูปก็ คือ ธรรมชาติที่แตกดับนั่นเอง

รูปปรมาัตถ์มีวิเสสลักษณะ คือ ลักษณะพิเศษ ๔ ประการ คือ

รูปปนลกขณิ มีการสลายแปรปรวน เป็นลักษณะ

วิกิรณรส มีการแยกออกจากกัน (กับจิต) ได้ เป็นกิจ

อพยากตปจจุปฏจานั มีความเป็นอภัยกตธรรม เป็นอาการปรากฏ

วิญญานปทฏจานั มีวิญญาน เป็นเหตุใกล้ให้เกิด^{๕๙}

รูปปรมาัตถ์ หมายถึง ธรรมชาติที่มีการแตกดับหรือเสื่อมสลาย แปรปรวน อยู่เสมอด้วยความร้อน และความเย็น เป็นลักษณะ มีหน้าที่แยกออกไปจากจิต มีความเป็นอภัยกตธรรมเป็นผล มีวิญญานเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่ รูปขันธ์

^{๕๕} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๗-๔๙๙/๒๑๖-๒๒๐.

^{๕๖} ชุ.จุ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘.

^{๕๗} อจ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๓.

^{๕๘} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๔๙.

^{๕๙} ขุนสรพรกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักษณะาทิจตุกะแห่งปรมาัตถธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๕๑), หน้า ๔๑.

นามปรมัตต์ คือ ธรรมชาติใด ย่อมรู้อารมณ์ และย่อมโน้มไปสู่อารมณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นจึงชื่อว่า นาม^{๖๐} อารมณ์ของนามปรมัตต์ ได้แก่ นามชั้น ๔ คือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น (เจตสิก ๕๒ ดวง) และวิญญานชั้น (จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง)^{๖๑}

คัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคปรากฏข้อความเกี่ยวกับนามว่า “ธรรมชาติใด ย่อมรู้อารมณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า นาม อีกอย่างหนึ่ง ธรรมชาติใด ย่อมโน้มไปสู่อารมณ์ ฉะนั้นธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า นาม”^{๖๒}

นามปรมัตต์มีวิเสสลักษณะ คือ ลักษณะพิเศษ ๔ ประการ คือ

นมนลกขณฺ์	มีการโน้มไปสู่อารมณ์ เป็นลักษณะ
สมปโยครสํ	มีการประกอบกับวิญญาน และ ประกอบกันเอง โดยอาการที่เกิดพร้อมกันเป็นต้น เป็นกิจ
อวินิพโกคปจฺจุปฺภูจฺจํ	มีการไม่แยกกันกับจิต เป็นผล
วิญญานปทฺภูจฺจํ	มีวิญญาน เป็นเหตุใกล้ ^{๖๓}

นามปรมัตต์ หมายถึง สภาวะที่รับรู้ทางใจ และความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เป็นธรรมชาติที่โน้มไปสู่อารมณ์เป็นลักษณะ มีหน้าที่ประกอบกับจิต และเจตสิกเป็นผล มีวิญญานเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่ นามชั้น ๔ คือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญานชั้น

๒.๕.๒ วิธีกำหนดรูปรูป นาม ปรมัตต์

อารมณ์ปรมัตต์จะเป็นประโยชน์ต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาได้ ก็ต่อเมื่อมีการกำหนดรู้อารมณ์ของรูป นามที่เป็นปรมัตต์ เพราะหากไม่รู้อารมณ์ปรมัตต์อย่างถูกต้องแล้ว ก็ไม่อาจนำไปสู่การเจริญวิปัสสนาให้เจริญก้าวหน้าและเกิดผลสำเร็จได้

วิธีกำหนดรูปรูปปรมัตต์ คือ การกำหนดรู้สภาวะอาการ เกิด ดับ ของ รูปชั้น เป็นอารมณ์ปรมัตต์ขั้นสุดท้าย ทำให้รู้แจ้ง เห็นจริง ของกฎธรรมชาติตามความเป็นจริง จึงเรียกว่าปรมัตตสังจะ การรู้จักลักษณะ เหตุที่เกิดขึ้น ความดับสนิท และวิธีปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับสนิทของรูปชั้น เป็นการเข้าใจสัมผัส “มีเพียงรูป นาม ที่เป็นสภาวะมีอยู่จริงเกิดขึ้น และดับไปตามเหตุปัจจัย”^{๖๔} และเห็นปรมัตตธรรมขั้นสูงสุดที่ทำให้เข้าถึงพระนิพพาน การกำหนดรูปรูปชั้น ถ้าไม่รู้ไม่เห็น และไม่ได้

^{๖๐} พ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๔๙.

^{๖๑} พ.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘.

^{๖๒} พ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๔๘.

^{๖๓} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมสุทร), ลักษณะกิจตู่แห่งปรมัตตธรรม, หน้า ๔๑.

^{๖๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, พระคันธสาราภิงค์, แปล, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๑.

สัมผัสการเกิดดับของอารมณ์รูปปรมาตม์ที่เป็นอารมณ์ปรมาตม์ขั้นสุดท้าย ก็จะไม่สามารถเข้าใจ และเห็นสังขธรรมขั้นสูงสุด และปรมาตม์สังขจะนั่น คือ เห็นอริยสัจ ๔ และการเกิด ดับ ของชั้น ๕ ดังนั้น อารมณ์รูปปรมาตม์จึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องเห็นรู้ เข้าใจ เพื่อให้รู้แจ้ง และเข้าถึงพระนิพพาน

การกำหนดรู้รูปปรมาตม์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ต้องเป็นอารมณ์ปัจจุบัน จึงจะเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยอาศัยคำบริกรรมช่วยให้รู้ตัวในขณะปัจจุบัน เป็นการกำหนดรู้รูปธรรมที่กำลังปรากฏ เมื่อเรากำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันอารมณ์

วิธีกำหนดรู้นามปรมาตม์ คือ การกำหนดรู้ สภาวะอาการ เกิด ดับ ของ นามชั้น เป็นอารมณ์ปรมาตม์ขั้นสุดท้าย ทำให้รู้แจ้ง เห็นจริง ของกฎธรรมชาติตามความเป็นจริง จึงเรียกว่า ปรมาตม์สังขจะ การรู้จักลักษณะ เหตุที่เกิดขึ้น ความดับสนิท และวิธีปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับสนิทของเวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น เป็นการเข้าใจสัมผัส “มีเพียงรูป นาม ที่เป็นสภาวะมีอยู่จริงเกิดขึ้น และดับไปตามเหตุปัจจัย”^{๖๕} และเห็นปรมาตม์ธรรมขั้นสูงสุดที่ทำให้เข้าถึงพระนิพพาน

การกำหนดรู้นามปรมาตม์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการกำหนดนามชั้น ๔ คือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น ต้องเป็นอารมณ์ปัจจุบัน จึงจะเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยอาศัยคำบริกรรม ช่วยให้รู้ตัวในขณะปัจจุบัน เป็นการกำหนดรู้นามธรรมที่กำลังปรากฏเมื่อเรากำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันอารมณ์^{๖๖} การกำหนดนามชั้น ๔ คือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น ถ้าไม่รู้ไม่เห็น และไม่ได้สัมผัสอารมณ์ นามปรมาตม์ที่เป็นปรมาตม์ขั้นสุดท้ายก็จะไม่สามารถ เข้าใจ และเห็นสังขธรรมขั้นสูงสุด และปรมาตม์สังขจะนั่น คือ เห็นอริยสัจ ๔ และการ เกิด ดับ ของชั้น ๕ ดังนั้น อารมณ์นามปรมาตม์จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ปฏิบัติจะต้องเห็น รู้ เข้าใจ เพื่อให้รู้แจ้ง และ เข้าถึง พระนิพพาน

ดังนั้นรูป นามปรมาตม์จึงมีความจำเป็นที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาและทำความเข้าใจให้ดี ในการปฏิบัติธรรม หากไม่รู้ไม่เห็นรูป นามปรมาตม์ขั้นสุดท้าย ก็ยากที่จะสัมผัสสังขธรรมขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือพระนิพพานได้

๒.๖ การกำหนดรู้สภาวะของทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนา

คำว่า “กำหนด” มาจากภาษาบาลีว่า สัลลิกขณา มีความหมายคล้ายคำว่า วิปัสสนา การกำหนดคำว่า “ถูกหนอ ยินหนอ” ในแต่ละครั้งคือการกำหนดทุกขอริยสัจ (หนึ่งในอริยสัจ ๔) แม้ว่าจะไม่ได้เป็นความเจ็บปวด (ทุกขเวทนา) แต่ก็จัดเป็นทุกข์ในชั้น ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร

^{๖๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๑๒๑.

^{๖๖} นางสาววิภาวรัตน์ บัญญัติ, “ศึกษาวิธีกำหนดรู้ทุกขในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๒.

และวิญญาน) เพราะตกอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์คือการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ซึ่งบังคับบัญชาให้เป็นไปตามที่ต้องการไม่ได้^{๖๗}

คำว่า “สภาวะ” พจนานุกรม พุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม ให้ความหมายไว้ว่า สภาวะ หรือสภาวะ คือ ความเป็นเอง, สิ่งที่เป็นเอง, ธรรมดา เช่น สภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ที่เป็นเองตามคติแห่ง ธรรมดา ได้แก่ ทุกข์ประจำสังขาร คือ ชาติ ชรา มรณะ หรือ สภาวะธรรม คือ หลักแห่งความเป็นเอง, สิ่งที่เป็นเองตามธรรมดาของเหตุปัจจัยเป็นต้น^{๖๘}

การกำหนดรู้สภาวะของทุกขเวทนาจึงเป็นการเข้าไปกำหนดรู้สภาวะของทุกข์ที่เกิดขึ้นเอง เป็นเองตามความเป็นจริง ไม่มีการปรุงแต่งสภาวะใดๆ ทั้งสิ้นในการบรรลุธรรมจะเกิดขึ้นได้ ก็ต้องมี การกำหนดรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏกับรูป นามในปัจจุบันขณะ

๑. กำหนดรู้สภาวะทุกข์ ที่สังขารทั้งที่มีใจครองและไม่มีใจครอง ทุกข์เป็นนามธรรม ที่ใครๆ ไม่อยากพบเจอและไม่อยากสัมผัส ถึงแม้จะไม่สามารถมองเห็นรูปร่างตัวตนของทุกข์ได้ แต่บุคคลก็สามารถสัมผัสกับทุกข์ได้ด้วยอาการรับรู้สภาวะของทุกข์เรียกว่า “เวทนา” ทุกข์ที่ปรากฏ แก่มนุษย์และสัตว์จากการรับรู้ทางอารมณ์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และการที่ทวารทั้ง ๖ รับอารมณ์ข้างนอกแล้วส่งผลไปยังจิต ถ้าจิตชอบก็แสดงออก ในทางที่เป็นสุขเวทนาคือ มีสุข ชื่นชม โปรดปราน แต่ถ้าจิตไม่ชอบก็จะแสดงออกมาในรูปของทุกขเวทนา คือความกระวนกระวายหรือ ในกรณีที่กายถูกผัสสะกระทบ เช่นถูกตี ก็จะรู้สึกเจ็บ หรือใจถูกบีบคั้น ก็จะรู้สึกเป็นทุกข์ขึ้นมาทางใจ ซึ่งความทุกข์ประเภทนี้เป็นความทุกข์เพราะเวทนาเป็นหลัก เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นตามปรากฏการณ์ ของธรรมชาติที่มนุษย์ไม่อาจแก้ไขให้หมดลงได้เพราะเป็นความทุกข์ ที่เกิดขึ้นเป็นประจำในร่างกาย ของมนุษย์และสัตว์

ทุกข์บางอย่างสามารถกำหนดรู้ได้ด้วย ปัญญาระดับธรรมดา หรือมีอาการปรากฏที่คน สามารถเข้าถึงได้ ผู้ประสบความทุกข์ในลักษณะนี้จะรู้สึก เจ็บปวดกระวนกระวายทรมาน แต่ทุกข์ ในลักษณะนี้จะไม่เกิดหรือปรากฏกับบุคคลเสมอไป มักเกิดๆ ดับๆ บุคคลทั่วไปจึงรู้สึกว่า การดำรงชีวิต อยู่ในโลกนี้มีความสุขมากกว่าความทุกข์ แล้ว เขาเหล่านั้นก็ยินดีในความสุข ตัดใจในความสุข จะเสียใจกระวนกระวาย ทรมาน เมื่อทุกข์ปรากฏแก่เขา อย่างไรก็ตาม สภาวะแห่งทุกข์ในลักษณะนี้ มนุษย์ทุกคนและสัตว์ทุกตัวจะต้องประสบอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ หากจะมีข้อแตกต่างกันอยู่บ้าง ก็เพียงแต่ว่าใครประสบทุกข์มาก ใครประสบทุกข์น้อยเท่านั้น เพราะมนุษย์ทุกคนและสัตว์ทุกตัว มีความรู้สึกเป็นของตนเอง สิ่งที่ต้องทำคือเมื่อทุกข์เกิดขึ้นควรกำหนดรู้ตามความเป็นจริง

^{๖๗} มูลนิธิพุทธภวนาวิชาธรรมกาย, *คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕* สาย, (นครปฐม: บริษัท เพชรเกษม พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด ๒๕๕๓), หน้า ๑๑๓.

^{๖๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๑๕.

๒. การกำหนดรู้สภาวะทุกข์ในอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ที่มีมูลเหตุมาจากกิเลส ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ของมนุษย์และสัตว์ โดยความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย มีสาเหตุมาจากตัณหา คือ ความอยากอันเป็นตัวก่อภพก่อชาติ ชาติ คือ ความเกิด พุทธศาสนาถือว่า เป็นความทุกข์ชนิดที่ยืดยาว เพราะความเกิดนี้มีได้หลายครั้ง ตราบใดที่ยังมีตัณหา ความเกิดก็ยังมีอยู่ต่อไป เมื่อความเกิดมี ความเจ็บ ความตายก็ยังมีอยู่เช่นเดียวกัน คนแต่ละคนจึงเกิดตายอยู่ในสังสารวัฏนี้ นับครั้งไม่ถ้วน และนั่น คือ ความทุกข์ ที่เกิดแล้วเกิดอีกนับครั้งไม่ถ้วน ซึ่ง ความทุกข์ประเภทนี้ ปรากฏในพระพุทธพจน์ที่ว่า ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ความตาย ก็เป็นทุกข์ ความประกอบด้วยสิ่งที่ไม่เป็นที่ รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ ก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปทานชั้น ๕ ก็เป็นทุกข์ เช่นเดียวกัน

๓. การกำหนดรู้สภาวะทุกข์ เพราะความเปลี่ยนแปลง หรือทุกข์เพราะคงทนอยู่ในสภาพ เดิมไม่ได้ จำต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกาล ตามวัย ทุกข์แบบนี้ปรากฏได้กับทุกสิ่งทุกอย่าง และปรากฏ ทุกขณะ ทุกกาลสมัย นอกจาก ภาวะ คือ นิพพานแล้ว ไม่มีสิ่งใดหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ชนิดนี้ไปได้เลย ถึงแม้ว่ามันจะเป็นทุกข์ แต่คนส่วนมากก็ไม่อาจรู้ได้ว่ามันเป็นทุกข์ เพราะความเปลี่ยนแปลง ไม่ให้ผลในลักษณะเจ็บปวดขัดแย้ง ไม่ให้ผลที่สร้างความทรมาน และมันเกิดขึ้นเสมอต้นเสมอปลาย ไม่ขึ้นอยู่กับการรู้เห็น หรือ ความรู้สึกของใคร ไม่ขึ้นอยู่กับการบังคับบัญชาของใคร สัตว์ทุกจำพวก ยกเว้นมนุษย์ไม่สามารถกำหนดรู้สภาวะแห่งทุกข์ชนิดนี้ได้ทั้งๆ ที่มันกำลังถูกความทุกข์นี้ครอบงำอยู่ แต่มนุษย์ที่สามารถกำหนดรู้สภาวะแห่งทุกข์ชนิดนี้ได้ ก็เฉพาะแต่ผู้ที่ได้ฝึกจิตอบรมปัญญาดีแล้วเท่านั้น พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย นับว่าท่านเป็นผู้ฝึกจิตอบรมปัญญาดีแล้วฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึง เป็นผู้กำหนดรู้และเปิดเผยความจริงนี้เป็นบุคคลแรกในโลก พระอรหันตสาวก ทั้งหลายจึงเป็นผู้รู้ตาม ดังนั้นเมื่อทุกข์เกิดขึ้นแล้ว พระพุทธเจ้าทรงให้กำหนดรู้ทุกข์ตามความเป็นจริง เพื่อที่จะอยู่กับทุกข์นั้นได้

๒.๗ สรุปท้ายบท

ทุกข์ คือ ความรู้สึกทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดจากกายสัมผัส ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดจากมโนสัมผัส ความเป็นทุกข์ เกิดเพราะสังขารนั้น มีความเกิดขึ้นแต่เสื่อมไป เพราะถูกความแตกดับบีบคั้น เป็นสภาพที่ถูกปรุงแต่ง จึงเกิดเป็นทุกข์เพราะสังขารขึ้น ความทุกข์ ที่เป็นสภาพที่ทนได้ยาก สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและ ความดับสลายของสังขารนี้เกิดขึ้นเนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย แห่งพระไตรลักษณ์ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็ เป็นทุกข์ บุคคลผู้ยึดมั่นในชั้น ๕ อัน ประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเมื่อบุคคล เข้าไปยึดถือแล้ว ย่อมทำให้เกิดทุกข์ เพราะอุปาทานในชั้น ๕ ในขณะที่เสวยอารมณ์อยู่ ด้วยกายและใจ

ความรู้สึกไม่สบายกายนั้น จะมีการเกิดดับพร้อมกับจิต ที่เรียกว่า เวทนาเจตสิก อันเป็นสภาวะของทุกข์ที่เป็นไปในขั้น ๕

หลักพุทธศาสนาสอนเกี่ยวกับเรื่องทุกข์ ที่มีเหตุปัจจัยของการเกิดทุกข์และความดับแห่งทุกข์ ชี้ให้เห็นทุกข์เวทนาเป็นสิ่งที่ปรากฏในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อมก็ตาม ในชีวิตประจำของมนุษย์แต่ละวันจะต้องรับรู้อารมณ์ต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อย่างมากมาย อารมณ์ที่ได้รับรู้มีทั้ง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นกลางๆ หรือรู้สึกเฉยๆ หมุนเวียนสลับเปลี่ยนกันไป ตามเหตุปัจจัย ไม่มีที่สิ้นสุด และ เป็นสิ่งที่มิพบบาทต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านั้น ก็คือเวทนา เวทนา จึงเป็นสภาวะธรรม ที่แสดงถึงความรู้สึกต่อจิตและจะส่งผลต่อการเกิดขึ้นของกระบวนการธรรมต่างๆ ให้มนุษย์ แสดงพฤติกรรมออกมาทางกายบ้าง ทางวาจาบ้างทางใจบ้างทั้งในทางที่ดี และทางไม่ดี การได้รู้ถึงกระบวนการเกิดขึ้นและเป็นไปของเวทนา ย่อมเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้การปฏิบัติธรรม ก้าวหน้าและเข้าถึงสภาวะธรรมที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไป เมื่อมีการรับรู้เกิดขึ้น ทางอายตนะภายนอก เข้ามากระทบกับอายตนะภายใน การรับรู้อารมณ์ แต่ละครั้ง เป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้มนุษย์ มีความข้องเกี่ยวกับโลก ทำให้ชีวิตดำรงอยู่รอดและดำเนินไปด้วยดี

การรับรู้นี้ เวทนา มีความสำคัญมาก เพราะเมื่อมีการรับรู้เกิดขึ้นและแสดงอารมณ์แต่ละครั้ง เวทนาจะเป็นสิ่งที่กำหนดสภาวะธรรมที่มีผลต่อองค์ธรรมอื่นๆ ว่าจะทำให้ความรู้สึกของบุคคลนั้นๆ ดำเนินไปในทางใดอย่างไร เช่น ถ้ารับรู้อารมณ์ใดแล้วสุขสบาย จิตก็จะกำหนดหมายอารมณ์นั้นมาก และตอบสนองเวทนานั้น ประจักษ์เพื่อให้ได้อารมณ์นั้นมาเสพสวดยต่อไปอีก และในทางตรงกันข้าม หากถ้ารับรู้อารมณ์ใดแล้วเป็นทุกข์ จิตก็จะผลัดใจต่อต้านในอารมณ์นั้นๆ ดังนี้ เป็นต้น เวทนาจึงช่วยให้ กระบวนการรับรู้ที่ดำเนินต่อไป ทุกข์ทางกาย คือทุกข์ที่มีกายเป็นเหตุ トラบไคที่ยังมีร่างกายอยู่ก็ต้องทนกับทุกข์ทางกายนี้เรื่อยไปไม่มีวันพ้นไปได้ ทุกข์ทางใจ คือ ทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของใจ ความทุกข์จากการประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ที่พอใจความทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก ที่พอใจ ทุกข์จากการไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา ทุกข์จากความโกรธความขัดเคืองใจ ทุกข์จากความกลัว ทุกข์จากความกังวลใจ ความคับแค้นใจ ทุกข์จากความกลัวว่าความสุขที่มีอยู่จะต้องหมดไป ทุกข์จากความกลัวความทุกข์ยากลำบากที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ทุกข์จากการกลัวความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ เสื่อมสรรเสริญ และทุกข์ทางใจอื่นอีกนับไม่ถ้วน ความทุกข์ทั้ง ๒ ประการนี้ เกิดขึ้นจากอายตนะภายในทั้ง ๖ กระทบกับ อายตนะภายนอกทั้ง ๖ โดยการรับรู้ทางวิญญาณทั้ง ๖ ทำให้สิ่งมีชีวิตต่างๆ ชีวิตที่เกิดมาบนโลกใบนี้ เกิดความรู้สึกเป็นสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อุเบกขาเวทนาบ้าง

การที่จะให้ทุกข์ลดลง ต้องปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย โดยกำหนดรู้อยู่ที่รูป นาม ปัจจุบัน เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อารมณ์วิปัสสนา ได้แก่ ขั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจางสมุปบาท ๑๒ เมื่อย่อยลงแล้วคงเหลือรูป นาม เท่านั้น การรู้อารมณ์ของรูป นาม เป็นประโยชน์ต่อการเจริญวิปัสสนากาวนา

เพราะหากไม่รู้อารมณ์ของรูป นามอย่างถูกต้องแล้ว ไม่อาจนำไปสู่การเจริญวิปัสสนา ให้การเห็น
สภาวะทุกข์ที่มีอยู่จริงอันเกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัยอย่างนี้ ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย ละความยึดมั่น
ในขั้น ๕ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนเกิดปัญญาญาณ ละกิเลสตัณหาได้อย่างสิ้นเชิง
เข้าสู่มรรค ผล พระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ทุกขเวทนาเพื่อการบรรลุธรรมตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระนิพพาน^๑ คือจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาเพราะเป็นธรรมที่ปราศจากกิเลส เป็นธรรมที่พ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ เป็นธรรมที่ไม่มีความอาลัยเป็นต้น บุคคลผู้มีความปรารถนาที่จะบรรลุธรรม เข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาจะต้องมีความเพียร มีขันติ พึ่งพาตนเองเป็นหลัก ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน^๒ โดยการปฏิบัติตามคำสอนที่พระพุทธองค์ได้ทรงชี้แนะแนวทางไว้ คือการเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ ดังพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม^๓ เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน” ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ การบรรลุธรรมที่บุคคลจะพึงได้ พึ่งถึงด้วยความเพียรของตน ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงปฏิบัติไว้ให้ดูเป็นแบบอย่าง ดังนั้นผู้วิจยจึงได้ กำหนดประเด็นการศึกษาไว้ดังนี้

- ๓.๑ การกำหนดรู้สภาวะของทุกขเวทนาตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๓.๒ ความสัมพันธ์ของรูปนามในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อการบรรลุธรรม
- ๓.๓ สรุปท้ายบท

๓.๑ การกำหนดรู้สภาวะของทุกขเวทนาตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้สภาวะ อารมณ์เวทนาว่าเป็นเวทนาอยู่ มีความเพียรเฝ้ากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ช่มอภิขมาและโทมนัส ในโลก เพราะสติปัฏฐานเป็นเครื่องมือขั้นหนึ่งและเป็นขั้นตอนแรกเริ่มสำหรับผู้ที่จะเข้าไปเห็นแจ้งสิ่งที่ ปิดบังไตรลักษณ์คือ วิปัสสนา^๔ มี ๓ คือ ทิฐิวิปัสสนา (ทำให้เห็นผิด) จิตวิปัสสนา (ทำให้เข้าใจผิด) สัญญาวิปัสสนา (ทำให้จำผิด) ประกอบกับวิปัสสนาธรรมมีอาการ ๔ คือ สุภวิปัสสนา ทำให้เราหลงผิด

^๑ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๓/๙๕.

^๒ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๖๐/๘๒.

^๓ ม.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๙๗.

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต,) พจนานุกรมศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดีโฮม จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๓๘.

คิดว่าชีวิต (รูปนาม) นี้ดี มีความสวยงาม สุขวิปัสสนา มีความสุขสบาย นิจจิตวิปัสสนา มีความเที่ยงแท้ถาวร และอตตวิปัสสนา เป็นตัวตน คน สัตว์ ทั้งที่ความเป็นจริงแล้ว ชีวิตเป็นเพียงแค่ขั้น ๕ คือ รูปธรรมและนามธรรม ที่ประกอบกันขึ้นมาด้วยรูปธาตุ จนเป็นกลาปต่างๆ ในที่สุดก็เกิดเป็นกลุ่มก้อนของอวัยวะที่ล้วนมีแต่อสุภะ และทั้งรูปนามที่เกิดขึ้นนั้นก็คงสภาพเดิมไว้ไม่ได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วต้องแตกดับเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง และไม่สามารถบังคับบัญชาได้

จะเห็นได้ว่าโดยทั่วไปแล้ว ชีวิตย่อมมีความทุกข์อยู่เสมอหากแต่เพียงว่าจิตของเราถูกครอบงำไว้ด้วยอวิชชาจิตทุกดวงที่ถูกอวิชชาครอบงำย่อมมีวิปัสสนาธรรมอยู่เสมอ ซึ่งเป็นความคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะตั้งแต่เกิดมาเราไม่เคยรู้เลยว่า ชีวิตคือ ขั้น ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันประกอบขึ้นจาก จิต เจตสิก และรูป ที่มีการเกิดดับสืบทอดไปอย่างไม่ขาดสายทั้งนี้เพราะ อาสวะ และอวิชชา ที่เรามีมาเนิ่นนานจนนับภพนับชาติไม่ถ้วน ประกอบกับตัวการสำคัญที่มาคอยปิดบัง ทำให้เราไม่สามารถเข้าถึงสภาวะธรรมของความจริงคือไตรลักษณ์ได้ คือ

๑. สันตติ ปิดบัง อนิจจัง เพราะสันตติ คือ การเกิดสืบทอดของรูปนามเป็นไปอย่างรวดเร็ว จึงทำให้ไม่สามารถเห็นความเกิด และความดับของรูปนามได้ เราจึงเข้าใจผิดว่ามีความเที่ยงถาวร

๒. อิริยาบถ ปิดบัง ทุกขัง เพราะการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ที่มีอยู่เกือบตลอดเวลา จึงทำให้คนเรามองไม่เห็นทุกข์ที่เกิดจากอิริยาบถเก่า ด้วยอำนาจของตัณหาคนเราจึงไขว่คว้าหาความสะดวกสบายจากอิริยาบถใหม่ เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถแล้วหลงเข้าใจว่าเป็นสุข การเปลี่ยนแปลงอิริยาบถจึงปิดบังทุกขเวทนา ทำให้ไม่สามารถเห็นทุกข์สักจะ

๓. ขนสัญญา ปิดบัง อนัตตา เพราะ ขนสัญญา คือ ความเป็นกลุ่มเป็นก้อนที่เกิดจากการประชุมกันของรูปธรรม และนามธรรม จึงทำให้เราหลงผิดคิดว่าชีวิตเป็นตัวตน

วิปัสสนาถือเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ชีวิตคนเราต้องมีความตื่นระแวงหาเพื่อให้ได้มาซึ่งอารมณ์ที่ดี (อิฏฐารมณ์) เมื่อสมหวังก็เกิดความพอใจ เรียกว่า อภิชฌา แต่ถ้าได้รับอารมณ์ที่ไม่ดี (อนิฏฐารมณ์) ก็จะผิดหวังไม่พอใจ เรียกว่า โทมนัส ทำให้เกิดทุกข์ขึ้น ไม่ว่าจะพอใจ หรือไม่พอใจ ล้วนแล้วแต่เป็นกิเลสทั้งสิ้น หากเราต้องการในอารมณ์ที่น่ายินดี (ตัณหา) และปกป้องอารมณ์ที่น่ายินดีนี้ แต่ถ้าเราสามารถวางใจไว้ได้อย่างแยบคาย หรือที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” ในสติปัฏฐาน ๔ นั้นคือสามารถกำหนดสติได้เท่าทันในปัจจุบันอารมณ์ ว่ามีรูปอะไร หรือนามอะไรเกิดขึ้น สติและสัมปชัญญะที่เกิดขึ้นในขณะนั้นย่อมป้องกันกิเลส ตัณหา ทำให้อภิชฌา และ โทมนัสเกิดขึ้นไม่ได้ จึงเป็นที่แน่นอนว่าอารมณ์ขณะนั้นย่อมปราศจากกิเลส เมื่อกิเลสไม่มี กรรมย่อมไม่เกิด ขณะนั้นจึงเป็นวิวิฎฎกรรม ซึ่งไม่สามารถทำให้เกิดผลคือวิบากอันได้แก่รูป นาม ขั้น ๕ ที่จะมิต่อไปในภพหน้าได้อย่างแน่นอน การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นจึงจะสามารถทำลายวิปัสสนาธรรมทั้ง ๔ ได้ ในส่วนงานวิจัยนี้ผู้วิจัยมุ่งเน้นในการพิจารณาทุกขเวทนาตามแนวทางเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นฐานแห่งการเจริญสติฐานหนึ่งในหลักมหาสติปัฏฐานเพื่อการบรรลुरुธรรม

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตามรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนาไม่ใช่บุคคล เรา เขา บุรุษ หรือ สตรี และมีสภาพ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ และวางเฉย (ไม่สุขไม่ทุกข์) เป็นการทลายสุขวิปلاส ในการศึกษาวิจัยนี้จะศึกษาเฉพาะสภาวะ ความรู้สึกอันเป็นทุกข์ในการเจริญวิปัสสนากาวนาเท่านั้น

๓.๑.๑ การกำหนดรู้สภาวะของทุกขเวทนา

ในหลักสติปัฏฐาน ๔ หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้เวทนาแบบตามดู, ตามรู้, ตามเห็นเข้าใจในสภาวะที่ปรากฏอยู่ของเวทนาเหล่านั้น คือ เวทนา ๓ เวทนา ๖ เวทนา ๙^๕ ที่ปรากฏอยู่คือการระลึกรับตามอาการที่มีความรู้สึกอยู่โดยไม่ต้องเข้าไปใส่ใจหรือสนใจอะไรทั้งนั้น ที่เกิดของสภาวะของเวทนา เพียงแต่ทำหน้าที่กำหนดรู้ตามไปก็พอ พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ ๙ ประการ^๖ คือ

๑. เสวยสุขเวทนาอยู่	มีสติระลึกรู้ชัดที่กำลังเสวยสุขเวทนา
๒. เสวยทุกขเวทนาอยู่	มีสติระลึกรู้ชัดที่กำลังเสวยทุกขเวทนา
๓. เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่	มีสติระลึกรู้ชัดที่กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา
๔. เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่	มีสติระลึกรู้ชัดที่กำลังเสวยสุขเวทนามีอามิส
๕. เสวยทุกขเวทนามีอามิสอยู่	มีสติระลึกรู้ชัดที่กำลังเสวยทุกขเวทนามีอามิส
๖. เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่	มีสติระลึกรู้ชัดที่กำลังเสวยอุเบกขาเวทนามีอามิส
๗. เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่	มีสติระลึกรู้ชัดที่กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส
๘. เสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสอยู่	มีสติระลึกรู้ชัดที่กำลังเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส
๙. เสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิสอยู่	มีสติระลึกรู้ชัดที่กำลังเสวยอุเบกขาเวทนาไม่มี

อามิส

จากประสบการณ์ ๗ เดือนในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาของผู้วิจัยสามารถอธิบาย การกำหนดรู้สภาวะการเสวยทุกขเวทนา ทั้งที่มีอามิสและไม่มีอามิสจะมีลักษณะการกำหนดรู้ เป็นลักษณะที่คล้ายกัน เช่น ด้วยการวางใจไม่กลัวสภาวะ ไม่หนีสภาวะ ไม่บังคับสภาวะ ไม่ฝืนสภาวะ คือการกำหนดรู้แบบสมมาเสมอ ต่อเนื่อง รวดเร็ว นุ่มนวลหนักแน่นและมั่นคง ผ่อนสั้นผ่อนยาวได้ตามสภาพอาการของทุกขเวทนาที่ปรากฏในปัจจุบันขณะ เช่น เสวยทุกขเวทนาอยู่ ก็มีสติระลึกรู้ชัดว่ากำลังเสวยทุกขเวทนา ก็จะกำหนดรู้สภาวะนั้นว่า “ทุกข์หนอๆ” อย่างจดจ่อต่อเนื่องก็จะสามารถ กำหนดรู้สภาวะของทุกขเวทนาได้ชัดเจนและเมื่อจิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ปัญญาที่เห็นความเกิด

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, (กรุงเทพฯ: บริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดริส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๒-๑๐๓.

^๖ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

ดับของอาการทุกขเวทนานั้นก็จะเจริญขึ้นจนสามารถที่จะวางความยึดมั่น (อุปาทาน) ที่มีต่อขั้นที่ติดทุกข์ อันเป็นสิ่งบีบคั้นให้กายและจิตของเราต้องเศร้าหมองอยู่ตลอดเวลา หากการกำหนดรู้สภาวะ ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นนั้นไม่ชัดเจน ก็ให้เพิ่มเปลี่ยนการระลึกรู้ของสติไปกำหนดรู้สภาวะอารมณ์อื่น ที่เด่นชัดกว่า เช่น อาการพอง-ยุบ

เมื่อสภาวะทุกขเวทนาปรากฏขึ้นชัดเจนแล้วก็ให้นำสติมาระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นทุกขเวทนานั้น เพราะการปรากฏของสภาวะทุกขเวทนานั้นไม่อาจบังคับบัญชา หรือกำหนดให้สภาวะนั้นเกิดขึ้นกับ กายกับจิตของเราได้ แต่สภาวะทุกขเวทนานั้นเป็นสภาวะที่เป็นเองเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และดับไปเอง ตามธรรมชาติ ซึ่งสภาวะทุกขเวทนานั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และ อิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น เมื่อเรายืนนานๆ อาการปวดเมื่อยก็จะปรากฏและอาจมีกำลังแรงกล้า บางครั้งกายและจิตต้องเสวยอารมณ์เจ็บปวดนี้บ่อย และเป็นเวลานานๆ (กิเลส) ทำให้กายและจิต ต้องสัดสายดินรน (ตณฺหา) เพื่อต้องการจะเปลี่ยนอิริยาบถเก่าไปสู่อิริยาบถใหม่ซึ่งเป็นการปิดบังความทุกข์ ที่บีบคั้นทั้งทางกายและทางใจ เพราะความยึดมั่นว่านี่เป็นตัวเราของเราจึงเกิดความกลัว (อุปาทาน) ว่ากายนี้จะได้รับความเจ็บปวดทรมานจากทุกขเวทนา ในกรณีดังกล่าวนี้การนำหลักการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนานั้น ก็จะใช้สติ ระลึกรู้และพิจารณาสภาวะธรรมที่เป็นอาการหรือสภาวะทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นกับกายกับใจมาพิจารณา ให้เห็นสภาวะธรรมความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับกายและใจนี้ว่าเป็นไปโดยอำนาจของไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนจิตเกิดความเบื่อหน่ายในทุกข์ที่เกิดขึ้นและเห็นว่าสภาวะทุกขเวทนา นั้นก็ไม่ใช่ว่าเรา ของเรา จึงปล่อยวางความยึดมั่นในชั้นธอันเป็นเพียงรูปกับนามได้ เมื่อสามารถทำให้ รูปนามดับลงได้สภาวะทุกขเวทนาจึงดับลงเช่นเดียวกัน

๓.๑.๒ วิธีการกำหนดรู้สภาวะทุกขเวทนาในการยืน การเดิน การนั่ง การนอน

ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระพุทธองค์ตรัสอิริยาบถใหญ่ๆ มีอยู่ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน^๗

“ปุณ จ ปรี ภิกฺขเว ภิกฺขุ คจฺจนโตะ วา คจฺจามิตฺติ ปชานาติ, จโตะวา จโตะหิตฺติ ปชานาติ, นิสฺสิน โน วา นิสฺสินโนมฺหิตฺติ ปชานาติ, สยาโน วา สยาโนมฺหิตฺติ ปชานาติ, ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณฺหิตฺโต โหติ ตถา ตถา นํ ปชานาติ”^๘

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืน อยู่ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่หรือว่า ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น”^๙

ในคัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า แม้สัตว์ดิรัจฉาน เช่นสุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก เมื่อเดินไปก็รู้ว่าเดิน ก็จริงอยู่ แต่พระพุทธเจ้ามิได้ตรัสหมายเอาความรู้เช่นนั้น เพราะความรู้เช่นนั้นละความเห็นที่สัตว์

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^๘ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙.

^๙ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

ไม่ได้เพิกถอนความเข้าใจว่าเป็นสัตว์ไม่ได้ ไม่เป็นกัมมัฏฐานหรือสติปัญญาส่วนการรู้ของภิกษุ ผู้เจริญสติปัญญาภาวนานี้ย่อมละความเห็นว่าเป็นสัตว์ เพิกถอนความเข้าใจว่าเป็นสัตว์ได้ เป็นทั้ง กัมมัฏฐานและสติปัญญาภาวนา และคำที่ตรัสหมายถึงความรู้ชั้อย่างนี้ว่า ใครเดิน การเดินของใคร เดินเพราะอะไร แม้ในอริยาบถอื่นๆ ก็เหมือนกัน^{๑๐}

คำว่า ใครเดิน นั้นตอบว่า ไม่ใช่สัตว์ หรือบุคคล ใดๆ เดิน

คำว่า การเดินของใครนั้น ตอบว่า ไม่ใช่การเดินของสัตว์ หรือบุคคลใดๆ เดิน

คำว่า เดินได้เพราะอะไรนั้น ตอบว่า เดินได้เพราะการแผ่ไปของวาโยธาตุอันเกิดจาก จิตปรารถนา เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดว่าจิตคิดว่าจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกาย เมื่อภิกษุนั้นรู้ชัดอยู่อย่างนี้ ย่อมมีความคิดเห็นอย่างนี้ว่าเขากล่าวกัน สัตว์เดิน สัตว์ยืน แต่โดยแท้จริงแล้ว สัตว์ใดๆ ที่เดิน ที่ยืนหามิได้ ประดุจคำที่กล่าวกันว่า เกวียนเดิน เกวียนหยุด แต่ธรรมดาว่า เกวียนใดๆ ที่เดินได้ หยุดได้เอง หามิได้ ต่อเมื่อนายสารถิผู้ฉลาด เทียมโค ๔ ตัวแล้วขับไป เกวียนจึงเดิน จึงหยุด

การเปรียบเทียบเหมือนเกวียน เพราะอรรถกถาว่าไม่รู้ธาตุลมที่เกิดจากจิตเปรียบเหมือนโค จิตเปรียบเหมือนสารถิ เมื่อจิตเกิดขึ้นว่า เราจะเดิน เราจะยืน วาโยธาตุที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว ก็เกิดขึ้น อริยาบถมีเดินเป็นต้น ย่อมเป็นไปเพราะความไหวตัว แห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต แต่นั้น สัตว์ก็เดิน สัตว์ก็ยืน เราเดิน เรายืน^{๑๑}

การกำหนดรู้สภาวะทุกขเวทนาในอริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน นั้น เป็นการกำหนดรู้ที่เริ่มจากฐานกายานุปัสสนาสติปัญญาเป็นเบื้องต้นและเป็นการรู้ชัดตามสภาวะธรรม ความเป็นจริง ในที่นี้ผู้ปฏิบัติจะเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยอริยาบถใดไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ก็จะสามารถพิจารณาเห็นสภาวะทุกขเวทนาได้ดังต่อไปนี้

ผู้ปฏิบัติจะกำหนดรู้กายในกายอยู่ว่ากำลังยืนอยู่ ผู้ปฏิบัติจะกำหนดบริกรรมว่า ยืนหนอๆ เป็นการกำหนดรู้ของจิตที่มีสติจดจ่ออยู่ที่กายธาตุทั้ง ๔ จะมีการปรับสภาพให้เหมาะสมกับอริยาบถนั้น และสภาวะธรรมที่ปรากฏภายในกายจะเป็นเพียงสภาวะ ตึง หย่อน เย็น ร้อน อ่อน แข็ง นิ่ง ไหว หนัก เบา เป็นต้น เมื่อผู้ปฏิบัติได้กำหนดรู้ชัดในสภาวะภายในกายชัดแจ้งเป็นเวลานานๆ ธาตุทั้ง ๔ อาจเกิดความไม่สมดุลภายในกายได้ เพราะธาตุนั้นต้องการปรับเปลี่ยนไหลเวียนตามสภาพของธาตุแต่ละชนิด เช่น ธาตุน้ำ ก็ต้องการไหลเวียนไปทั่วร่างกาย ธาตุดินก็ต้องการหมุนเวียนในการรับน้ำหนักกดทับมากๆ ธาตุไฟก็จะแพร่ไปในทุกส่วนของร่างกายโดยไม่ติดขัดที่ใดที่หนึ่งเป็นเวลานาน ธาตุลมก็จะหมุนเวียน ถ่ายเทอารมณ์ไปพุงร่างกายในอวัยวะส่วนต่างๆ ให้เกิดความเบาไม่ต้องรับน้ำหนักในส่วนใดส่วนหนึ่ง เป็นเวลานานๆ

^{๑๐} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑.

^{๑๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑.

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอาการอื่น ยืนหนอๆ ขาดช่วงไม่ต่อเนื่อง จิตถูกสภาวะธรรมอื่นอันเป็นนิเวศน์เข้าแทรกได้ก็จะทำให้เกิดผลกระทบต่อกายและใจได้ เช่น เมื่อสติและสมาธิขาดความต่อเนื่องในการกำหนดจดจ่อในอิริยาบถนั้นๆ แล้ว ก็จะถูกสภาวะธรรมอื่นแทรกเข้าไปในจิตทำกายกับจิตไม่เป็นหนึ่งเดียวกัน เมื่อร่างกายมีอาการเมื่อยเข้ามาแทรก แต่ผู้ปฏิบัติยังไม่เห็นสภาวะอาการเมื่อยนั้น จึงยังกำหนดว่า ยืนหนอๆ อยู่ นี่ก็แสดงให้เห็นว่าจิตที่มีสมาธิไม่มั่นคงก็จะถูกสภาวะธรรมอื่นแทรกและไม่เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ที่เกิดขึ้น จะกำหนดรู้สภาวะทุกขเวทนา คือความเมื่อยได้ก็ต่อเมื่ออาการเมื่อยนั้นมีกำลังแรงกล้า จนร่างกายและจิตทุกปีบคั่นจากความเมื่อยและทนไม่ไหวต้องเปลี่ยนอิริยาบถในที่สุด เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะการเกิดดับของรูปนามนั้นรวดเร็วมากในแต่ละขณะ ผู้ปฏิบัติที่ยังไม่สามารถปรับอินทรีย์ ของสติ ของสมาธิได้มั่นคงแล้ว จะไม่สามารถกำหนดรู้สภาวะทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นมาแทรกได้ทันทั่วทั้ง การกำหนดรู้สภาวะทุกขเวทณาก็เกิดและดับไปแล้วหลายขณะจิต ดังนั้นผู้ปฏิบัติต้องปรับทักษะของ วิริยะ ขันติ สติสัมปชัญญะ และสมาธิ ให้เกิดความชำนาญขึ้นในการกำหนดรู้สภาวะของทุกขเวทนา เมื่อมีความชำนาญกำหนดรู้ทุกขเวทนาแล้วก็จะวางความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา แม้ในอิริยาบถอื่นๆ ก็เหมือนกัน^{๑๒}

๓.๑.๓ การยกสภาวะทุกขเวทนาขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา

ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คั้น ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกขเวทนาตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในทั้งภายในนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าเวทนามีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิฏฐิอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา

พระพุทธองค์ตรัสขันติสังวรว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก โรคมากเกิดในกายนี้^{๑๓} เมื่อยังมีกายนี้อยู่ก็จะมีทุกขเวทนาแน่นอน ทุกขเวทนานี้มักเกิดจากการกระทบกันระหว่างรูปคือกายส่วนล่างที่กระทบกับพื้น หรือ เกิดจากการค้างเป็นเวลานาน แต่ผู้ปฏิบัติไม่ควรกลัวต่อทุกขเวทนา เพราะขณะเกิดทุกขเวทนาความฟุ้งซ่านจะมีน้อยลง เนื่องจากไม่มีผู้ใดรักผู้อื่นมากกว่าตน ทุกขเวทนาจึงจัดว่าเป็นอารมณ์ที่ดีในการกำหนดรู้ พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญความอดทนต่อ

^{๑๒} พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสียาตอ), จำรูญ ธรรมดา แปล, **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๔.

^{๑๓} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๘๗.

ทุกขเวทนา อาทิเช่น ความเย็น ความร้อน ความหิวกระหาย สัมผัสของขุณฺหา เหลือบ ลื่น ฐุ แดด ความเจ็บปวดที่รุนแรงทางกายที่อาจคร่าชีวิตได้^{๑๔} ฉะนั้นผู้ปฏิบัติควรอดทนกำหนดเวทนามาก่อน พระพุทธองค์ยังตรัสสรรเสริญความอดทนว่า ภิกษุในศาสนาฉันภัตตาหารแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นตั้งใจว่า トラบที่จิตของเรายังไม่พ้นจากอาสวะเราจักไม่ยกเลิกการนั่งคู้บัลลังก์นี้ ภิกษุผู้มีความอดทนเช่นนี้ พึงยังป่าสละให้ดังงาม^{๑๕} ในพระสูตรบางสูตร คำว่า ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึก ไม่สบายทางร่างกาย ความจริงร่างกายไม่อาจรู้สึกได้ด้วยตัวเอง เพราะเป็นรูปธรรมที่รู้อะไรต่าง ๆ ไม่ได้ แต่อาศัยจิตที่ทำหน้าที่รู้สึก จิตที่ประกอบด้วยเวทนาเจตสิก แต่มีร่างกายเป็นฐานให้รู้สึกได้ และในพระสูตรเหล่านั้นพบว่า คำว่าโทมนัสเวทนาซึ่งกล่าวถึงความไม่สบายใจ อย่างไรก็ตาม ในพระสูตรนี้ทุกขเวทนาเป็นความรู้สึกทางกายและทางใจ

อุทาหรณ์ว่า การที่เด็กนอนหงายอยู่บนเบาะเวลาหิวนมร้องไห้เพราะไม่ได้ตม้มน้ำนมของแม่ ก็รู้ว่าตนมีความทุกข์ อย่างนี้จะจัดเป็นเวทนานุปัสสนาไม่ได้ เพราะการรู้อย่างนี้ยังไม่ละ ไม่ถอน ความสำคัญผิดว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาได้ และไม่เป็นกัมมัญฐาน ไม่เป็นมหาสติปัญฐานภาวนา คำที่ว่า ไม่มีใครเสวยทุกขเวทนา คือ ไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเสวยทุกขเวทนาและไม่ใช้ทุกขเวทนาของสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาอะไรทั้งสิ้น แต่เพราะทุกขเวทนากระทำวัตถุแห่งความทุกข์นั้นๆ ให้เป็นอารมณ์แล้วเสวยเข้าไปถือเอาความเป็นไปแห่งทุกขเวทนาเป็นเหตุ จึงมีโหวหารว่าเราเสวยทุกขเวทนาดังต่อไปนี้

พระเถระรูปหนึ่ง เวลาไม่สบายมีทุกขเวทนาแรงกล้า กลิ้งไปกลิ้งมาอยู่ ภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งถามท่านว่าเจ็บตรงไหน เสียตรงไหน ท่านตอบว่าแยกไม่ได้หรอกคุณ ชื่อว่าเสียตรงเฉพาะเป็นแห่งๆ ไปไม่มีเลย เสียตรงไปทั้งหมดนั่นแหละ ภิกษุหนุ่มพูดปลอบใจว่า “อริยาสนา ภนเต เสยโย” การอดกลั้นได้เป็นของประเสริฐแท้ขอรับ ท่านได้พยายามอดกลั้นอย่างเต็มที่ แล้วเจริญกัมมัญฐานไปพร้อมกัน จนไล่ไหลออกมากองอยู่บนเตียง ท่านถามภิกษุหนุ่มว่า ความอดกลั้นขนาดนี้สมควรหรือยัง ภิกษุหนุ่มได้แต่นิ่ง ไม่ตอบเลยสักคำเดียว เพราะเห็นแล้วว่า ท่านอดกลั้นอดทนอย่างเต็มที่ไม่ว่าไม่นาน ท่านก็ได้สำเร็จบรรลุปะเป็นพระอรหันต์ แล้วก็ปรินิพพาน^{๑๖}

ทุกขเวทนานี้จัดเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัญฐานในมหาสติปัญฐาน ซึ่งจัดเข้าในอรูปกัมมัญฐาน ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “กลณจ ภิกขเว ภิกขุ เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริตี. เอวมปิ โข ภิกขเว ภิกขุ เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริตี”^{๑๗} หมายความว่า ผู้เห็นภัยในวิภูสงสาร มีปกติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างใดอย่างหนึ่งในเวทนาทั้ง ๙ นั้น เช่นทุกขเวทนาเกิดขึ้น

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔/๑๔-๑๕.

^{๑๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕/๓๐๘.

^{๑๖} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๙๔.

^{๑๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

ก็พิจารณาเห็นทุกขเวทนานั้น^{๑๘} เป็นต้น เมื่อเวทนาข้อ ๑-๙ เกิดขึ้น ก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกัน คือ ให้กำหนดรู้จนเห็นเวทนาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส เป็นสมุจเฉทปหาน การพิจารณาเห็นเวทนาภายใน เวทนาภายนอกและพิจารณาเห็นทั้งภายใน ภายนอกคือ การยกเอาทุกขเวทนาขึ้นเป็นฐานแห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนา การพิจารณาเห็นทุกขเวทนาของตน ทุกขเวทนาของคนอื่น และพิจารณาเห็นทั้งของตนและของคนอื่นด้วย เมื่อพิจารณาเห็นทุกขเวทนาของตนเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ ได้แล้วก็ จะสามารถทราบถึงทุกขเวทนาของคนอื่นทั่วทั้งหมดว่า เป็นดุจพิมพ์เดียวกันอย่างนี้

๓.๑.๔ การพิจารณาเห็นสภาวะทุกขเวทนาเกิดขึ้นและเสื่อมไป

การเกิดดับของทุกขเวทนาโดยการพิจารณาเห็นสภาวะทุกขเวทนาโดยความเกิดขึ้น และเห็นความเสื่อมไป และเห็นทั้งสองอย่างนั้น หมายความว่า ผู้นั้นได้กำหนดเวทนานุปัสสนามาดีแล้ว จึงสามารถเห็นความเกิดดับของทุกขเวทนาได้ดี เพราะมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นมาโดยลำดับๆ จนถึง ญาณที่ ๔ เป็นต้นไป ข้อที่ว่าทุกขเวทนามีอยู่ เป็นต้นนั้น หมายความว่า ทุกขเวทนามีอยู่จริง แต่ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขาทั้งสิ้น เป็นนามซึ่งอาศัยรูปเกิดขึ้นเท่านั้น

ข้อที่ว่าอยู่อย่างไม่มีอะไรอาศัยนั้น หมายความว่า ไม่มีตัณหา มานะ ทิฏฐิ อาศัยอยู่เพราะ ผู้นั้นได้เจริญวิปัสสนาภาวนา ละตัณหา มานะ ทิฏฐิ ได้แล้ว

ข้อที่ว่าไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลกนั้น หมายความว่า ไม่ยึดมั่น ไม่ถือมั่นทุกขเวทนาว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เพราะละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส เป็นต้นได้แล้ว หากปฏิบัติอย่างนี้ชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาได้อย่างเต็มที่แล้ว และจะเห็นความเสื่อมไปแห่งทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นเองเป็นสมุจเฉท ดังพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “เอวํ โข ภิกขเว ภิกขุ เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริตี” ผู้เห็นภายในวิภูสงสารย่อมมีปกติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เนืองๆ ด้วยอาการดังที่กล่าวมาแล้วนี้ เมื่อเห็นความเกิดและความเสื่อมไปของทุกขเวทนาอันเป็นสิ่งบีบคั้นให้เกิดทุกข์ทั้งทางกายและใจ ผู้นั้นก็จะเห็นทุกข์สังขะ ที่สายเกิด และสายดับไปในอริยสัจ ๔ ได้ดังนี้

๑. เวทนาปริคคาหิกา สติ ทุกขสจฺจ สติที่กำหนดรู้ทุกขเวทนา จัดเป็นทุกขสังข

๒. ตสฺสา สมุฏฐาปิกา ปุริมตณฺหา สมุทฺยสจฺจ ตณฺหาก่อนๆ ที่ยังสตินั้นให้เกิดขึ้น จัดเป็นสมุทฺยสังข

๓. อุกฺกนิ นอปฺวตฺติ นิโรธสจฺจ ความไม่เป็นไปแห่งทุกข์กับสมุทฺย คือ ทุกข์สมุทฺยดับลง ไปอย่างสนิท จัดเป็นนิโรธสังข

^{๑๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

๔. ทุกขปริชานโน สมุทฺยปชฺโท นิโรธรรมมโณ อริยมคฺโค มคฺคสจฺจ อริยมรรคกำหนด
รู้ทุกข์ ละสมุทฺย มีนิโรธเป็นอารมณ์ จัดเป็นมคฺคสจฺจ^{๑๙}

ทุกขเวทนาทางกายมีสมุฏฐานมาจากกายและเวทนาทางจิตมีสมุฏฐานมาจากจิต ทางกาย
มีทุกขเวทนา ทางจิตมี เสียใจโทมนัส ซึ่งธรรมชาติได้มอบเวทนาเหล่านี้มาให้เราตั้งแต่แรกเกิดจะบอก
ว่าทุกขเวทนาปรากฏในเวลาปฏิบัติกัมมัฏฐานเท่านั้นไม่ได้ เพราะทุกขเวทนามาพร้อมกับการ
เกิดขึ้นของรูป นาม มีสังขารขึ้นมาคราใด ก็มีทุกขเวทนาตามมาครานั้น

ทุกขเวทนาที่มีอาการเจ็บปวด มีนชา ฯลฯ ซึ่งเป็นสภาพบีบคั้นที่ยากจะทนได้ตามปกติ
เรามักจะไม่เห็นทุกขเวทนาของรูปนามสังขารว่ามีสภาพเป็นอย่างไร หรือเห็นก็ไม่สนใจเพราะการ
ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถมาคลี่คลายจึงไม่เห็นทุกข์ ในทางธรรมท่านกล่าวว่า “อิริยาบถเป็นเครื่องปกปิดทุกข์”
นั่งเมื่อยเปลี่ยนเป็นยืน ยืนเมื่อยเปลี่ยนไปเดิน เดินเมื่อยก็กลับมานั่ง นั่งเมื่อยพลิกไปพลิกมาเมื่อมีการ
สับเปลี่ยนอยู่อย่างนี้ จึงไม่เห็นทุกขเวทนา ครั้นมาปฏิบัตินั่งกำหนดมิให้พลิกเปลี่ยนอิริยาบถ ต้องพบ
กับสหายทางธรรม คือทุกขเวทนานี้แน่นอน ซึ่งไม่อยู่ที่ใด อยู่ในรูปนามอันสำคัญว่าเป็นของเรานี้เอง
มิใช่ของคนอื่น บางคนกลัวทุกขเวทนามากไม่ยอมเจอ เป็นเหตุให้ไม่ยอมปฏิบัติธรรม จนขาดต่อเวทนา
และเลิกล้มการปฏิบัติไป พระวิปัสสนาจารย์มักบอกว่า “หากกลัวเวทนาจึงจะไม่เห็นธรรม ไม่เห็น
พระธรรมจริงๆ พระธรรมแท้”^{๒๐}

ทุกขเวทนามีอยู่ในอิริยาบถทั้ง ๔ ไม่เฉพาะอิริยาบถนั่งเท่านั้น ทุกข์มาพร้อมกับสังขาร
ตั้งแต่แรกเกิด สังขารจึงมีทุกข์เป็นพื้นฐาน เหมือนโลกนี้มีความร้อนเป็นพื้นฐาน ความสุขเกิดเพราะ
ความทุกข์ลดลง เพราะการบำบัดทุกข์ด้วยการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถนั่นเองจึงมีความสุข แท้จริง
กองสังขารเต็มไปด้วยทุกข์ ดังพุทธทศกาลว่า “นตฺถิ ขนฺธสฺมา ทุกฺขา ไม่มีทุกข์ใดที่เสมอด้วยขันธ ๕”
เราเกิดมา มีสังขาร มีกองทุกข์เป็นสมบัติ อย่าได้กลัวทุกข์เลย ครั้นเจอทุกขเวทนาจึงกลัว เพราะ
ในขณะที่ปฏิบัติธรรมจะต้องรับทุกขเวทนานี้เต็มที่ เสวยอารมณ์เดียวจึงมีความรู้สึกว่า ปวดมาก

เมื่อผู้ปฏิบัติประสบทุกขเวทนาจึงจะกระสับกระส่าย เพราะรู้สึกถูกรูปบีบคั้น ทุกขเวทนานี้
ดีเหมือนได้มาเจอขุมทรัพย์ของวิปัสสนาแล้ว ให้ตั้งใจกำหนดทุกขเวทนาเพราะเราจะเห็นการเกิดขึ้น
และเสื่อมไปของทุกขเวทนาได้ชัดเจนและเกิดผลจากการกำหนดเห็นได้ดังต่อไปนี้

๑. การเกิดสภาวะทุกขเวทนาปรากฏชัด บรรดาอารมณ์หรืออาการทางกาย จิต ธรรม
ทุกขเวทนาจะปรากฏชัดกว่าอาการอื่นๆ พอง-ยุบ บางครั้งชัดบ้างไม่ชัดบ้าง คิดก็กำหนดยากไม่ค่อยทัน
ขวาย่างซ้ายย่าง บางครั้งก็ผลอไป เพราะสภาวะเหล่านั้นยังไม่ชัดพอ แต่ทุกขเวทนาที่ก่อตัวตั้งขึ้น
จะชัดมาก ความชัดของทุกขเวทนาจะเป็นพลังให้แก่สมาธิ ให้กำหนดทันทีว่า “ปวดหนอยๆ” สมาธิ
จะก่อตัวแน่นและพัฒนาไปได้รวดเร็ว

^{๑๙} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, สติปัญญาฐานภาวนา, (ม.ป.ท, ๒๕๕๖), หน้า ๓๓๖-๓๓๗.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓๗.

๒. ความสงบลงแห่งนิรวณธรรม ในขณะที่ทุกขเวทนาปรากฏชัดนั้น นิรวณธรรม จะห่างออกไป คือ กามฉันทะ ความพึงพอใจในกามคุณ ๕ (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสถูกต้อง) จะไม่เข้ามา ความพยายาม ความอาฆาตจะจางคลาย ถินมิทระ ความโง่งมงายจะห่างหาย อุทธัจจกุกกัจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจจะสลายตัว วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในเรื่องของการปฏิบัติ เป็นต้น ก็จะบางเบาลง

๓. ช่วยกำราบกิเลส จิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝนอบรม ก็มักเต็มไปด้วยกิเลส หยาดกระด้าง ทุกขเวทนาที่ก่อตัวขึ้นแรงกล้าจะมาช่วยกำราบเผาจิตให้อ่อนตัว (มฤตดา) ทุกขเวทนาจึงเปรียบเหมือนเป็น ไพมาเผาผลาญกิเลสที่เกาะกรังจิตให้หมดไหม้ หากเจอทุกขเวทนาจึงรู้ว่า ได้เครื่องมือเผากิเลสแล้ว

๔. เป็นพลังแห่งสมาธิ อาการต่างๆ ของรูป-นาม จะเกิดพลังงานขึ้นมาทุกครั้งที่ทำให้การ กำหนด พองหนอ เกิดพลังงาน ๑ หน่วย ยุบหนอ เกิดพลังงาน ๑ หน่วย พอง-ยุบ หรืออาการ อื่นๆ จะปรากฏด้วยความขัดบ้าง ไม่ขัดบ้าง พลังงานจากการกำหนดจึงเกิดไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย แต่ทุกขเวทนาที่ปรากฏชัดจะเกิดพลังงานเต็มอัตราพลังงานจากทุกขเวทนานี้ จะเป็นพื้นฐานที่มั่นคง ของกัมมัฏฐาน และเป็นแรงหนุนให้เกิดพัฒนาการทางการปฏิบัติสูงยิ่งขึ้นไป ทุกขเวทนาจึงเป็น ขุมพลังงานให้เก็บสะสมสมาธิได้อย่างยิ่ง

๕. เห็นทุกขโทษและความเสื่อมไป ร่างกายกว้างศอกยาววาทนาคืบนี้ ในกาลก่อนเรา สำคัญว่าเป็นสุขมีความยินดีพอใจไม่เบื่อหน่าย ครั้นเห็นทุกขเวทนาปรากฏด้วยสภาพบีบคั้นยากที่จะทนนี้ กำหนดดูก็รู้ว่า เป็นกองทุกข์เต็มไปด้วยโทษที่น่าอดทนระอาใจ ก็เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ต้องการออกไปจากรูปนามสังขารนี้ การเห็นทุกขโทษเช่นนี้จะเป็นปัจจัยชั่วคราวให้เกิดความต้องการข้ามพ้นสังสารวัฏ และเป็นสภาวะเสื่อมไปแห่งทุกขเวทนาที่ปรากฏชัดและสามารถปล่อยวาง ทุกขเวทนานั้นได้ จนเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน

ทั้ง ๕ ประการเหล่านี้เป็นผลดีของทุกขเวทนา ซึ่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถือว่าเป็นขุมทรัพย์ และเป็นแหล่งกำเนิดพลังงานอย่างมหาศาล ถ้าใครมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่เกิดทุกขเวทนา หรือไม่เจอทุกขเวทนาเลย ถือว่าเดินไม่ถูกทาง ทุกขเวทนาจึงเป็นสภาวะที่พึงประสงค์ของกัมมัฏฐาน สายนี้ เป็นตัวชี้ว่า ผลทางการปฏิบัติเกิดขึ้นหรือไม่ และจะพัฒนาไปอย่างไร หากผู้ปฏิบัติมาเจอ ทุกขเวทนา ขอให้ทำความเข้าใจว่า ตนได้เดินมาถูกทางและเกิดผลทางการปฏิบัติแล้ว^{๒๐}

๓.๑.๕ การบริกรรมภาวนาสภาวะของทุกขเวทนา

การกำหนดว่า “หนอ” เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ขณิกสมาธิ คือถ้ากำหนดเพียง พอง-ยุบ คำบริกรรมกับอาการไม่พร้อมกัน ขณะกำหนดว่าพองอาการพองยังไม่หมดแต่คำบริกรรมหมดแล้ว ทำให้จิตฟุ้งออกไปข้างนอก ถ้าใส่คำว่า “หนอ” ต่อท้ายก็จะพอดี กับอาการ สมาธิที่ได้ก็จะมีการ กำหนดพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร ได้บัญญัติใช้ก่อน

^{๒๐} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, สติปัญญาภาวนา, (ม.ป.ท, ๒๕๕๖), หน้า ๓๓๘.

และสอนศิษยานุศิษย์สืบต่อมา ในภาษาพม่าใช้คำว่า “พองแด-เปงแด” ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า “พองอยู่-ยวบอยู่” โดยเหตุที่ภาษาพม่ามักประกอบกิริยาคุณพากย์เหมือนภาษาบาลี จึงใช้ แด (อยู่) ควบคู่ไปกับคำว่า พอง-เปง ดังนั้น คำบริกรรมนั้นจึงมีสองคำว่า พองแด-เปงแด (พองอยู่-ยวบอยู่) อย่างไรก็ตามคนไทยทั้งประเทศคุ้นเคยกับคำว่า พองหนอ-ยวบหนอ คำบริกรรมนั้นมีประโยชน์เพื่อให้จิตจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจเพื่อไม่ให้ตามรู้อย่างผิวเผิน เปรียบเหมือนก้อนดินเหนียวที่ขึงใส่ผนังด้วยกำลังแรง ย่อมกระทบถูกผนังและติดแน่น ถ้าถูกขึงด้วยกำลังไม่เพียงพอ ก็อาจพุ่งไปไม่ถึงผนัง หรือ แม้กระทบผนังก็ไม่ติดแน่น^{๒๒}

คำนี้พระธรรมธีรราชฆราวาส (โชดก ญาณสิทธิ) ท่านอธิบายว่า คำว่า “หนอ” มาจาก คำบาลีว่า “วต” แปลว่า “หนอ” ก็ได้ แปลว่า ธรรมที่ทาสรรเสริญให้ข้ามพ้นวิภวสังสาร ก็ได้ วิเคราะห์ว่า “วิภวสังสาร” ตาเรตีติ วโต (ธมโม) แปลว่า ธรรมใด ย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามวิภวสังสาร ฉะนั้น ธรรมนั้นชื่อว่า “หนอ” หมายถึง “สติปัญญา”

คำบริกรรมมีประโยชน์ ดังนี้

๑. เพื่อให้จิตจดจ่อกับสภาวะธรรมปัจจุบันมากขึ้น
๒. เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจ
๓. สื่อให้รู้สภาวะธรรมนั้นๆ ได้อย่างชัดเจน
๔. จิตเป็นสมาธิ
๕. ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน^{๒๓}

การกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม เช่นกำหนดอาการพอง-ยวบของท้อง คำที่กำหนดว่า “พอง” กับอาการของท้องที่พองออกต้องให้พร้อมกัน อย่าให้ก่อนให้หลังกัน คำที่กำหนดว่า “ยวบ” กับอาการท้องที่ยวบ ก็ต้องให้พร้อมกัน อย่าให้ก่อนให้หลังกัน การเดินก็เช่นเดียวกัน (ขวอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ) ขณะที่เรากำหนดว่า “ขวา” ต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที ขณะที่เรากำหนดว่า “อย่าง” ต้องสับเท้าซ้ายไปทันที ขณะที่เรากำหนดว่า “หนอ” ต้องให้เท้าลงถึงพื้นพอดี

ปัจจุบันธรรมนี้ มีความสำคัญต่อการปฏิบัติมาก เพราะถ้ากำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรมแล้ว ขณิกสมาธิจะรวมตัว เมื่อขณิกสมาธิรวมตัวมากขึ้นๆ จะทำให้อินทรีย์พละคือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีกำลังแข็งแกร่งขึ้น แข็งแรงขึ้น เหมือนลับมีดไว้คมดีแล้ว ย่อมใช้ประโยชน์ได้ทุกขณะ ในการกำหนดบริกรรมมีลักษณะสำคัญ ๒ ประการ คือ

^{๒๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗๔.

^{๒๓} พระครูประสาทสังวรวิจิตร, **ธรรมะภาคปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๔๓.

๑. ความจดจ่อ คือ การกำหนดรู้อารมณ์กัมมัฏฐานโดยละเอียด ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด ในเวลานั่ง เดิน เป็นต้น เมื่อสภาวะพองปรากฏ ควรพยายามตามรู้สภาวะพองนั้น ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เมื่อสภาวะยุบปรากฏก็ตามรู้สภาวะยุบนั้น ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด จดจ่ออยู่กับอารมณ์กัมมัฏฐาน ในแต่ละขณะ โดยไม่คิดถึงอารมณ์อื่น และไม่ควรวุ่นใจต่อรูปร่างสัณฐานของร่างกายทั้งหมดหรือ ส่วนใดส่วนหนึ่ง ควรกำหนดรู้โดยไม่ยินดียินร้าย เพียงแต่รับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเท่านั้น

๒. การกำหนดติดต่อกัน คือ การตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันโดยไม่ขาดจังหวะ ไม่ว่าจะอารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นทางทวารใดก็ตามกำหนดรู้ได้ทันปัจจุบัน กล่าวคือ จะเกิดที่จักขุทวารคือตา โสทวารคือหู ฆานทวารคือจมูก ชิวหาทวารคือลิ้น กายทวารคือกาย หรือมนทวารคือใจ ก็ตาม จะไม่ปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นหลุดออกไป พยายามกำหนดรู้สภาวะธรรมทุกอย่างที่มาปรากฏ อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งถึงหลับ เวลาตื่นควรกำหนดจิตที่ตื่นว่า “ตื่นหนอ” หลังจากนั้น เวลาล้มตาคำหนดว่า “เปิดตาหนอ” เวลาลุกขึ้นก็กำหนดว่า “ขึ้นหนอฯ” หรือ “ลุกหนอฯ” แม้อิริยาบถย่อยต่างๆ นักปฏิบัติก็ต้องพยายามกำหนดได้ ๕ ครั้งขึ้นไปในขณะขึ้น ลง เหยียด คู้ ฯลฯ จึงจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ

การกำหนดคำบริกรรมในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในขณะที่กำหนดพองยุบอยู่นั้น มดหรือยุงกัด รู้สึกเจ็บ ส่งจิตไปกำหนดอาการนั้น “เจ็บหนอฯ” จนกว่าจะดับไป นิ่งนานๆ ปวดหลัง ปวดขา กำหนดว่า “ปวดหนอ” เพียงเพื่อรู้อาการ ไม่ใช่เพื่อให้หายจากอาการ หรือสภาวะญาณสูงขึ้น รู้สึกเบาสบายกำหนดว่า “สบายหนอฯ” อย่างนี้ก็จัดเป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๒๔} เมื่อเจริญคำบริกรรมจนเกิดความชำนาญแล้ว ความต่อเนื่องของการกำหนดวิปัสสนาญาณ ก็จะปรากฏเองโดยอัตโนมัติ การปรับสมดุลของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ แต่การกำหนดรู้ต้องเกิด ความชำนาญก่อนก็จะสามารถเชื่อมความรู้อย่างไม่ติดขัด เมื่อเกิดสภาวะธรรมขึ้น การรู้แจ้งในขบวนการทั้งหมดก็จะสิ้นสุดที่ความไม่มี สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีแต่เพียงสภาวะที่เกิดโดยอาศัยกันไปเท่านั้น การยึดมั่นถือมั่นก็ขาดสะบั้นไปในที่สุด

๓.๑.๖ หลักของการวางจิตในการกำหนดรู้สภาวะทุกขเวทนา

๑. ไม่บังคับสภาวะ คือ เมื่อเกิดสภาวะทุกขเวทนาขึ้นผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น เพราะสิ่งเหล่านั้นล้วนเป็นผลของเหตุปัจจัยที่เราสร้างขึ้นจากอำนาจของการ ผิกจิตเท่านั้น การปรับสภาวะของจิตที่ยังไม่มีความพร้อมให้เกิดการเรียนรู้กรรมวิธีที่เป็นไปตาม แนวทางของหลักสติปัฏฐาน ๔ ในขั้นของการปรับอินทรีย์ หรือ ปรับธาตุให้เกิดความสมดุล ให้เป็นปกติ นั้น เพียงแต่ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ตามสภาวะที่เป็นจริงเท่านั้น เมื่อวิปัสสนาญาณ

^{๒๔} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, สติปัฏฐานภาวนา, (ม.ป.ท, ๒๕๕๖), หน้า ๓๗๓.

ของผู้ปฏิบัติมีกำลังมากขึ้นการรู้เท่าทันทุกขเวณาก็จะเป็นไปเองตามธรรมชาติ จะไม่รู้สีกหนักอกหนักใจกับสภาวะทุกขเวณาที่เกิดขึ้นนั้น

๒. ไม่ฝืนสภาวะ คือ เมื่อเกิดสภาวะของทุกขเวณาขึ้นผู้ปฏิบัติไม่ควรไปกำหนดความรู้สึกของตนเองว่าเราต้องการให้เป็นอย่างไรที่เราต้องการ เพราะธรรมชาติของ โลภะจิต โทสะจิต และโมหะจิต ย่อมเกิดขึ้นเมื่อเราขาดสติสัมปชัญญะ ผู้ปฏิบัติเพียงแต่เฝ้าดู รู้ตาม ประคองตาม กำหนดตามเท่านั้น เพราะสภาวะเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตนั้น เป็นเพียงปฏิภิกิริยาของสภาวะ ของผลที่เกิดจากอำนาจสมาธิในขั้นของความสงบเท่านั้น

๓. ไม่หนีสภาวะ คือ เมื่อสภาวะทุกขเวณาเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติไม่ควรหลีกเลี่ยงความเป็นจริงของสิ่งเหล่านั้นเพียงแต่วางใจให้ถูกต้องว่าโดยธรรมชาติของจิตนั้นมีหน้าที่เพียงรับรู้ อารมณ์ เมื่อเกิดอารมณ์อย่างใดที่จิตรับรู้ ผู้ปฏิบัติควรใส่ใจในอารมณ์นั้น ไม่เลือกกำหนดแต่อารมณ์ที่ตนเองพอใจ แท้จริงสิ่งที่จิตรับรู้อยู่นั้น เป็นเพียงการเรียนรู้ของจิต ถ้าผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะ กำกับอยู่ อารมณ์ที่เกิดขึ้นก็เป็นอารมณ์กัมมัฏฐานทั้งนั้น ที่ปรากฏในฐานเวณานุปัสสนาสติปัฏฐาน และล้วนเป็นผลดีแก่ผู้ปฏิบัติที่มีความเพียรในการเจริญสติตนเอง

๔. ไม่กลัวสภาวะ คือ เมื่อเกิดสภาวะทุกขเวณาในขณะที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานขึ้น ผู้ปฏิบัติควรมั่นคงหนักแน่น และอดทนในการกำหนดรู้สภาวะตามความเป็นจริง อย่าตัดสินสิ่งที่ปรากฏนั้นตามความนึกคิดของตนเอง เพียงแต่วางใจให้เป็นกลางในสิ่งเหล่านั้นเพราะทุกขเวณานั้นเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่จิตไปรับรู้อารมณ์เท่านั้นเอง ไม่มีผลที่เป็นอันตรายอะไรต่อร่างกายและจิตใจ ถ้าวางจิตได้อย่างนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมมีการพัฒนาผล ไปตามลำดับของวิปัสสนานั้นเอง^{๒๕}

๓.๑.๗ การกำหนดรู้ทุกขเวณาแห่งสภาวะกระทบสัมผัส

ในบางขณะที่สภาวะพองยุบไม่ปรากฏชัด ทำให้กำหนดรู้สภาวะอารมณ์ได้ยาก ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่า การกำหนดรู้สภาวะย่อมมีไม่ได้เมื่อมีอารมณ์ ขณะนั้นจึงควรกำหนดว่า “นั่งหนอ” “ถูกหนอ” “นอนหนอ” “ถูกหนอ” และควรกำหนดสภาวะกระทบสัมผัสประมาณ ๔ หรือ ๕ จุด สลับกันกับอาการทุกขเวณาที่เกิดขึ้นที่ขา และมีสภาวะที่เด่นชัดกว่าสภาวะพองยุบ เช่นเมื่อกำหนด “นั่งหนอ” แล้วให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” “ปวดหนอ” ที่ขา เป็นต้น แต่เมื่อสรุปแล้วก็ยังมีบางอย่าง บางสิ่งที่จะต้องกำหนดเพิ่มกล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติเดินช้า พึงกำหนด “ขวาย่างหนอ” เมื่อเท้ากดถึงพื้น ให้สังเกตการกระทบสัมผัสกับพื้นที่จะเป็นสภาวะของทุกขเวณา คือ มีอาการตึง แข็ง อ่อน เย็น ร้อน ก็ให้กำหนดรู้เวณาที่กระทบสัมผัสนั้นด้วย เช่น กำหนดว่า “ตึงหนอ” “แข็งหนอ” “ร้อนหนอ” สลับกับ “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ” อย่างนี้เป็นต้น

^{๒๕} พระสมณโกชน อินทวริโย, ข้อธรรม ขวนคิด วิธีเจริญวิปัสสนาสำหรับผู้เริ่มใหม่ ฉบับคู่มือเจริญวิปัสสนากาวนา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด วิ เจ พรินต์ติ้ง, ๒๕๖๐), หน้า ๓๖-๓๗.

ถ้านั่งลงอย่างสงบแล้วก็ให้กำหนดอาการฟองยุบของห้อง ในเวลานอนก็เช่นเดียวกัน ให้กำหนด “ฟองหนอ” “ยุบหนอ” ถ้าไม่มีสภาวะอันใดเป็นการเฉพาะที่จะต้องกำหนด นอกจากนี้ในการกำหนดสภาวะธรรมที่เกิดดับไปเป็นปัจจุบันอารมณ์ที่รับรู้ได้ชัดเจน ทำให้เข้าใจว่ารูปนามทุกอย่าง ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไปในทุกขณะ ความไม่เที่ยงนั้นเป็นเพราะมีสภาพสิ้นไป เพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป รูปนามที่เกิดดับอยู่นั้นเป็นทุกข์ เราก็จะเพลิดเพลินยินดีในรูปนามด้วยความหลงไม่รู้ แต่ที่จริงแล้ว สิ่งเหล่านี้ไม่น่าเพลิดเพลินยินดีแม้แต่น้อย เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปอยู่เสมอ ถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และเป็นของน่ากลัวเพราะเป็นทุกข์เวทนาอันเกิดจากรูปนามโดยแท้ ดังข้อความในพระบาลีว่า เมื่อพบกับทุกข์เวทนาที่ทนได้ยากก็อาจพิจารณาว่ารูปนามไม่ใช่ของดีงาม เป็นทุกข์ ดังนี้

“ทุกขมททุกจิ สลลโต เห็นทุกข์ว่าเป็นเหมือนลูกศรเสียบ”

“ทุกขวัตตุตตาย จ ทุกขโต เห็นทุกข์โดยความเป็นที่ตั้งของทุกข์”^{๒๖}

“โรคโตคณฺหโต สลลโต เห็นว่าเป็นโรค ฝึ ลูกศรเสียบ”^{๒๗}

ทุกข์เวทนาเป็นสิ่งที่ไม่น่าชอบใจ เหมือนโรค ฝี หรือลูกศรเสียบที่ไม่น่าชอบใจทำให้เป็นทุกข์เร่าร้อน หลังจากนั้นอาจพิจารณาว่า รูปนามเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นกองทุกข์ล้วนๆ ไม่อยู่ในอำนาจของตน ปราศจากแก่นสารที่เที่ยงและเป็นสุข ไม่ใช่อัตตาตัวตนที่เราไม่สามารถบังคับให้เกิดขึ้นหรือไม่ให้ดับไป ดังในอรรถกถาว่า “ยํ ทุกฺขํ, ตทนต์ตา”^{๒๘} สิ่งใดที่เป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา

เมื่อพิจารณาสภาวะทุกข์เวทนาอันอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ดังนี้แล้ว พึงกำหนดพิจารณานั้นว่า “ทุกข์หนอ” หรือ “รู้หนอ” แล้วกลับไปกำหนดอารมณ์หลักตามเดิม เมื่อผู้ปฏิบัติ รู้แจ้งเห็นประจักษ์อารมณ์ปัจจุบันว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ก็มักจะพิจารณาสภาวะธรรมทุกอย่างที่มีได้เห็นประจักษ์ว่ามีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เช่นเดียวกัน การพิจารณาอย่างนี้ จัดเป็นการอนุমানญาณ คือ ปัญญาที่อนุমানรู้ ซึ่งสืบต่อจากปัจจกขญาณ คือ ปัญญาเห็นประจักษ์

ผู้ปฏิบัติที่ศึกษาหลักธรรมมาน้อยมักกำหนดได้อย่างต่อเนื่องโดยมิได้พิจารณามากนัก บางคนอาจติดอยู่กับการคิดพิจารณาในญาณระดับนี้จึงส่งผลให้ความก้าวหน้าหยุดชะงักลง จนเมื่อเจริญสมาธิบรรลุปัสสนาญาณขั้นสูง แล้วก็จะสามารถหยั่งเห็นรูปนามได้ชัดเจน ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรเน้นการพิจารณา แต่ควรกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง ผู้ที่สามารถหยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตนจากประสบการณ์ในการปฏิบัติแล้ว ย่อมตามกำหนดรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏในขณะนั้น โดยไม่พิจารณาใคร่ครวญ ในขณะนั้นอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ย่อมสมมูลไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน และจิตก็ได้รับการพัฒนาด้วยอินทรีย์เหล่านั้น ส่งผลให้รับรู้รูปนามได้รวดเร็วทันต่อสภาวะในปัจจุบันขณะ

^{๒๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๓/๑๙๓.

^{๒๗} ข.ป. (ไทย) ๓๑/๓๗/๔๔๕.

^{๒๘} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๘๗.

๓.๑.๘ กำหนดรู้สภาวะความหน่ายในทุกขเวทนา

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ศึกษาว่าร่างกายทั้งหมดเป็นเพียงขันธ์ ๕ อันเป็นที่รวมแห่งกองทุกข์ที่จะทำให้
 ใจของเราเกิดทุกขเวทนาแล้ว เมื่อผู้ปฏิบัติมีประสบการณ์ก็จะระลึกถึงรูปนามที่ปรากฏชัดและ
 ความเปลือกเปลือยที่ไปติดอยู่กับรูปนามเหล่านั้น แม้จะหยั่งเห็นความดับไปของรูปนามอย่างชัดเจนก็ไม่
 รู้สึกพอใจการปฏิบัติธรรมเหมือนในวิปัสสนาญาณในตอนต้นๆ และยอมเบื่อหน่ายไม่รื่นรมย์ในการปฏิบัติ
 แต่ไม่อาจยกเลิกการปฏิบัติได้เลย เหมือนคนที่เดินไปบนทางที่เปื้อนอุจจาระ แม้จะรังเกียจก็ต้องเดิน
 เหยียบไปตามทาง ลำดับนั้นผู้ปฏิบัติยอมเข้าใจว่ามนุษย์โลกไม่อาจพ้นไปจากรูปนามที่ดับไป
 อย่างรวดเร็วได้ แม้จะเกิดเป็นมนุษย์ บุรุษ สตรี พระราชา หรือเศรษฐี ก็ไม่น่าเปลือกเปลือย มีแต่ความ
 น่าเบื่อหน่าย หรือเมื่อพิจารณาถึงเทวโลกและพรหมโลกก็เกิดความเบื่อหน่ายตามนัยดังกล่าวมานี้

ผู้ที่เบื่อหน่ายรูปนามอันเนื่องด้วยขันธ์ ๕ คือกองทุกข์แล้วย่อมรู้สึกต้องการหลุดพ้นไปจาก
 รูปนามที่กำหนดอยู่โดยดำริว่า

“สภาวะทั้งหมดที่เป็นการเห็น ได้ยิน กระทบสัมผัส นั่ง ยืน เหยียด คู้ เป็นต้น ถ้าไม่ปรากฏ
 โดยสิ้นเชิงก็จะเป็นการดี”

“ถ้าสามารถละทิ้งสภาวะทั้งหมดไปสู่ความหลุดพ้นได้ก็ดี”

“เราอยากบรรลุสภาวะดับทุกข์ซึ่งพ้นไปจากรูปนามทั้งหมด”^{๒๙}

ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ความดำริดังกล่าวด้วย ในบางครั้งอาจดำริว่า ทำอย่างไรจึงทำให้รูป
 นามดับสูญไป เมื่อกำหนดรู้อยู่ในบัดนี้ได้ก็จะต้องพบแต่สภาพที่ไม่น่าเปลือกเปลือย ถ้าได้กำหนดรู้สภาวะ
 เหล่านี้ก็จะเป็นการดี ความดำรินี้ควรต้องกำหนดรู้เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติบางคนรู้สึกเบื่อเพราะ
 ฝืนตามรู้สภาวะธรรมเข้าไปมาโดยไม่อะไรแปลกใหม่ หรือไม่ปรากฏเวทนาแปลกๆ ควรรีบกำหนด
 สภาวะเบื่อนั้นจนกว่าจะหายว่า “เบื่อหนอยๆ” ในระยะนี้ไม่ว่าจะรับอารมณ์แปลกๆ หรือไม่ก็ไม่ไฉน
 เรื่องสำคัญ สิ่งสำคัญคือต้องกำหนดรู้ไปตลอดสายตั้งแต่จุดเริ่มต้นจนถึงจุดสิ้นสุดของสภาวะที่กำหนดอยู่
 ต่างจากในเวลาเริ่มปฏิบัติ มักต้องเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นที่มาปรากฏขณะกำลังกำหนดอารมณ์
 อย่างหนึ่งอยู่ แต่ในระยะนี้จะรับรู้ได้ว่าอารมณ์เก่าดับไป แล้วจึงปรากฏอารมณ์ใหม่ จึงสามารถรู้เห็น
 ถึงที่สุดของอารมณ์ที่กำหนดอยู่ได้

ผู้ปฏิบัติอาจหยุดกำหนดไปตามความดำริที่เบื่อหน่าย แม้จะเป็นเพราะทุกขเวทนาหรือแม้
 จะหยุดกำหนดไปชั่วขณะ รูปนามมีการเห็น และการได้ยิน เจ็บปวด เป็นต้น ก็ยังปรากฏอย่างต่อเนื่อง
 เพราะรูปนามเหล่านั้นปรากฏชัดด้วยกำลังแห่งวิปัสสนา และผู้ปฏิบัติก็สามารถรับรู้รูปนามได้อย่าง
 ชัดเจน ย่อมเข้าใจว่า “รูปนามย่อมปรากฏเหมือนเดิม” และสติก็ตามกำหนดรู้ได้อย่างต่อเนื่อง

^{๒๙} พระสมโภชน อินทวิริโย, *ข้อธรรม ขวนคิด วิธีเจริญวิปัสสนาสำหรับผู้เริ่มใหม่ ฉบับคู่มือเจริญ
 วิปัสสนาภาวนา*, หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

ดังนั้น แม้จะมีได้กำหนดรู้ในบัดนี้ก็ไม่อาจสลัดพ้นไปจากรูปนาม จะต้องหยั่งเห็นสภาวะทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจากการได้พบกับประสบการณ์เหล่านี้ มักไม่มีกำลังมากเหมือนในวิปัสสนาขั้นต้น แต่ผู้ปฏิบัติก็ควรกำหนดรู้ และควรกำหนดตามสภาวะปัจจุบันเหล่านั้นไม่ให้หายไป

ในญาณระดับนี้ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจอย่างชัดเจนว่ามีเพียงสภาวะธรรมคือ รูป นาม สังขารที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวเรา ของเรา คนอื่น ของคนอื่น เขาย่อมรู้สึกเพลิดเพลินในการปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้น สามารถดำรงอยู่ในอิริยาบถได้นานแม้จะประสบกับทุกขเวทนามีความเจ็บปวดเมื่อย ซา และคัน เป็นต้น แม้จะนั่งหรือนอนเป็นเวลานานสองหรือสามชั่วโมงก็คิดว่าไม่นานปราศจากความกังวลในความปวดเมื่อยเหมือนในกาลก่อน และร่างกาย ศีรษะ เท้า มือ ก็สงบนิ่งไม่เคลื่อนออกไปจากสถานที่เดิม ในขณะที่กำหนดรู้ดำเนินไปดีมากโดยสติดำเนินไปอย่างว่องไว อาจทำให้ผู้ปฏิบัติกังวลใจ ควรกำหนด “กังวลหนอๆ” บางท่านอาจพิจารณาว่าวิปัสสนากำลังก้าวหน้า ควรกำหนดว่า “รู้หนอ” บางท่านอาจตั้งความหวัง (ตัณหา) ว่าวิปัสสนาจะก้าวหน้า ควรกำหนดว่า “อยากหนอ” เมื่อกำหนดดังนี้แล้วควรตามรู้สภาวะธรรมต่อไป อย่าเพิ่มหรือลดการจดจ่อ บางท่านไม่อาจกำหนดสภาวะกังวล รู้ความอยาก ทำให้การกำหนดรู้ไม่ต่อเนื่องแล้วลดกำลังลง บางท่านเพิ่มความเพียรโดยดำริว่าเรากำลังจะบรรลุธรรม จึงทำให้การกำหนดไม่ต่อเนื่อง ที่จริงแล้วความคิดฟุ้งซ่านที่เป็นความกังวล การรู้สภาวะธรรมความก้าวหน้าลดลง เพราะค้นวิปัสสนาวิธีไว้ไม่ต่อเนื่อง ดังนั้นผู้ปฏิบัติควรกำหนดไปตามปกติเมื่อสติว่องไวขึ้น ไม่ควรเพิ่มหรือลดความเพียรในการกำหนด หากปฏิบัติไปตามนี้ก็จะสามารถบรรลุความดับทุกข์ได้ในที่สุด บางท่านได้บรรลุวิปัสสนาญาณขั้นนี้แล้วอาจเสื่อมถอยจากสมาธิในบางขณะ แม้จะทำได้ขึ้นๆ ลงๆ อย่างนี้หลายครั้งก็อย่าท้อถอย ควรกระจายการกำหนดไปทั่วทั้งร่างกายโดยรับรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏชัดเจนทางทวาร ๖ ก่อนจะรับรู้ถึงความสงบละเอียดอ่อนในจุดใดจุดหนึ่งเพื่อให้วิปัสสนาญาณมีกำลังเพิ่มขึ้น เมื่อรู้สึกถึงความสงบละเอียดอ่อนนั้นได้ก็หยุดกระจายการกำหนดไปทั่วทวารทั้ง ๖

เมื่อกำหนดรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันโดยเริ่มจากการตามรู้สภาวะpong ยุบ สภาวะนั่งหรือเริ่มจากการตามรู้สภาวะทางกายและใจอย่างอื่น สติย่อมปรากฏชัดเจนอย่างต่อเนื่อง แม้มีได้จดจ่อมากนั้นก็ยังสามารถกำหนดรู้เท่าทันได้อย่างสงบไม่ซัดส่าย เหมือนเฝ้าดูสภาวะธรรมที่แตกดับไปเองอย่างรวดเร็ว ในขณะที่นั้นจิตจะไม่ใส่ใจอารมณ์ที่ก่อให้เกิดกิเลส คือ แม้จะพบกับอารมณ์ที่น่าชอบใจก็ไม่คำนึงว่าน่าชอบใจ หรือแม้จะพบกับอารมณ์ที่ทุกข์ใจก็ไม่คำนึงว่าน่าทุกข์ใจ จิตดำรงอยู่ในสภาวะเห็นได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส กระทบสัมผัส หรือคิดนึกเท่านั้น เมื่อนั้นย่อมปราศจากความคิดฟุ้งซ่านและทุกขเวทนาโดยสิ้นเชิง ไม่มีแม้กระทั่งความคิดว่าตนนั่งอยู่นานเท่าไร หรือเวลาผ่านไปนานเท่าไร อย่างไรก็ตามหากวิปัสสนาญาณของเขายังไม่แก่กล้าจนสามารถบรรลุมรรคญาณได้เมื่อนั่งก็มีภูฐานานาน ๑ หรือ ๒ หรือ ๓ ชั่วโมงแล้ว ความจดจ่ออาจลดน้อยลง ส่งผลให้การกำหนดรู้ไม่ต่อเนื่อง หรือเกิดความฟุ้งซ่านได้บ้างในบางขณะอาจรู้สึกว้าวุ่นใจมากกว่าสติมีความว่องไวกว่าเดิม ทำให้ตั้งใจคิดฟุ้งซ่านว่าเรากำลังก้าวหน้า เขาควรกำหนดรู้สภาวะคิดฟุ้งซ่าน ความคาดหวังหรือความดีใจเสียใจดังกล่าว

เมื่อตั้งใจกำหนดรู้เท่าทันแล้วก็จะประสบความสำเร็จก้าวหน้าต่อไป แต่ถ้าวิปัสสนาญาณยังไม่แก่กล้าก็จะเสื่อมถอยไปจากสมาธิอีก ผู้ปฏิบัติบางท่านเข้าใจลำดับญาณมักปรากฏสภาวะอย่างนี้มากกว่าคนทั่วไป ดังนั้น ผู้ที่ปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรเข้าใจลำดับญาณก่อนเพื่อให้ก้าวหน้าเร็วขึ้นแม้เขาจะพบกับประสบการณ์ดังกล่าวนี้ก็ไม่ควรท้อถอย ควรเข้าใจว่าตนอยู่ใกล้กับมรรค ผลแล้ว หากอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีความแก่กล้าสมดุลกัน ก็จะยังเห็นมรรค ผลนิพพาน โดยประจักษ์ได้ในชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น^{๓๐}

บางครั้งเข้าใจลำดับญาณแล้วอาจทำให้คาดหวังหรือจินตนาการปรุงแต่งให้เกิดลำดับญาณส่งผลให้ก้าวหน้าช้า ถ้าความคาดหวัง (ตัณหา) เกิดขึ้นให้กำหนดว่า “อยากหนอๆ” จนอาการคาดหวังหมดไป แต่ผู้ที่ไม่คาดหวังและตั้งใจปฏิบัติตามความเข้าใจในลำดับญาณย่อมก้าวหน้าเร็วเหมือนการรู้แผนที่เดินทางอย่างถูกต้องย่อมทำให้มั่นใจการเดินทางของตนและไม่เดินทางผิด

๓.๑.๙ การเกิดผลจิตและการดับแห่งความหน่ายทุกขเวทนา

หากผู้ที่กำหนดรู้ความสงบอันเป็นผลจากความเบื่อหน่ายในทุกข์ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ ก็จะเกิดผลสมาบัติเพื่อเสวยนิพพานสุขในปัจจุบันชาติ พึงกำหนดรู้เหมือนเดิม โดยวิปัสสนาญาณขั้นแรก คือนามรูปปริจเฉทญาณ คือญาณกำหนดรูปรูปนาม ย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติเป็นลำดับแรก แต่สำหรับพระโสดาบันอุทยัพพญาณอย่างแก่กล้าจะมาปรากฏก่อน เมื่อบรรลุนิพพานดังกล่าวโดยยังเห็นความเกิดดับทั้งสองอย่างนี้ได้แล้วจะผ่านลำดับญาณขั้นต่อไป ไม่นานนักก็จะบรรลุถึงสังขารุเปกขาญาณ คือญาณวางเฉยสังขาร กำลังแก่กล้าแล้ว จะสามารถข้ามไปสู่อารมณ์ใหม่คือ พระนิพพานที่ดับสังขาร โดยเกิดผลจิตอย่างต่อเนื่อง

ผู้ที่อาจเกิดผลจิตเพียงขณะจิตเดียว บ้างก็เกิดนาน ๕ นาที ๑๐ นาที ๑๕ นาที ครึ่งชั่วโมง หรืออาจนานถึงหนึ่งชั่วโมง อาจกล่าวได้ว่า “ผลสมาบัติอาจเกิดได้ตลอดวันและตลอดคืน หรือเกิดได้ตลอดเวลาที่อธิษฐานไว้”^{๓๑} ในปัจจุบันพบว่าบางท่านที่มีกำลังสมาธิและปัญญาแก่กล้าสามารถเข้าผลสมาบัติได้นาน ๑-๓ ชั่วโมงบ้าง เป็นต้น ตามเวลาที่อธิษฐานไว้ เมื่อครบเวลาแล้วจึงออกจากผลสมาบัติอย่างไรก็ตามในเวลาที่เขาผลสมาบัติอยู่ เมื่อเวลาผ่านไป ๑-๒ ชั่วโมง จิตที่พิจารณาอาจปรากฏขึ้นได้สี่หรือห้าขณะพึงกำหนดรู้จิตนั้นแล้วก็เข้าผลสมาบัติต่อไปได้เพราะทุกขเวทนาทั้งหลายย่อมดับไปพร้อมกับความหน่ายในทุกข์ที่ดับไปนั่นเอง

ตามนัยนี้ การบรรลุธรรมจะพบว่า ผลจิตสามารถดำรงอยู่ได้หลายชั่วโมงอย่างน่าพอใจ และในขณะนั้นจะไม่รับรู้อารมณ์ใดเลย ที่จริงแล้วพระนิพพานเป็นสภาพที่พ้นไปจากสังขารคือรูปนาม และบัญญัติที่เนื่องด้วยโลกนี้ และโลกอื่น ดังนั้น ในขณะที่เข้าผลสมาบัติจะรับเอาพระนิพพาน

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๙.

^{๓๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๓๘๘.

เป็นอารมณ์ จิตจึงไม่รู้เรื่องราวของโลกนี้หรือโลกอื่น อีกทั้งปราศจากความซัดส่ายฟุ้งซ่าน แม้อารมณ์อื่นผ่านเข้ามาทางทวาร เช่น รูป เสียง กลิ่น และสัมผัส หรือแม้แต่ทุกขเวทนา เป็นต้น ก็ไม่ปรากฏแก่เขา แม้อิริยาบถนั้นในขณะเข้าผลสมาบัติก็มั่นคงไม่น้อมลงหรือขยับเคลื่อนไหว เมื่อกระแสผลจิตขาดไปแล้ว ผู้บรรลุธรรมอาจพิจารณาถึงสภาพดับไปของสังขารหรือสภาพที่บรรลุความดับสังขาร หรืออาจพบเห็นนิมิตอารมณ์ต่างๆ ก่อน หลังจากนั้นจิตที่ประกอบด้วยสติตามรู้ จิตที่ผุดผ่อง หรือจิตที่พิจารณา ย่อมเกิดขึ้นตามสมควร เมื่อเริ่มกำหนดก็มักพบเห็นความเกิดดับอย่างหยاب หลังจากวิปัสสนาญาณ แก่กล้าขึ้นจึงจะกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องละเอียดอ่อนในขณะนั้นควรอธิษฐานจิต เพื่อให้บรรลุผลสมาบัติได้เร็วและดำรงอยู่นาน แต่ในการกำหนดระยะต่อไปไม่ควรกังวลหรือคาดหวังการอธิษฐานของตน บางท่านพบว่าถ้ากำลังวิปัสสนายังไม่แก่กล้าถึงขั้นผลสมาบัติได้ก็อาจมีขณลุกขุขื่นในบางขณะที่สมาธิ กำลังมากขึ้น หลังจากนั้นสติอาจไม่ต่อเนื่องเหมือนเดิม บางท่านก็คาดหวังว่ากำลังจะเข้าผลสมาบัติ กลับทำให้สติขาดช่วงไม่อาจบรรลุผลสมาบัตินั้นได้ ในกรณีนี้ ถ้าการคาดหวังเกิดขึ้นก็ควรกำหนด ที่การคาดหวังนั้นด้วย และถ้าพบว่าสติจะไม่ต่อเนื่องอยู่เป็นเวลานานก่อนที่จะสามารถบรรลุผลสมาบัติได้ ที่จริงแล้วกำลังสมาธิและปัญญาเป็นหลักในการเข้าผลสมาบัติ ถ้ากำลังของธรรม ทั้งสองมีไม่มากก็จะทำให้บรรลุผลสมาบัติได้ช้าหรือดำรงอยู่ได้ไม่นาน

๓.๑.๑๐ อานิสงส์ของการตามรู้ทุกขเวทนา

การตามรู้ทุกขเวทนาส่งผลให้ผู้ปฏิบัติหยั่งเห็นความเกิดดับของทุกขเวทนา ในบางขณะ ผู้ปฏิบัติอาจรับรู้เหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปของทุกขเวทนาตามที่ได้ศึกษามาด้วย กล่าวคือ ทุกขเวทนา เกิดจากการพบอารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ นอกจากนี้ทุกขเวทนายังมีเหตุเกิดคือ กรรมในอดีต อวิชชา ตัณหา ผู้ที่หยั่งเห็นความเกิดดับของทุกขเวทนาอย่างนี้ จะเกิดสติระลึกว่ามีเพียงความรู้สึกทุกข์ ไม่มีบุคคล เรา ของเรา บุรุษ สตรี ย่อมปราศจากความยึดมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลก คือ อุปาทานขันธ ดังพระพุทธรพจน์ว่า

“สมุททยมมานุปสสี วา เวทนาสุ วิหริติ. วยธมมานุปสสี วา เวทนาสุ วิหริติ. สมุททยว ยมมานุปสสี วา เวทนาสุ วิหริติ. อตถิ เวทนาติ วา ปนสส สติ ปจจุปฏฐตา โหติ ยาวเทว ญาณเมตตตาย ปฏิสสตีตตาย. อนิสสีโต จ วิหริติ. น จ กิญจิ โลเก อุปาทิยติ.”^{๓๒}

“ผู้เจริญวิปัสสนาตามรู้สภาวะธรรม คือ ความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง ความดับในเวทนา อยู่บ้าง ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความดับในเวทนาอยู่บ้าง เธอย่อมเป็นอยู่อย่างหนึ่งคือเข้าไป ตั้งสติว่าเวทนามี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้ระลึกได้เท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่าง ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิ เข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก”^{๓๓}

^{๓๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๒.

๓.๒ ความสัมพันธ์ของรูปนามในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อการบรรลุธรรม

การกำหนดรู้รูปนาม ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการบรรลุธรรมนั้น นับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติวิปัสสนา ที่ผู้ปฏิบัติควรที่จะได้ศึกษาเรียนรู้เพื่อนำไปประกอบการปฏิบัติ ในส่วนนี้จะศึกษาความสัมพันธ์ของรูปนามในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานอันเป็นการกำหนดรู้รูปนามเพื่อการบรรลุธรรมและเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการบรรลุธรรม นั่นก็คือ การได้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวงโดยมีรายละเอียด ดังนี้

๓.๒.๑ รูปนามที่เกี่ยวข้องกับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ศึกษาหลักการที่เป็นเครื่องขวางกั้นต่างๆ ที่เป็นอุปสรรคแก่การเจริญวิปัสสนาแล้ว ก็ให้หันมาดูกายกับใจของตนเองในการฝึกเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การปฏิบัติให้อยู่ในขอบเขตของกายกับใจ หรือรูปกับนามนี้เท่านั้น ไม่ใช่สร้างรูปนามอื่น หรือหวังว่าจะมีรูปนามอื่นให้ยึดถือ การตีกรอบไว้ให้ชัดเจนว่า “กายกับใจ” หรือ “รูปกับนาม” สามารถจำแนกดูได้จากสภาพที่หายไปถึงสภาพที่ละเอียด เพื่อไม่ให้หลงเข้าใจผิดคิดว่าสติปัฏฐานมีแค่การดูอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะความจริงสติปัฏฐานมี ๔ ด้าน ถ้ามองด้านเดียวก็จะได้ด้านเดียวต่อเมื่อเห็นครบทั้ง ๔ ด้าน จึงเป็นอิสระจากพันธนาการครบทุกด้าน^{๓๔}

หากจะกล่าวถึงมุมมองเกี่ยวกับการฝึกจิต ก็ต้องกล่าวว่า สติปัฏฐาน คือ การฝึกจิตชนิดหนึ่ง และเพื่อไม่ให้เกิดความเข้าใจผิดคิดว่าสติปัฏฐานเป็นเพียงการนั่งหลับตาทำสมาธิ อีกทั้งไม่ใช่เพียงญาณชั้นสูงที่เรียกกันว่า “วิปัสสนา” อย่างเดียว เราก็ควรทำความเข้าใจให้ตรงกันก่อนว่า อาการที่จิตสงบตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน มีกำลัง คือ ลักษณะของจิตที่เป็นสมณะ ส่วนอาการที่จิตมีปัญญารู้ชัด ไม่หลงผิดทำลายกิเลสได้ คือ ลักษณะของจิตที่เป็นวิปัสสนา^{๓๕} ดังปรากฏในปฐมปณาสก์แสดงไว้ว่า

จิตที่ถูกปล่อยให้เป็นอิสระมาช้านาน ย่อมจะต้องคืนรน ไม่ยอมให้ตกอยู่ในกรอบของกายได้โดยง่าย ในวิสุทธิมรรคอรรถกถา ปัญญาเนเทศ แสดงไว้ว่า “ยถา ยถา หิสสรูป สุวิกขาลิต โหติ นิชชภู สุปริสุทฺถิ ตถา ตถา ตทารมมณา อรูปมมา สยเมว ปากฺกา โหนติ” ระหว่างรูปกับนาม รูปเป็นของหายาบหายความว่า รู้ได้ง่าย ดูได้ง่าย ถ้าเราชำระรูปสะสางรูปได้ดีแล้ว นามที่เอารูปเป็นอารมณ์ก็สามารถปรากฏชัดขึ้นได้^{๓๖} ซึ่งตรงกันข้ามกับจิตอันเป็นนามธรรม ในเบื้องต้นแห่งการเริ่มฝึกจิต และใจมักจะกระวนกระวายกระสับกระส่าย เพราะจิตจะคุ้นเคยกับการคิด คุ่นเคยกับการไป

^{๓๔} ดังตถุณ, มหาสติปัฏฐานสูตร ฉบับจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ฮาวพาร์บู๊ค, ม.ป.ป.), หน้า ๑๙.

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖.

^{๓๖} พระครูปลัดประจาก สิริวัฒนโณ, แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน, (เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ดาราวรรณ การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๗.

ไม่คุ้นเคยกับการอยู่เฉย ฉะนั้น เมื่อเรามาทำจิตให้อยู่ในขอบเขตของกายจิตจึงไม่ชอบ จิตชอบโคจร ออกไปข้างนอก คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจบ้าง นี้ คือ ลักษณะของจิต เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก้อนุมนานได้ว่า การเกิดอาการทุกขเวทนาทางกายอันเป็นรูปธรรม จะก่อให้เกิดนามธรรมคือ ความเจ็บปวดทรมานที่อาศัยรูปเกิดขึ้น ลักษณะของกายกับใจมีลักษณะที่สัดส่ายตื้นร่นควมคุมได้ยาก เพราะจิตจะคุ้นเคยกับการคิด เมื่อความเจ็บปวดทุกขเวทนาเกิดขึ้นก็อยากจะทำให้ความเจ็บปวดนั้น หายไปหรือไม่อยากจะทำเสวยอารมณ์ทุกเวทนานั้นๆ จิตจะตื้นร่นหาวิธีต่างๆ หรือคิดไปต่างๆ นาๆ ที่จะแก้ไขหรือทำให้พ้นจากความทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น หากพิจารณาดูให้ดีด้วยสติ สมาธิ และปัญญาแล้ว ก็จะเห็นว่าสิ่งที่ปรากฏขึ้นเป็นเพียงสภาวะของรูปกับนามอันบีบคั้นให้กายกับใจได้รับ ทุกขเวทนาเท่านั้นเอง

๓.๒.๒ การกำหนดรู้รูปนามในเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลักการกำหนดรู้รูป นามในเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น จะเป็นการพิจารณารู้ในธรรม ทั้งหลายโดยใช้ฐานเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นที่ตั้ง ตามคัมภีร์พระไตรปิฎกมหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวว่า สติปัฏฐาน เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การกำหนดรู้รูปนามได้ ต้องอาศัยพิจารณาจากฐานทั้ง ๔ ของมหาสติปัฏฐาน แต่ในการศึกษาวิจัยนี้จะศึกษาเฉพาะขอบเขต ของรูป นามที่มีความสัมพันธ์กับเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐานเท่านั้น โดยยกเอาการพิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนาทั้งหลายอยู่มี ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกได้^{๓๗}

จากข้อความนี้ “จากการพิจารณาเห็น” ก็คือการกำหนดรู้ตนเอง การกำหนดรู้เป็นการใส่ใจ, การนึกในใจ, การคิดในใจ, พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจให้ได้ปัจจุบันไม่ก่อนไม่หลัง กับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน คือ การมีสติระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองรูป จิตและสภาวะธรรม โดยการระลึกรู้นี้ ต้องมีสติเป็นที่ตั้งและต้องไม่ใช่มีสติเพียงอย่างเดียวยังต้องมีธรรมอื่นร่วมด้วยได้แก่ ความเพียรหรือวิริยะและปัญญา ในพระสูตรนี้พระพุทธองค์จึงตรัสธรรมอีก ๓ ประการที่เกิดร่วมกับสติ คือ อาตปปี สติมา สัมปชานो นอกจากนี้ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้แล้ว พระพุทธองค์ยังตรัสถึงสมาธิไว้โดยการกำหนดรู้รูปนาม ตามฐานทั้ง ๔ เพราะสมาธิเกิดต่อจากการ มีสติที่ต่อเนื่องทำให้เกิดปัญญานั้นเอง

ดังนั้นการกำหนดรู้รูป นามด้วยการพิจารณาเวทนาเป็นฐาน เป็นการกำหนดรู้เวทนา สลับกัน เช่น ตามรู้เวทนาภายใน เวทนาภายนอก ว่าเป็นเวทนาอยู่บ้าง ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้น ความดับลงในเวทนาอยู่บ้าง เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้รู้อย่างนี้ สติย่อมปรากฏมีเพียงเวทนาเพื่อปัญญา และการระลึกรู้ยิ่งๆ ขึ้นไปเท่านั้นและผู้ปฏิบัติจะไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าครอบงำ การกำหนดรู้เวทนานั้นเป็นการกำหนดรู้ว่ามีเพียงอาการปวดที่เป็นนาม ที่รับรู้ว่าเป็นปวด แต่รูป ไม่ได้ปวด เพราะเหตุนี้

^{๓๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

อาการปวดนั้นไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา เป็นแต่เพียงรูป กับ นาม ที่เกิดขึ้นบนฐานของเวทนาเท่านั้น ดังนั้นจึงทำให้ผู้ปฏิบัติละสักกยทวิภูฏิลงได้ ด้วยการกำหนดรู้อาการปวดและนาม ที่ตามรู้ว่าเป็นคนละส่วนกันกับรูป ต่อจากนั้นผู้ปฏิบัติจะเกิดปัญญาหยั่งรู้ความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการปวดและนาม ที่ตามรู้อาการปวด ปัญญาที่เกิดขึ้นจัดว่าเป็นปัญญาที่หยั่งรู้ไตรลักษณ์และสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ในที่สุด

๓.๒.๓ การพิจารณารูปนามของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนา

การกำหนดรู้รูปนามของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนานับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุธรรมได้ ผู้วิจัยได้ศึกษาว่าการเจริญวิปัสสนานั้น ต้องอาศัยองค์ประกอบ ของหลักธรรมที่สำคัญในการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นก็คือ มรรคมięงค์ ๘ ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้

หากผู้ปฏิบัตินั้นจะเข้าถึงความบริสุทธิ์ได้นั้น ก็จะต้องอาศัยการสำรวมความบริสุทธิ์ในศีล หรือ สีลวิสุทธิ^{๓๘} ได้แก่ ปาริสุทธิศีล ๔ อย่าง ได้แก่ ปาติโมกข์สวรศีล คือ การสำรวมในพระปาฏิโมกข์ อินทริยสวรศีล ได้แก่ ศีลที่สำรวมอินทริย์ ๖ อาชีวนิสุทธิศีล ได้แก่ ศีลที่มีอาชีพบริสุทธิ์ ปจฺจยสนฺนิสฺสิตศีล ได้แก่ ศีลที่อาศัยปัจจัย ๔ เมื่อศีลคือความสำรวมปาฏิโมกข์บริสุทธิ์แล้ว ศีลบริสุทธิ์ถือเป็นบาทฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทำให้เกิดเป็นสมาธิและปัญญา ปาริสุทธิศีล ๔ อย่างนี้ ในทางตรงกันข้าม หากผู้ปฏิบัติขาดตกบกพร่องในข้อใดต้องแก้ไข มิฉะนั้นจะส่งผลที่เรียกว่าเป็นอันตรายสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังเช่น ผู้ที่ประกอบอาชีพนายพรานผู้ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเพื่อดำรงชีพนั้น เมื่อได้มีโอกาสมาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแล้ว จะมีผลของวิบากกรรมที่ได้ล่วงละเมิดชีวิตสัตว์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์เล็ก หรือสัตว์ใหญ่ก็ตาม ผลแห่งกรรมที่ได้ทำไว้ในกาลก่อนก็จะส่งผลทำให้กายมีความเจ็บปวดทรมาน และจิตนั้นก็สงบลงเป็นสมาธิได้ยากมากเพราะ จิตจะระลึกลงถึงผลกรรมในอดีตที่ได้ทำไว้อันเป็นอกุศลกรรม และสิ่งเหล่านี้ถือเป็นทุกขเวทนาจากการล่วงละเมิดความบริสุทธิ์แห่งศีลนั่นเอง จะไม่สามารถทำจิตให้เป็นสมาธิและเกิดปัญญาได้ในระยะเวลาอันสั้น แต่ถ้าหากนำความรู้สึกเจ็บปวดนั้นมาเป็นฐานในการกำหนดรู้ได้ก็จะทำให้สมาธิเกิดขึ้นได้ตามลำดับของอินทริย์ และเมื่อสมาธิมั่นคงมากขึ้นแล้วก็จะเกิดปัญญาญาณที่สามารถหยั่งเห็นรูปนามที่ปรากฏขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ นี้ก็ถือว่าการเจริญวิปัสสนาได้เช่นกัน แต่ในขั้นของศีลวิสุทธินั้น ก็จะปรากฏรูปนามที่เกิดจากความเจ็บปวดอันเนื่องจากผลกรรมในอดีต แต่ผู้ปฏิบัตินั้นยังมีอินทริย์ไม่แก่กล้าพอที่จะพิจารณาเห็นรูปนามที่ปรากฏได้ชัดเจนเพราะเหตุที่ศีลยังไม่บริสุทธิ์พอและจิตนั้นยังมีมลทินและเศร้าหมองอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้จิตขาดสมาธิและไม่ตั้งมั่นพอที่จะเห็นรูปนามตามความเป็นจริงได้

^{๓๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๗/๒๗๗.

ในลำดับต่อมาอันเป็นการชำระจิตใจของผู้ปฏิบัติให้ปราศจากมลทินเครื่องเศร้าหมอง คือ นิรรมณ์ให้สงบลงได้ จึงเรียกว่า จิตตวิสุทธิ^{๓๙} องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก จิตตวิสุทธิได้แก่ สมภาติ ๒ อย่าง คือ ๑) อุปะการสมภาติ ได้แก่สมภาติที่เข้าไปใกล้เฉียดต่อฌาน และ ๒) อัปปนาสมภาติ ได้แก่ สมภาติที่ยังฌานให้เกิดขึ้น ผู้เจริญสมถภาวนาสามารถปราบนิรรมณ์ได้ก็ได้ชื่อว่าเข้าถึงจิตตวิสุทธิ ส่วนใน วิสุทธิมรรคอรทธกถา แสดงว่า อุปะการสมภาติพร้อมด้วยสมภาติ ๘ เรียกว่า จิตตวิสุทธิในที่นี้คำว่า อุปะการสมภาติ คือ กามาวจรสมภาตินั้นเองยังไม่ถึงฌานขณิกสมภาตินั้นเองโดยชื่อเรียกว่า “อุปะการ” และ “จิตตวิสุทธิ” ได้เหมือนกันผู้ปฏิบัติเป็นสุทธวิปัสสนาญาณิก มิได้ทำให้อุปะการสมภาติหรืออัปปนาสมภาติ เกิดขึ้นเลย ก็ยากที่จะทำให้พิจารณาจิตขั้นสู่วิปัสสนาญาณได้อย่างมั่นคง การกำหนดรู้รูปนาม ที่เกิดจากการเข้าสู่วิปัสสนาภาวนานั้นก็ไม่สามารถทำให้เกิดปัญญาญาณ หยั่งเห็นการเกิดดับของรูปนาม ในขณะที่ปัจจุบันได้ และเมื่อผู้ปฏิบัติทำสมาธินานๆ ก็จะเกิดอาการเจ็บปวดตามร่างกายอันเป็น ทุกขเวทนาที่ได้รับจากการที่สมาธิยังไม่แนบแน่นพอจึงไม่อาจจะทำให้จิตสงบเป็นเอกัคคตาได้ การพิจารณารู้รูปนามก็จะทำได้ยากและเนิ่นช้าเพราะเหตุแห่งทุกขเวทนาที่เข้ามาแทรกในระหว่าง การปฏิบัตินั่นเอง หากผู้ปฏิบัติเห็นคุณประโยชน์ในอาการเจ็บปวดที่เกิดจากทุกขเวทนา และกำหนดรู้ อาการเจ็บปวดนั้นแทนการกำหนดสมาธิ จิตก็สามารถสงบนิ่งตามรู้อาการเกิดดับแห่งความเจ็บปวด ทุกเวทนานั้นได้เมื่อจิตเป็นสมาธิเห็นความเกิด ความดับของทุกขเวทนาได้ก็จะสามารถพิจารณา หยั่งเห็นการเกิดดับของรูป นามได้เช่นกัน

จิตที่เข้าถึงสมาธิได้แล้วนั้น และทำให้เกิดอุปะการสมภาติและอัปปนาสมภาติได้ตามลำดับ ก็จะเข้าสู่การเจริญวิปัสสนาภาวนาอันเป็นความบริสุทธิ์ของจิตหรือจิตตวิสุทธิได้ การกำหนดรู้รูปนาม ตามความเป็นจริงได้นั้นยังต้องอาศัย ปัญญาในการหยั่งเห็นรูปนาม ที่มีความละเอียดด้วย สามัญลักษณะ ๑ เป็นรสะ ๑ เป็นปัจจุปฏิฐาน ๑ เป็นปทัฏฐาน ๑ คือการหยั่งเห็นที่เรียกว่า ทิฏฐิวินิจจ^{๔๐} องค์ธรรมได้แก่ ปัญญินทรีย์เจตสิก คือ ญาณที่ ๑ เพราะสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติละจากสัทธิกายทิฏฐิ ลงได้ เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยการกำหนดสมถธรรมอย่างจดจ่อต่อเนื่องไม่ขาดสาย จะทำให้เกิดปัญญาเห็นสังขารทั้งหลายตามความเป็นจริงว่า มีเพียงรูปกับนาม สามารถแยกออกจากกันได้ เป็นส่วนๆ เช่น ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นแต่ละขณะเป็นอย่างหนึ่ง การดับไปของความเจ็บปวด แต่ละขณะเป็นอีกอย่างหนึ่ง อาการเวทนาที่เกิดขึ้นที่จิตเป็นอย่างหนึ่ง อาการที่เวทนาดับไปที่จิตก็เป็น อีกอย่างหนึ่ง ไม่ปะปนกันสามารถแยกนามออกเป็นส่วนๆ เช่น ความรู้อาการเจ็บปวดอย่างหนึ่ง ความรู้อาการดับไปของความเจ็บปวดอย่างหนึ่ง เวทนาที่เกิดขึ้นที่จิตอย่างหนึ่ง และเวทนาที่ดับไป จากจิตอย่างหนึ่ง สามารถแยกนามและนามออกจากกันได้ เช่นนี้ เป็นต้น

^{๓๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๗/๒๗๘.

^{๔๐} พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, (ชลบุรี: วัดภักทันทะอาสาฬหาราม, ม.ป.ท.), หน้า ๑๒๗.

กล่าวได้ว่าในคัมภีร์นามรูปปริเฉทอรรถกถานั้น พระอนุรุทธาจารย์อธิบายว่า ลักษณะของจิต (นาม) คือรับรู้อารมณ์ อาการที่จิตเป็นประธานไปก่อนนั้นเรียกว่า รสของจิต อาการที่จิตดวงหนึ่งดับต่อดวงหนึ่งเรียกว่าปัจจุปัญฐาน เป็นธรรมชาติที่ใกล้ชิดกับเจตสิกและหทัยวัตถุรูป เรียกว่า ปทัชฐาน ส่วนรูปนั้น ปฐวีธาตุมิลักษณะแข็งหรืออ่อน เป็นที่ตั้งของรูปเป็นสหชาติ เรียกว่ารส อาการย่อมรับรู้อื่นๆ เรียกว่า ปทัชฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถพิจารณากำหนดรู้รูปนามและมีปรีชาญาณแยก รูป แยกนามได้ด้วยอาการอย่างนี้แล้วเกิดความเห็นที่ถูกต้องว่าสิ่งทั้งปวงก็มีแต่รูปนามเท่านั้น นอกนั้นไม่มี ก็สามารถละความยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ ของตนได้ ดังตัวอย่างที่จะกล่าวในลำดับต่อไป

๓.๒.๔ การพิจารณารูปนามจากทุกเวทนาเพื่อการบรรลุนิพพานของภิกษุ ๓๐ รูป

ดังตัวอย่างการพิจารณารูปนามอันมีฐานจากทุกเวทนา ที่ภิกษุ ๓๐ รูป ได้เรียนกัมมัฏฐานในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วจำพรรษาในวัดป่า ทำกติกาว่า เราควรทำสมณธรรมตลอดคืนในยามทั้งสาม เราไม่ควรไปสู่สำนักของกันและกัน แล้วต่างคนต่างอยู่เมื่อภิกษุเหล่านั้นทำสมณธรรมตอนใกล้รุ่งกึ่งวงหลับ เสือตัวหนึ่งก็มาจับภิกษุไปกินที่ละรูปๆ ภิกษุรูปที่ถูกเสือคาบไปกินนั้น ก็มีได้เปล่งแม้ว่าจาว่า เสือคาบผมแล้ว ภิกษุถูกเสือกินไป ๑๕ รูป ด้วยอาการอย่างนี้ เมื่อถึงวันอุโบสถ ภิกษุที่เหลือก็ถามว่าท่าน อยู่ที่ไหน และรู้เรื่องแล้วก็กล่าวว่า เมื่อตนถูกเสือคาบควรบอกว่า บัดนี้เราถูกเสือคาบไปๆ (เมื่อทำการตกลงกันได้แล้ว) แล้วก็อยู่กันต่อไป ต่อมาเสือก็จับภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งโดยนัยก่อน ภิกษุหนุ่มก็ร้องว่า เสือขอรับ ภิกษุทั้งหลายก็ถือไม้เท้า และคบเพลิงติดตามหมายว่าจะให้มันปล่อยภิกษุหนุ่ม เสือก็ขึ้นไปยังเขาขาด ทางที่ภิกษุทั้งหลายไปไม่ได้ เสือเริ่มกินภิกษุนั้นตั้งแต่นิ้วเท้า ภิกษุทั้งหลายนอกนั้นก็ได้แต่กล่าวว่า สัตตบุรุษ บัดนี้กิจที่พวกเราจะต้องทำไม่มีขึ้นชื่อว่าความวิเศษของภิกษุทั้งหลาย ย่อมปรากฏในฐานะเช่นนี้ ภิกษุหนุ่มนั้นนอนอยู่ในปากเสือ ช่มเวทนาเจ็บปวดแล้วเจริญวิปัสสนา ตอนเสือกินถึงข้อเท้าเป็น พระโสตาบัน ตอนเสือกินไปถึงหัวเข่าเป็นพระสกทาคามี ตอนเสือกินไปถึงท้องเป็นพระอนาคามี ตอนเสือกินไปยังไม่ถึงหัวใจ ก็บรรลุนิพพานด้วยปฏิสัมภทา^{๔๑}

จากตัวอย่างที่ภิกษุหนุ่มได้กำหนดรู้เวทนาความเจ็บปวดเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนานั้น ก็จะแสดงให้เห็นว่าภิกษุหนุ่มรูปนี้ได้กำหนดรู้รูปนามตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะอันเป็นธรรมดาแห่งธรรมชาติที่เป็นความเกิดความดับไปของทุกขเวทนาอย่างต่อเนื่อง และผลที่ท่านได้เห็นการเกิดดับของรูปนามอย่างชัดเจนอันเป็นปัญญาญาณที่ปรากฏขึ้นแห่งไตรลักษณ์ จึงทำให้ภิกษุหนุ่มรูปนี้เข้าถึงมรรค ผล และนิพพานได้ในที่สุด

๓.๒.๕ ปัจจัยแห่งรูปนามในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้ปัจจัยแห่งรูป นาม เป็นญาณที่สามารถรู้เหตุแห่งรูปนามทั้งสอง คือ รูป สมุทัยเป็นเหตุของรูป สังขารเป็นเหตุของนาม เหตุของรูปนามทั้งสองอย่างนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจ

^{๔๑} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐/๒๖๘.

ได้ถูกต้องก็สามารถก้าวพ้นความสงสัยได้ หรือการเข้าถึงกัฏฐาวิชิตธรรมวิสุทธิ อันมีองค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาปริยเจตสิกเมื่อนามรูปปริเฉद्यานมีความแก่กล้า ผู้ปฏิบัติจะเห็นเหตุและปัจจัยของรูปนาม เช่นในเวลา เจ็บปวดทุกทรมาน ย่อมเกิดจิตที่อย่างจะหาย หรือ อยากพ้นจากความเจ็บปวด ทุกทรมานก่อน (เหตุ) และจิตจึงกำหนดรู้ตามอาการของความเจ็บปวดทุกทรมานนั้น (ผล) เมื่อจิตเกิดปัญญาญาณจะกำหนดรู้ความเจ็บปวดทุกทรมานนั้นอย่างจดจ่อต่อเนื่องเป็นขณะ (กำหนดผล) ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้เวทนายอนั้น ทุกขเวทนายอนย่อมไม่เกิดขึ้นในที่อื่นต่อไปเรื่อยๆ เมื่อตามกำหนด ทุกขเวทนายอนอย่างต่อเนื่องอยู่นั้น ย่อมเห็นความเกิดขึ้นของทุกขเวทนาและสภาวะธรรมอื่นๆ ด้วย แต่ตอนต่อไปจะเห็นไม่ชัดเจน ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจว่า เมื่อมีอารมณ์ใดปรากฏขึ้นมาจิตย่อมเกิดขึ้น ถ้าไม่มีอารมณ์จิตย่อมไม่เกิดขึ้น ย่อมอนุมานได้ว่า บางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นปัจจัย บางครั้ง นามเป็นเหตุ รูปเป็นปัจจัย เพราะเหตุปัจจัย คือ อวิชา ตัณหา กรรม มีอยู่ รูป นาม จึงเป็นไปได้ มีแต่รูปนามที่เป็นปัจจัย และรูปนามที่เกิดจากปัจจัยเท่านั้น นอกจากนี้ไม่มีบุคคลผู้รับความเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน หรือเสวยเวทนา เป็นต้น ย่อมมีความสิ้นสงสัยในความเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน ของรูปนามตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ความรู้เช่นนี้เป็นความรู้ที่บริสุทธิ์และสิ้นความสงสัย เรียกว่า กัฏฐาวิชิตธรรมวิสุทธิ^{๔๒} ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมจะสามารถกำหนดรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด ของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ เช่น ตัวอย่างที่จะได้กล่าวในลำดับต่อไป

๓.๒.๖ ปัจจัยรูปนามแห่งทุกเวทนาเพื่อการบรรลุธรรมของพระโคตมโศกเถระ

จากตัวอย่างทุกเวทนาของพระโคตมโศกเถระในครั้งสมัยพุทธกาล มีพระเถระรูปหนึ่งชื่อว่า “พระโคตมโศกเถระ” มีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไปอยู่ในถ้ำ กาลสิลาข้างภูเขาอิสิคิลิในแคว้นมคธ พอพระเถระได้ฌาน ก็เกิดป่วยหนักด้วยโรคเรื้อรังอย่างหนึ่ง ทำให้ท่านไม่สามารถปฏิบัติธรรมต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อบรรลุพระอรหัตตผลได้ แต่แม้ว่า ท่านจะป่วยหนักอย่างไรท่านก็ยังมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติธรรมต่อไป แต่ทุกครั้งที่ทาความก้าวหน้า ในการปฏิบัติธรรมนั้นก็มึอันต้องอาพาธเข้ามาขัดขวางทุกครั้งไป เหตุการณ์เป็นเช่นนี้อยู่ถึง ๖ ครั้ง พอถึงครั้งสุดท้ายท่านพระโคตมโศกเถระได้ตัดสินใจ ที่จะเอาชนะอุปสรรคเหล่านี้และจะต้องบรรลุ พระอรหัตตผลให้ได้ แม้ว่าจะต้องตายก็ตามท่านจึงยังคงมุ่งมั่นปฏิบัติธรรมต่อไปอย่างต่อเนื่อง^{๔๓} จนในที่สุดท่านก็ได้ตัดสินใจสละชีวิตด้วยการนำมิดโกนมาเคี้ยวของตนเอง

ในช่วงที่ท่านจะมรณภาพนั่นเอง ท่านก็ได้บรรลุพระอรหัตตผล ในอรรถกถาโคตมโศกสูตร ท่านได้อธิบายว่า “ได้ยินว่า พระเถระคิดว่า เราจะมีประโยชน์อะไรด้วยชีวิตนี้จึงนอนหงายเอามิด ตัดหลอดคอ ทุกเวทนาทั้งหลายก็เกิดขึ้น พระเถระคิดว่าข่มเวทนาแล้วกำหนดเวทนายอนนั้นแหละ

^{๔๒} พระภททันตะ อาสภเถระ, วิปัสสนาทีปนิฎฐา, หน้า ๑๓๓.

^{๔๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๙/๒๐๕.

เป็นอารมณ์ตั้งสติมั่น พิจารณามูลกัมมัญฐานโดยแยบคายอันเป็นการพิจารณาเวทนาอันยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์จนบรรลุพระอรหัตต์เป็นสมสีสิปรินิพพานแล้ว”^{๔๔} เมื่อมารทราบว่าพระโคธิกเถระมรณภาพแล้ว ก็ได้พยายามหาที่เกิดของพระเถระแต่ก็หาไม่พบมารจึงได้แปลงร่างเป็นชายหนุ่มไปเฝ้าพระศาสดา และได้ทูลถามถึงที่เกิดของพระเถระ พระศาสดาตรัสถึงกฎแห่งกรรมสำหรับผู้หลุดพ้นจากกิเลสเป็นพระอรหัตต์มีใจความว่า “มันไม่เป็นประโยชน์สำหรับท่านที่จะมาถามถึงชะตาชีวิตของท่านพระโคธิกเถระ เพราะพระโคธิกเถระ หลุดพ้นจากกิเลสและอาสวะทั้งปวง ได้บรรลุพระอรหัตต์ผลแล้ว บุคคลเช่นท่านแม้จะมีจำนวนตั้งร้อยตั้งพัน ก็ไม่สามารถจะค้นหาสถานที่ไปเกิดของพระโคธิกเถระนั้นได้” จากนั้นพระศาสดาจึงได้ทรงตรัสพระธรรมบท^{๔๕} เมื่อพระสัทธรรมเทศนาจบลง ชนเป็นอันมากก็ได้บรรลุอริยมผล ทั้งหลายมี โสดาปัตติผล เป็นต้น

คำรับรองในการบรรลุธรรมข้างต้นเป็นพระดำรัสของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้ธรรมทั้งปวงด้วยพระองค์และเป็นผู้ตรัสรู้ดีแล้วตามพระนามว่า พระสุคตจึงไม่ผิดไปจากความเป็นจริง ดังข้อความว่า

“อเทวชฌวนา พุทธา อโมชฌวนา ชินา.”

“พระพุทเจ้าทั้งหลายมีพระวจาแน่นอนอนพระชินเจ้าทั้งหลายไม่มีพระวจาไร้แก่นสาร”^{๔๖}

ด้วยเหตุนี้ นักปฏิบัติจะเห็นถึงเหตุปัจจัยแห่งการเกิดรูป นามจากการปฏิบัติของพระโคธิกเถระว่ามีเหตุอันเป็นรูปที่เกิดจากทุกขเวทนาที่นอนหงายเอามืดตัดหลอดคอ และส่งผลให้เกิดปัจจัยที่นำเอาทุกขเวทนา ยกขึ้นสู่วิปัสสนาเพื่อเป็นการพิจารณารูปนามที่เกิดจากทุกขเวทนาในขณะนั้นเป็นปัจจัยให้บรรลุญาณธรรมไปตามลำดับจนถึงที่สุดคืออรหัตต์ผลก่อนที่ท่านจะมรณภาพเข้าสู่ปรินิพพาน

๓.๒.๗ สภาวะรู้รูปนามตามความเป็นจริงในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังมีจิตถูกห่อหุ้มด้วยกิเลสหายาบ ๆ โอกาสที่จะเห็นความจริง คือไตรลักษณ์ของรูปนาม เพื่อความปล่อยวาง เพื่อความรู้แจ้งว่ากายกับใจไม่ใช่ตัวตนนั้น เรียกได้ว่าไม่มีเลย ผู้ปฏิบัติต้องมีความเพียรพยายามสร้างสติ สมาธิ ปัญญาให้เกิดขึ้น โดยหวังที่จะอาศัยสติ สมาธิ และปัญญาที่เพียรพยายามสร้างขึ้นนี้สอดส่องดูความเป็นจริงที่ปรากฏในตัวเรา เพื่อให้รู้ตามความเป็นจริงที่มีอยู่ตามนัยแห่งสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทเจ้าได้ตรัสแสดงไว้ และเพื่อเป็นการสร้างสภาพของจิตใจชนิดใหม่ให้เกิดขึ้น หมายความว่า การมีจิตใจที่ปราศจากความเป็นคนเป็นสัตว์คือ ในความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงที่ปฏิบัติธรรม ในช่วงที่ตามกำหนดรู้อยู่นั้น ต้องไม่มีความเป็นเพศภาวะ คือเป็นชาย เป็นหญิง ไม่มีความเป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นภิกษุ เป็นสามเณร เป็นคนโน้นคนนี้ และความรู้สึกใหม่นี้ ต้องเป็นความรู้สึกที่ปราศจากความเป็นเราเป็นเขา ไม่มีตัวเรา ไม่มีตัวเขา ในขณะที่ตามกำหนดรู้สภาวะ

^{๔๔} ส.ส.อ. (ไทย) ๒๕/๔๙๕/๖๘.

^{๔๕} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๕๗/๔๔.

^{๔๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๐๕/๒๘๒., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

การเสวยทุกขเวทนานั้น ความรู้สึกที่มีสติเป็นประธานมีสติเป็นใหญ่ จึงเป็นการกระทำที่ทำให้เกิดกุศลจิตตูปาทที่เต็มไปด้วยความรู้สึกที่ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขาให้เกิดขึ้น ความรู้สึกนี้มีความสำคัญมาก เพราะจะค้ำกับความรู้สึกเก่าที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน ความรู้สึกเก่าจะเห็นเป็นชาย เป็นหญิง เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เมื่อมีความทุกขเวทนาเกิดขึ้นก็เข้าใจว่าเป็นตัวเราได้รับความทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น ความเจ็บปวดที่กายความทรมานใจเป็นสิ่งบีบคั้นที่เป็นทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในกายในใจของเรา ดังนั้นจิตของเราก็คิดนึกไปตามสมมุติบัญญัติแต่การที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ตามความเป็นจริง คือ การสร้างชนิดที่มีความรู้สึกต่างไปจากเดิม ธรรมชาติของเจตสิกเป็นธรรมชาติที่ประกอบกับจิตไว้ อาศัยจิตเกิดหรือประกอบอยู่ในจิตที่เรียกว่า เจตสิก ก็จะปรุงแต่งความเจ็บปวดทุกขเวทนาทั้งทางกายและทางใจให้จิตนั้นเกิดความตื่นรณสัสตสายและอยากจะออกไปจากสภาวะบีบคั้นจากทุกขเวทนานั้น หากผู้ปฏิบัติกำหนดจดจ่อต่อเนื่องในรูปนามที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ขณะนั้นได้ทันทีละขณะก็จะพบว่าไตรลักษณ์ของรูปนามนั้นปรากฏชัดเจนนั่น อารมณ์ทุกขเวทนาที่เสวยอยู่นั้นเป็นเพียงสภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเพราะความไม่เที่ยงแห่งสังขาร เป็นทุกข์เพราะความบีบคั้นของกายและใจที่เสวยอารมณ์นั้น เป็นอนัตตา คือไม่มีสภาวะที่เป็นตัวตนแน่นอน แต่หากอาศัยรูปนามที่เกิดขึ้นและดับไปนั้น เมื่อรูปนามนั้นดับไปแล้วทุกขเวทนานั้นก็ยอมดับไปทุกขเวทนานั้นย่อมไม่มีที่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา หากผู้ปฏิบัติเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเช่นนี้ ก็จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวเราได้^{๔๗}

ดังนั้นสติที่กำหนดรู้อาการของทุกขเวทนา คือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาความเจ็บปวดทุกทรมานทางกายทางใจอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดมีเวทนาที่ปรากฏชัดเจนนเข้ามาแทรก ก็ให้กำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ตามกำหนดดูอาการของทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้น อาการของทุกข์เป็นอย่างไร หรือเมื่อรู้สึกชัดเจนแสบใจ หรือทุกข์เกิดขึ้นจากอะไรเป็นมูลเหตุ ก็รู้ชัดแจ้ง หรือเมื่อรู้สึกเจ็บปวด หรือเมื่อย แค้นใจ ไม่สบายใจ ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า กำลังรู้สึกเช่นนั้นอยู่^{๔๘} เมื่อทุกขเวทนานั้นๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้แล้ว คือผู้ปฏิบัติสามารถมองเห็นสภาวะรูปนามตามความเป็นจริง จึงกลับไปกำหนดดูกายและใจที่จะปรากฏสภาวะรูปนาม อื่นๆ ขึ้นมาอีกต่อไป

๓.๒.๘ ทุกขเวทนาที่เป็นปัจจัยแห่งการบรรลุนิพพาน

การเข้าถึงพระนิพพานนั้น ก็คือการแบ่งมรรคผลหรือ มรรค ๔ ผล ๔ ได้แก่โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล การแบ่งแบบนี้มักพูดถึงโดยความสัมพันธ์กับบุคคลผู้บรรลุนิพพาน คือ ผู้ที่ได้พระโสดาบันเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยโสดาปัตติมรรค และตั้งอยู่ในโสดาปัตติผล พระสกทาคามีเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วย

^{๔๗} ดังตฤณ, มหาสติปัฏฐานสูตร, ฉบับจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน, หน้า ๑๗.

^{๔๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๑๐.

สกทาคามีมรรค และตั้งอยู่ในสกทาคามีผล พระอนาคามี เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอนาคามีมรรค และตั้งอยู่ในอนาคามีผล และพระอรหันต์เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอรรหัตตมรรค และตั้งอยู่ในอรรหัตตผล มรรคผลนั้นไม่ใช่นิพพาน แต่เป็นเพียงขั้นตอนหรือระดับแห่งการเข้าถึงพระนิพพาน มรรคข้อแรกคือ โสดาปัตติมรรค มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ทัสสนะ” (การเห็น) เพราะเป็นการเห็นพระนิพพานครั้งแรก ส่วนมรรคเบื้องสูงอีก ๓ คือ สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค และอรรหัตตมรรค มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ภาวนา” (การเจริญ) เพราะเป็นการเจริญในธรรมที่โสดาปัตติมรรคเห็นไว้แล้วนั่นเอง ผู้ปฏิบัติเพื่อเข้าถึงพระนิพพานที่ประสบผลสำเร็จบรรลุจุดหมายแล้วก็ดี ผู้ที่ดำเนินก้าวหน้ามาในทางที่ถูกจนถึงขั้นที่มองเห็นจุดหมายอยู่เบื้องหน้าแล้ว และจะต้องบรรลุถึงจุดหมายนั้นอย่างแน่นอนก็ดี จัดเข้าในกลุ่มชนผู้เป็นสาวกที่แท้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เรียกว่าสาวกสงฆ์ ดังข้อความในบทความ สวดสังฆคุณว่า “สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงโฆ” และมีคำเรียกเฉพาะเพื่อแสดงคุณสมบัติพิเศษของสาวกอีกหลายคำ ได้แก่ “อริยบุคคล” หรือ “พระอริยะ” ซึ่งแปลว่าผู้เจริญ ท่านผู้ประเสริฐ ท่านผู้ไกลจากข้าศึกคือกิเลสบ้าง ส่วนระดับขั้นในภาษาบาลีใช้คำว่า ทักขิณเอยหรือทักขิณเอยบุคคล จากที่ได้แบ่งระดับพระอริยะเป็น ๔ ระดับ สามารถสังเคราะห์ตามการฝึกฝนเป็น ๒ ประเภทคือ ๑) พระเสขะ แปลว่าผู้ยังต้องศึกษา คือยังมีกิจเกี่ยวกับการฝึกฝนอบรมตนที่ จะต้องทำต่อไปอีก จึงได้แก่ทักขิณเอยบุคคลระดับต้น ซึ่งจะต้องปฏิบัติในสิกขา เพื่อละสังโยชน์และบรรลุธรรมสูงขึ้นต่อไป จนถึงเป็นพระอรหันต์ ๒) พระอเสขะ แปลว่า ผู้ไม่ต้องศึกษา คือทำกิจเกี่ยวกับการฝึกฝนอบรมตนเสร็จสิ้นแล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้ว ไม่ต้องปฏิบัติในสิกขาต่อไป ไม่มีกิเลสที่ต้องพยายามละต่อไป และไม่มีภูมิธรรมสูงกว่านั้นที่จะต้องชวนชววยบรรลุอีก จึงได้แก่พระอรหันต์ หรือ สามารถสังเคราะห์ตามกิเลส เป็น ๒ ประเภทคือ ๑) สอุปาทิเสสบุคคล คือผู้ยังมีอุปาทิเหลืออยู่ ซึ่งหมายถึงยังมีกิเลสเหลืออยู่บ้างนั่นเอง จึงได้แก่ทักขิณเอยบุคคล ๓ ระดับต้น ๒) อนุปาทิเสสบุคคล คือ บุคคลผู้ไม่มีกิเลสเหลืออยู่แล้วนั่นเอง ได้แก่พระอรหันต์ดังปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาที่เคยศึกษาไว้ในบทก่อนหน้านี

การที่จะต้องฝึกฝนปฏิบัติหรือศึกษาสิกขาบทเพื่อให้บรรลุคุณธรรมในแต่ละระดับขั้นนั้น ต้องดำเนินมรรค คือ ทางสายกลางเป็นทางไปสู่การบรรลุธรรมของพระอริยสาวก การศึกษาสิกขาบทนั้นก็ต้องฝึกฝนด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้การบรรลุธรรมนั้นดำเนินก้าวหน้าไปเป็นขั้น ๆ จนบรรลุอรหัตตผลในที่สุด ดังตัวอย่างที่ได้กล่าวไว้แล้วก่อนหน้านี้เกี่ยวกับการบรรลุธรรมของภิกษุหนุ่มที่ถูกเสียดาไปกิน^{๔๔} ซึ่งภิกษุหนุ่มได้กำหนดรู้รูปนามตามสภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบันขณะโดยอาศัยฐานแห่งทุกขเวทนาเป็นการพิจารณารู้การเกิดการดับของรูปนามและสามารถปล่อยวางตัวตนจนได้บรรลุอรหัตตผลในปากเสือ เหตุปัจจัยในการบรรลุธรรมนั้น เกิดจากทุกขเวทนาที่เกิดจากความเจ็บปวดทางร่างกาย (รูป) เป็นที่มาแห่งการเกิดปัจจัย (นาม) คือ ความทุกข์ทรมานทางจิตใจ จนท่านสามารถที่จะยกเอาทุกขเวทนานี้ขึ้นเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนาพิจารณารูปนามโดยความ

^{๔๔} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐/๒๖๘.

เป็นไตรลักษณ์และได้บรรลุเป็นพระอรหันต์บุคคลเป็นชั้นๆ ตามลำดับจนได้บรรลุคุณธรรมสูงสุดคือหมดกิเลส เป็นพระอรหันต์ผลหรืออนุภาติเสสบุคคลได้ในที่สุด

ส่วนทุกขเวทนาของพระโคตมโศก^{๕๐} ที่มีความเพียรในการปฏิบัติสมณธรรมเพื่อ บรรลุอรหันต์ผลให้ได้นั้นก็ต้องอาศัยการความเจ็บปวดจากการตัดหลุดคอตตนเองเป็นบาทฐาน ในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาก่อนที่จะปรินิพพาน โดยพิจารณาขมเวทนาที่แรงกล้าเพื่อให้เกิด ความสงบเห็นการเกิดดับของรูปนามอันเป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้การภาวนา ณ ขณะนั้นก้าวหน้าได้ อย่างรวดเร็วและเห็นความจริงอันเป็นกฎธรรมชาติ คือไตรลักษณ์ ซึ่งทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ก็อยู่ในอำนาจแห่งไตรลักษณ์ การปรากฏรูปนามก็ชัดเจนจนพระโคตมโศกปล่อยวางความยึดมั่น ในอาสวกิเลส และค้นหาทั้งหลายได้ ทั้งนี้ก็เพราะปัจจัยแห่งรูป-นามที่ปรากฏชัดในเวลานั้นทำให้ ปัญญาญาณของพระเถระแก่กล้าจนสามารถปล่อยวางความเป็นตัวตนและอุปาทิทั้งหลายจวบจน บรรลุธรรมสูงสุดคือพระนิพพานดังได้พรรณนามาฉะนี้

๓.๓ สรุปท้ายบท

การกำหนดรู้สภาวะของทุกขเวทนาตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน รูปนามที่เกิดจาก ชันธทั้ง ๕ นี้เป็นสิ่งปรุงแต่งให้กายและจิตเกิดความเศร้าหมอง ดังนั้นผู้ที่ตกอยู่ภายใต้ ความทุกข์เวทนาเมื่อจิตยึดถือว่าขันธ ๕ หรือร่างกายและจิตใจนี้คือตัวเราของเรา จิตก็ยอมที่จะให้สิ่ง ที่ยึดมั่นถือมั่นไว้นั้นเป็นไปตามความอยาก คือค้นหา เมื่อใดที่สิ่งที่ยึดมั่นไว้นั้นเป็นไปตามที่เราปรารถนา เราก็จะมีความสุข แต่เพราะเหตุแห่งความไม่เที่ยง ไม่ช้าก็เร็วสิ่งที่เป็นความสุขก็จะเปลี่ยนแปลงไป ในทางที่เราไม่ยอมให้เป็น เช่น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย หรือความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ หรือต้องประสบกับความผิดหวัง จิตที่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจของกิเลสและค้นหาก็คงพบกับ ทุกขเวทนาคือความโศกเศร้า ร่ำไรร่ำพันขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือสรุปการเกิดความทุกข์กายทุกข์ใจ ในอริยสัจ ๔ ที่เป็นเพราะจิตของเราถูกอวิชชาครอบงำไม่สามารถรู้เห็นรูปนามตามความเป็นจริงได้ว่า ทุกสิ่งล้วนตกอยู่ในอำนาจแห่งไตรลักษณ์ทั้งสิ้น แต่เมื่อใดที่จิตเกิดปัญญาคือเกิดความเข้าใจ อย่างแจ่มแจ้ง (จากการพิจารณาตามเหตุปัจจัย) ว่า “แท้จริงไม่ได้มีสิ่งที่เป็นตัวเราและของเรา เราหรือ เป็นใครๆ หรือของสิ่งใดๆ จริง” จิตที่ได้ฝึกอบรมให้เกิดความบริสุทธิ์แล้วยอมไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นตัวเรา ของเรา (แม้เพียงชั่วคราว) เมื่อจิตไม่มีความยึดมั่นใดๆ ว่าเป็นตัวเรา ของเรา จิตก็จะไม่ เสวยความทุกข์เวทนาที่ปรากฏทั้งทางกายและใจ แต่จิตจะเห็นเป็นสภาวะรูปและนามที่ปรากฏขึ้นใน แต่ละขณะอันเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง (เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา) เป็นทุกข์ (มีความบีบคั้น) และเป็นอนัตตา (คือดับสลายไปในที่สุด) หากความยึดมั่นว่าเป็นตัวเราไม่ได้เลย เมื่อจิตปราศจาก ทุกขเวทนาต่างๆ ที่มาบีบคั้นแล้วจิตก็จะสงบเย็น หรือ สันติ ที่จะรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์

^{๕๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๙/๒๐๕.

ซึ่งการดับทุกข์ได้ทั้งหมดไม่มีเชื้อแห่งอาสวกิเลสเหลืออยู่นั้นก็จะเท่ากับว่าได้เข้าสู่การบรรลุธรรม เป็นพระอริยบุคคลหมดกิจที่ต้องศึกษาและไม่ต้องชวนชวายเป็นการละเหตุแห่งทุกข์ (ตัณหา) อีกต่อไป

ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมสำคัญที่ช่วยสนับสนุนการบรรลุธรรมนี้ หรือเรียกว่า โภธิปักขิยธรรม หมายถึง ธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดการรู้แจ้ง หรือธรรมที่เกื้อหนุน แก่อริยมรรค มี ๓๗ ประการ แบ่งเป็น ๗ หมวด คือ หมวดสติปัฏฐาน ๔ หมวดสัมมปปธาน ๔ หมวดอิทธิบาท ๔ หมวดอินทรีย์ ๕ หมวดพละ ๕ หมวดโพชฌงค์ ๗ และ หมวดอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งในแต่ละหมวดล้วนแล้วแต่มีความเพียรเป็นหลักเพื่อให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมทั้งปวง ผู้ที่ต้องการบรรลุธรรมไม่จำเป็นว่าจะต้องปฏิบัติพร้อมกันทุกหมวด แต่เป็นการพิจารณาหมวดธรรม ที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะนั้นว่าเป็นธรรมหมวดใด ในการศึกษาวิจัยนี้ได้ยกเอาหมวดธรรมที่เป็น หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานขึ้นมาศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจและสามารถทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติ นั้นเกิดความสงบเย็นปล่อยวางและละความเป็นตัวตนของเราได้เมื่อเกิดทุกขเวทนาขึ้นที่กายและใจ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานก็คือ การตั้งสติกำหนดรู้ รูปนามที่กำลังปรากฏขึ้นที่กายที่ใจทุกอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียด เคลื่อนไหว ทุกขณะ ได้เจริญสติกำหนดให้เป็นไปโดยจดจ่อต่อเนื่อง มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาทุกเวทนา ที่กายและใจ อย่างเช่น การกำหนดรู้การเสวยอารมณ์ทุกขเวทนาต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะ กำหนดจิตขณะเสวยอารมณ์ทุกขเวทนานั้นเพื่อทำให้จิตรู้เท่าทันการเกิดดับของรูปนามที่เกิดขึ้น และปีบคั่นจนดับสลายไปในที่สุดโดยไม่เว้นวรรคจิตแสวงหาหรือเพื่อรับรู้รูปนามอื่น เพราะจิตจะรับรู้ อารมณ์ได้ที่ละขณะเท่านั้น และกำหนดรู้ถึงสภาวะธรรมในจิตใจที่ปรุงแต่งอารมณ์ เช่น ความพอใจ ไม่พอใจ จิตใจไม่สงบ สภาวะธรรมที่ปรุงแต่งในจิตใจนั้น มีความเป็นปกติไม่บังคับบัญชา เพียงมีสติ รู้เท่าทันรูปนามที่กำลังปรากฏขึ้นเป็นปัจจุบัน ติดต่อกันอยู่ก็จะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นในขั้นต้นนี้ เป็นสิ่งที่เราต้องทำความเข้าใจให้ดี

ส่วนเบื้องปลายก็เป็นไปตามความก้าวหน้าแห่งปัญญาญาณ คือมีสติกำหนดรู้รูปนามตรง และชัดเจนยิ่งขึ้น รูปนามที่เป็นปัจจุบัน จะทำให้ญาณ (ปัญญา) ที่จะวางความยึดมั่น กิเลส ตัณหา เพื่อพัฒนาจากโลกียญาณไปสู่โลกุตตรญาณ ตั้งแต่ญาณที่ ๑ ไปจนถึงอนุโลมญาณ จะมีรูปนาม เป็นอารมณ์ มีรูปนามเกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นอารมณ์ ฉะนั้นจุดยืนของวิปัสสนาภาวนา คือ มีรูปนามเป็นอารมณ์โดยปรากฏเป็นธรรมชาติแห่งไตรลักษณ์ เราพึงเพียรพิจารณาที่จะกำหนด รู้เท่าทันรูปนามที่เกิดขึ้นให้ได้ทีละขณะๆ เป็นปัจจุบัน ก็เกิดวิปัสสนาญาณขึ้นได้ ตามลำดับ โดยขั้น ตอนนี้เป็นส่วนสำคัญที่จะต้องศึกษาให้เข้าใจ อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม (ปรมาตถ์) อะไรไม่ใช่รูป อะไรไม่ใช่นาม (สมมุติบัญญัติ) เพื่อกำหนดรู้จะได้ปล่อยวางจากสมมุติบัญญัติและออกไปสู่การกำหนด ปรมาตถ์ให้ได้อารมณ์ปัจจุบัน และเข้าไปสู่ความเป็นปกติของกายของจิตคือเป็นธรรมชาติเห็นความเป็นจริงของชีวิต

การกำหนดรู้ทุกขเวทนาในการบรรลุธรรมตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน นำไปสู่ ปัญญาขั้นโลกุตตระ คือ บรรลุอรियมรรค อริยมผล เป็นอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา โดยระดับของการ บรรลุธรรม หรือ เครื่องกำหนดผลสำเร็จของการปฏิบัติภาวนานั้น ผลของการปฏิบัติจะค่อยๆ ปรากฏขึ้น ไปเป็นลำดับ ไป จัดเป็น ๔ คู่ มรรค ๔ ผล ๔ ตั้งแต่ระดับต้นคือ โสตาปัตติมรรค โสตาปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล จนถึงระดับสูงสุด คือ การบรรลุธรรมเป็น อรหัตตมรรค อรหัตตผล การบรรลุธรรมนั้นจำแนกได้เป็นหลายระดับ ตามพระอริยบุคคล คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ซึ่งหลักธรรม ที่ใช้เป็นเกณฑ์แบ่งเป็นระดับการบรรลุธรรมคือ สังโยชน์ ๑๐ หมายถึงกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์เอาไว้ หรืออกุศลธรรมที่ผูกมัดสัตว์ไว้กับทุกขในสังสารวัฏ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุัจจจะ และอวิชชา ในกรณีของผู้บรรลุธรรมยกเว้น พระอรหันต์ ยังคงมีสังโยชน์นี้บางประเภทอยู่เพียงแต่ปฏิบัติไม่รุนแรงเท่ากับบุคคลธรรมดา

บทที่ ๔

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ศึกษาทุกขเวทนาเพื่อการบรรลุธรรมตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานผู้วิจัย ได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ ๒ ประการ คือ เพื่อศึกษาทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนา และ เพื่อศึกษาทุกขเวทนาเพื่อการบรรลุธรรมตามแนวทุกขเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกทั้งภาษาบาลีและภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมทั้งอรรถกถาและ หนังสือ เอกสาร ตำราและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วนำมาเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา ได้ข้อสรุปและข้อเสนอแนะ ดังนี้

๔.๑ สรุปผลการวิจัย

๔.๑.๑ ทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนา

ทุกขเวทนา คือ การรับรู้อารมณ์ที่เป็นทุกข์ของจิต เวทนาเป็นเจตสิกอย่างหนึ่งของจิต ทุกขเวทนาเกิดจากอกุศลวิปากจิต เวทนามี ๓ ประเภทคือ สุข ทุกข์ และอุเบกขาเวทนา ทุกขเวทนา ยังจัดเข้าในไตรลักษณ์ คือ ทุกขตา เพราะถูกการเกิดขึ้น และดับสลายไปบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยน ต้องหมดสภาพไป และทุกข์ในอริยสัจ ซึ่งบ่งถึง ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นต้น เป็นทุกข์ โดยรวมคือความยึดมั่นขั้น ๕ เป็นทุกข์ และทุกข์ ในปฏิจสมุปบาท คือกระบวนการสืบทอดเหตุปัจจัยปฏิจสมุปบาทของค์ธรรม ๑๒ ฝ่ายอนุโลม ซึ่งหมายถึง เพราะอวิชชา เป็นปัจจัยสังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัยวิญญาณจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัยชรา มรณะ โสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสจึงมี ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยเหตุปัจจัยเหล่านี้ การดับทุกข์ที่เกิดจากอวิชชาต้องเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้มีปัญญารู้เห็นความเป็นไตรลักษณ์

ทุกขเวทนาที่เกิดในขั้น ๕ หมายถึง กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกัน เข้าเป็นชีวิต ขั้น ๕ ประกอบด้วย รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น วิญญาณขั้น ๑) รูปขั้น คือ กองรูป ส่วนที่เป็นรูป ร่างกาย พละกรรม และคุณสมบัติต่างๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย เป็นส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ๒) เวทนาขั้น คือ กองเวทนา ส่วนที่เป็นการเสวยรสอารมณ์ ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ เมื่อรับรู้เกิดความพอใจ มนุษย์เรียกว่า สุข เมื่อรับรู้เกิดความไม่พอใจ มนุษย์เรียกว่า ทุกข์ เมื่อรับรู้แล้วไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า อุเบกขา ๓) สัญญาขั้น คือ กองสัญญา ส่วนที่เป็นการกำหนดหมายให้จำอารมณ์นั้นๆ ได้ ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ เช่น เสียงดัง

รูปสวย กลิ่นหอม รสหวาน ร้อน และดีใจ ๔) สังขารชั้น ๕ คือ กองสังขาร ส่วนที่เป็นความปรุงแต่งสภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ คุณสมบัติต่างๆ ของจิต มีเจตนาเป็น ตัวนำ ที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิต ให้เป็นกุศล อกุศล อัปยาคฤต ๕) วิญญาณชั้น ๕ คือกองวิญญาณ ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์ ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง ๖ เป็นส่วนประกอบฝ่ายนามธรรมทั้งหมด ดังนั้นทุกขเวทนาในชั้น ๕ จึงรวมอยู่ในทุกขไตรลักษณ์ คือ ธรรมชาติที่มีอยู่ มีสภาวะขัดแย้งทำให้คงทนสภาพอยู่อย่างเดิมไม่ได้ ยากเลิกไม่ได้ เป็นไปตามธรรมดา กิเลสความกว้างขวางครอบคลุมทั้งหมด ทั้งสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ดังความ ว่า สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ หรือสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์

ทุกขเวทนาในอริยสัจ คือ สภาวะที่เกิดขึ้นแก่เบญจขันธ์ ที่เป็นอุปาทานขันธ์เป็นปัญหาต่อชีวิต ในลักษณะมีการแปรปรวน ปรุงแต่งอยู่เนืองๆ เราร้อน อยู่เรื่อยๆ ไม่คงที่ แต่สามารถที่ทำให้หมดสิ้นไปได้ ด้วยมีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงในอาการที่ปรากฏ มีรูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส จิตนึกคิด เกิดขึ้นในเบญจขันธ์ และทุกขในปฏิจจสมุปบาทของค์ธรรม ๑๒ ฝ่ายอนุโลม คืออวิชชา โดยอาศัยผัสสะเป็นปัจจัยทุกขทั้งหลายจึงเกิดขึ้น

๔.๑.๒ ทุกขเวทนาเพื่อการบรรลุธรรมตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้สภาวะของทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาและตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ชั้น ๕ นี้เป็นสิ่งปรุงแต่ง ดังนั้นจึงต้องตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ ๑) ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สุดท้ายก็ต้องแตกดับไป ๒) มีสภาวะที่ต้องทนอยู่ตลอดเวลาด้วยความยากลำบาก ๓) ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของใครๆ เมื่อใดที่จิตยึดถือว่าขันธ์ ๕ หรือร่างกายกับจิตใจและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายว่าเป็นตัวเรา-ของเรา จิตก็ยอมที่จะยอมให้สิ่งที่ยึดถือไว้นี้เป็นไปตามความอยาก (ตัณหา) เมื่อใดที่สิ่งที่ยึดถือไว้นี้เป็นไปตามที่อยาก ก็จะมีความสุข แต่เพราะความไม่เที่ยง ดังนั้นไม่ช้าก็เร็ว สิ่งที่ยึดถือไว้ก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่อยากจะเป็น เช่น ร่างกายไม่ยอมให้แก่ ไม่อยากให้เจ็บ ไม่อยากตาย หรือสิ่งที่รักต้องจากไป หรือต้องประสบกับสิ่งที่ไม่รัก หรือต้องผิดหวัง จิตที่ยึดถือนี้ จึงเกิดความเศร้าโศก หรือเสียใจอย่างรุนแรง (เกิดความทุกข์) ขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือการเกิดความทุกข์ในอริยสัจ ๔ ที่เกิดขึ้นมาเพราะจิตไปยึดถือเอาสิ่งที่ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอว่าเป็นตัวเรา ของเรา แต่เมื่อใดที่จิตเกิดปัญญาคือเกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง (จากการพิจารณาด้วยเหตุผล) ว่า "แท้จริงมันไม่ได้มีสิ่งที่เป็นตัวเราและตัวตนของใครๆ หรือของสิ่งใดๆ จริง" และหากมีสมาธิ (จิตที่บริสุทธิ์ เข้มแข็ง อ่อนโยน) อยู่ด้วย จิตนี้ก็จะไม่เกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา ของเรา (แม้เพียงชั่วครู่) เมื่อจิตไม่มีความยึดถือว่ามีตัวเรา ของเรา จิตก็จะไม่มีความทุกข์ (แม้เพียงชั่วครู่) เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ ก็จะสงบเย็น หรือที่สมมุติเรียกว่า นิพพาน ซึ่งนี่ก็คือวิธีการดับทุกข์โดยสรุปตามหลักอริยมรรค ที่เป็นการดับทุกข์ที่นี้และที่เดี๋ยวนี้ ด้วยการดับที่อุปาทาน

การประพฤติปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวทุกขเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือตั้งสติกำหนดรู้รูปนามที่กำลังปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทุกอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน

คู่ เหยียด เคลื่อนไหว ทุกขณะ ต้องเจริญสติกำหนดให้เป็นไปโดยติดต่อกัน มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณากาย อย่างเช่น ลมหายใจเข้า หายใจออก อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถต่างๆ ทั้งหมด การก้ม การเงย การคู้เหยียด เคลื่อนไหว กำหนดเวทนา การเสวยอารมณ์ สบายกาย ไม่สบายกาย ดีใจ เสียใจ เฉยๆ กำหนดจิตที่ขณะคิดนึกไปสู่อารมณ์ต่างๆ ให้กำหนดที่สภาพจิตใจ จิตเห็น จิตได้ยิน จิตรู้กลิ่น จิตรู้รส จิตรู้สัมผัส จิตคิดนึก มีสติรู้เท่าทันจิต และกำหนดรู้ถึงสภาวะธรรม ในจิตใจที่ปรุงแต่งจิตใจ เช่น ความพอใจ ไม่พอใจ สงบ ไม่สงบ สภาวะธรรมที่ปรุงแต่งในจิตใจต่างๆ มีความเป็นปกติไม่บังคับ มีสติรู้เท่าทันรูปนามที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบัน ช่วงขณะแว็บเดียวๆ ขณะเห็นนิตหนึ่ง ขณะได้ยิน ขณะรู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึก มีความติดต่อกันอยู่ก็เกิดวิปัสสนาญาณ ขึ้นในขั้นต้นนี้เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจให้ดี ส่วนนั้นปลายก็จะสอดคล้องกันไปเอง ขอให้ทำถูก ในขั้นต้น คือมีสติกำหนดรู้ รูปนามให้ตรง รูปนามที่เป็นปัจจุบัน จะเห็นว่า ในญาณ ทุกญาณ ที่จะส่งไป ถึงโลกุตระธรรมนั้น ตั้งแต่ญาณที่ ๑ ไปจนถึงอนุโลมญาณ จะมีรูปนาม เป็นอารมณ์ทั้งนั้นมีรูปนามเกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นอารมณ์

การศึกษาทุกขเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและเพื่อบรรลุธรรมตามแนวหนานุปัสสนา สติปัฏฐาน ต้องมี รูป นาม เป็นอารมณ์เพื่อกำหนดตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันขณะ พร้อมหลักธรรม ที่สำคัญที่จะเกิดเหตุและผลขึ้นจริงด้วยปัญญาที่เรียกว่าวิปัสสนาปัญญา หรือวิปัสสนาญาณ ทำให้จิต หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเข้าสู่การบรรลุธรรม โดยการละสังโยชน์ ๑๐ คือกิเลสที่ผูกใจสัตว์ หรือ อกุศลธรรมที่ผูกมัดสัตว์ไว้กับทุกข์ในสังสารวัฏ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ภูมิหะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และ อวิชชา ผลของการปฏิบัติจะค่อยๆ ปรากฏ ขึ้นเป็นลำดับๆ ไป ซึ่งจัดเป็น ๔ คู่ๆ คือมรรค ๔ ผล ๔ ได้แก่ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามิ มรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล จนถึงระดับสูง คือการบรรลุอรหัตตมรรค อรหัตตผล ในกรณีของผู้บรรลุธรรมยกเว้นพระอรหันต์ ยังคงมีสังโยชน์ ๑๐ เหล่านี้ บางประเภท หลงเหลืออยู่บ้างตามระดับของขั้นการบรรลุธรรม

ฉะนั้นรูปนามจึงเป็นทางเดินของวิปัสสนา วิปัสสนาจะต้องมีรูปนามเป็นอารมณ์ถ้าขณะใด อารมณ์ตกไปจากรูปนาม ไปดูอย่างอื่น ก็แสดงว่าตกไปจากทางของวิปัสสนา เช่น ไปดูภาพนิมิต ไปอยู่กับความว่าง ไปติดอยู่กับ ความสงบ ไม่เห็นรูปนาม ก็ไปยึดติดอยู่กับภาพนิมิตหรืออยู่กับ ความว่างได้แค่นั้น ฉะนั้นจุดยืนของวิปัสสนาคือมีรูปนามเป็นอารมณ์ตลอดเวลา จึงเพียรพยายาม ที่จะกำหนดรู้เท่าทันรูปนาม ที่เกิดขึ้นให้ได้ปัจจุบันๆ ก็เกิด วิปัสสนาญาณขึ้นไป ตามลำดับ ฉะนั้น ขั้นต้นเป็นส่วนสำคัญ ที่จะต้องทำการศึกษาให้เข้าใจ อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม อะไรไม่ใช่รูปไม่ใช่นาม คือ สมมุติบัญญัติ เพื่อกำหนดจะได้ปล่อยวางจากสมมุติบัญญัติ คือชื่อต่างๆ ภาษา รูปร่าง ความหมาย ซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติออกไป กำหนดให้ตรงปรมาตย์ให้ได้ปัจจุบัน และเข้าไปสู่ความปกติ ไม่บังคับ ไม่เคร่งเครียด ก็จะเห็นธรรมะ เห็นความเป็นจริงของชีวิต ถ้าไม่รู้ ไม่เห็น และไม่ได้สัมผัสอารมณ์

นามปรมัตถ์ที่เป็นปรมัตถ์ขั้นสุดท้ายก็จะไม่สามารถ เข้าใจและเห็นสัจธรรมขั้นสูงสุด และปรมัตถ์สัจจะ นั้น คือ เห็นอริยสัจ ๔ และการ เกิด ดับ ของขันธ ๕ ดังนั้น อารมณนามปรมัตถ์จึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องเห็น รู้ เข้าใจ เพื่อให้รู้แจ้ง และเข้าถึงพระนิพพานการกำหนดรู้นามปรมัตถ์ในการ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการกำหนดนามขันธ ๔ คือเวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ และ วิญญาณขันธ ต้องเป็นอารมณ์ปัจจุบัน จึงจะเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการระลึกรู้ เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยอาศัยคำบริกรรมช่วยให้รู้ตัวในขณะที่ปัจจุบัน เป็นการกำหนดรู้ นามธรรมที่กำลังปรากฏเมื่อเรากำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันอารมณ์

ดังนั้นวิปัสสนาจึงช่วยพัฒนาจิตใจของผู้หมั่นประพบัติให้พ้นจาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง สงบ ระวังอยู่เหนือ ความทะเยอทะยาน ความใฝ่อยากหลุดพ้นจากโลกียวิสัยและ อยู่เหนือโลกธรรมทั้งหลายได้

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การนำข้อมูลไปใช้ การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาและ เพื่อการบรรลุธรรมตามแนวทุกขเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยเน้นการศึกษาเชิงเอกสาร ซึ่งเป็นการ รวบรวมและเรียบเรียง ข้อมูลจากคัมภีร์หรือตำราวิชาการเท่านั้น ยังขาดการศึกษาในภาคปฏิบัติ คือ นำผลการศึกษาไปใช้ ดังนั้น ผู้มีความต้องการนำผลการศึกษาไปใช้ ควรฝึกปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรม อันเป็นที่ยอมรับของคณะสงฆ์ไทยเช่น ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา เป็นต้น

ผู้ปฏิบัติควรศึกษารูปแบบการปฏิบัติให้เข้าใจตามแต่จริตของตน แม่ว่ายังไม่สามารถเข้าใจ ในจริตของตนได้ ก็ควรไปทดลองปฏิบัติตามสำนักต่างๆ ก่อนเพื่อให้เกิดมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติของตน เช่น บุคคลที่ชอบการปฏิบัติแบบวิปัสสนาภาวนาควรไปหาสำนักสติปัฏฐาน ๔ และบุคคลที่นิยม ในการปฏิบัติแบบสมถภาวนา ควรฝึกเจริญสมถภาวนา ตามสำนักที่มีชื่อเสียง โดยถือตามแนวการสอน หรือองค์ความรู้ที่มาจากคัมภีร์ตามหลักสติปัฏฐานสูตร เป็นต้น

ในการศึกษาเรื่องทุกขเวทนาเพื่อการบรรลุธรรมตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงเอกสารในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ การเจริญสติปัฏฐานอยู่เนืองๆ แม้จะยังไม่บรรลุผลได้รับอานิสงส์สูงสุดในขั้นบรรลุธรรม แต่การดำเนิน กิจกรรมในชีวิตประจำวันจะได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด เพราะเป็นผู้มีสติควบคุมจิตใจของตน มิให้หลงไหลไปในทางความชั่ว ซึ่งจะนำผลเสียมาสู่ตน อาทิ ผลแห่งความชั่วร้าย อันความชั่วทั้งหลายนั้น ได้แก่ ตัณหา ความทะยานอยากที่เกิดขึ้นมาจากสุขเวทนาเป็นเหตุให้ใจเศร้าหมอง และ เกิดทุจริต ทางกาย วาจา และใจในที่สุด แต่ถ้าสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ให้มั่นคงในวิถีชีวิตที่ดี ย่อมประสบความสำเร็จในการทำงานเป็นอย่างดี และประสบสุขในการดำเนินชีวิตอย่างแน่นอน

๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

ผลการวิจัยของสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นเพียงข้อมูลเบื้องต้นเพื่อประกอบการศึกษาซึ่งยังมีรายละเอียดที่น่าสนใจแก่การศึกษาอีกหลายประการ เช่น ทุกเขตนาในปฏิจสมุปบาทเพื่อการบรรลุธรรม หรือ ทุกเขตนาในอริยสัจ ๔ เพื่อการบรรลุธรรม ดังนั้นข้อเสนอแนะในการวิจัยสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาเพิ่มเติม คือ

๑. ศึกษาทุกเขตนาในปฏิจสมุปบาทเพื่อการบรรลุธรรมตามแนวเขตนาอนุปัสสนาสติปฎฐาน
๒. ศึกษาทุกเขตนาในอริยสัจ ๔ เพื่อการบรรลุธรรมตามแนวเขตนาอนุปัสสนาสติปฎฐาน

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๐๐ กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๐๖.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๒-๒๕๓๔.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) คัมภีร์:

พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.

(๒) หนังสือ:

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔.

_____. พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). ปฏิจจสมุบบาท เหตุผลแห่งวิภูสงสาร. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____. หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์ กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

_____. มหาสติปัฏฐานสูตร. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์ กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____. วิปัสสนานัย เล่ม ๑. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์ กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีไอโอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.

พระสัทธัมมโชติ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓, ๗.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ
การพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระภัททันตะ อาสภเถระ. **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา.** ชลบุรี: วัดภัททันตะอาสภาราม, ม.ป.ป.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์. **สติปัฏฐานภาวนา.** ม.ป.ท., ๒๕๕๖.

พระครูปลัดประจาก สิริวัฒนโณ. **แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน.** เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัด
ดาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระครูประสาทสังวรกิจ. **ธรรมะภาคปฏิบัติ.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๔๓.

พระสมโณชน อินทวิริโย. **ข้อธรรม ขวนคิด วิธีเจริญวิปัสสนาสำหรับผู้เริ่มใหม่ ฉบับคู่มือเจริญวิปัสสนา.**
กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด วี เจ พรินต์ติ้ง, ๒๕๖๐.

ดั่งตฤณ. **มหาสติปัฏฐานสูตร.** ฉบับจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์บูค,
ม.ป.ป.

(๓) วิทยานิพนธ์:

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

พระมหาบุญชิต ญาณส่วโร (สุดโปร่ง). “ศึกษาวิเคราะห์คุณสมบัติของพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนา
นิกายเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
มหิดล, ๒๕๓๖.

พระมหาไพฑูริย์ จันทโก (หล่อสุวรรณ). “ศึกษาวิจัยเรื่องโคตรภูญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๔.

พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา”
วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตศาสนศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

วิโรจน์ คุ่มครอง. “สามเณรกับการบรรลุธรรม”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต.**
บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: พระปรีดา อภิวิโร (บัวสด)
ว/ ด/ ป เกิด	: วันที่ ๓๐ เดือน กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๑๐
สถานที่เกิด	: ๑๖ หมู่ที่ ๔ ตำบลบางพูน อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี ๑๒๐๐๐
การศึกษา	: พุทธศักราช ๒๕๕๘ ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : พุทธศักราช ๒๕๕๔ สำนักธรรมชั้นเอก คณะจังหวัดปทุมธานี
ประสบการณ์การทำงาน	: ณะนำการปฏิบัติธรรมอุบาสกอุบาสิกาวัดศาลเจ้า จังหวัดปทุมธานี ณะนำกรรมฐานพระภิกษุสามเณรและอุบาสกอุบาสิกา อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี
อุปสมบท	: ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๑ ณ วัดศาลเจ้า ตำบลบ้านกลาง อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี
สังกัด	: วัดศาลเจ้า ตำบลบ้านกลาง อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี
หน้าที่	: พระวิปัสสนาจารย์ และครูพระสอนศีลธรรม
ปีที่เข้าศึกษา	: พุทธศักราช ๒๕๕๘
ปีที่สำเร็จการศึกษา	: พุทธศักราช ๒๕๖๑
ที่อยู่ปัจจุบัน	: วัดศาลเจ้า ๒/๑ หมู่ ๓ ตำบลบ้านกลาง อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี ๑๒๐๐๐
โทรศัพท์	: ๐๘๑ ๕๘๑๖ ๑๖๓