



ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมคเลตัญญสูตร
A STUDY OF DOCTRINE AND VIPASSANA MEDITATION PRACTICE
IN PAṬHAMAGELAÑÑASUTTA

พระบัณฑิต อุตสโร (เพชรเล็ก)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญญูสูตร

พระบัณฑิต อุสสโก (เพชรเล็ก)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of Doctrine and Vipassana Meditation Practice
in Paṭhamagelaññasutta**

Phra Bandit Ussapo (Phetleak)

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 “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในปฐมเคลัญญสูตร” เป็นส่วนหนึ่งของการ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบสารนิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระเทพสุวรรณเมธี, ดร.)

กรรมการ

(รศ.ดร.สุวิญ รักษัตย์)

กรรมการ

(พระมหาชาติ จานชิต, ดร.)

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

พระมหาชาติ จานชิต, ดร.

ชื่อผู้วิจัย

(พระบัณฑิต อุตสโภ)

ชื่อสารนิพนธ์ : ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญญสูตร
ผู้วิจัย : พระบัณฑิต อุตสโภ (เพชรเล็ก)
ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : พระมหาชิต ฐานชิต, ป.ธ.๗, ศน.บ. (การศึกษา), M.A (Sanskrit)
Ph.D.(Vedic Studies)
วันเสร็จสมบูรณ์ : ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาเนื้อหาหลักธรรมในปฐมเคลัญญสูตร และ ๒) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญญสูตรโดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เรียบเรียง บรรยาย ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ

จากการศึกษาพบว่า ปฐมเคลัญญสูตร ว่าด้วยความเจ็บป่วย พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม ณ ศาลาคนไข้ให้ภิกษุเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ รู้ชัดในเวทนาทั้ง ๓ อันไม่น่าเพลิดเพลิน หลังจากตายไปแล้วยอมทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระได้ เมื่อเสวยอารมณ์ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ให้รู้ชัดความเกิดว่าสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เราให้พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับและความสละคืนในกาย เมื่อพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นต้น ย่อมละอวิชขานุสัยในกาย เมื่อเสวยเวทนาใกล้เสียชีวิต ให้รู้ชัดว่ากำลังเสวยเวทนาใกล้ตาย หลังจากตายแล้วให้กำหนดรู้เวทนาทั้งปวงไม่น่าเพลิดเพลิน จิตใจก็จะสงบระงับ

ในการเจริญสติสัมปชัญญะที่ปรากฏในปฐมเคลัญญสูตร ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานในปฐมเคลัญญสูตร เริ่มต้นโดยการตั้งจิตให้มีสติและสัมปชัญญะ อยู่ที่พิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม โดยผู้เจ็บป่วยเริ่มต้นพิจารณาเวทนาตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานที่มีกำลังปรากฏชัดในขณะปัจจุบัน ในทุกอิริยาบถและให้จิตพิจารณาเห็นความรู้สึที่กำลังเกิด-ดับไปอยู่ทุกขณะ เมื่อรู้ชัดในเวทนาทั้งหลายแล้วพิจารณาเห็นด้วยในกฎไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับและความสละคืน คือให้รู้ชัดในเวทนาอยู่ตลอดเวลาอย่ายอมละปฏิขานุสัยได้ เมื่อเกิดวิปัสสนาญาณตามลำดับจิตยอมเข้าสู่อริยมรรค ดับทุกข์ได้ จิตเป็นอิสระ ไม่ฟุ้งซ่าน เพราะไม่ถูกกิเลสครอบงำอีกต่อไป

Research Paper Title : A Study of Doctrine Vipassana Meditation Practice in Paṭhamagelaññasutta

Researcher : Phra Bandit Ussapo (Phetlek)

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Research Paper Supervisor
: Phramaha Chit Tanachito, Dr., Pali VII, B.A. (Education),
M.A. (Sanskrit), Ph.D. (Vedic Studies).

Date of Completion : February 25, 2018

Abstracts

This research paper has 2 objectives; 1) to study the Dhamma principles in Paṭhamagelaññasutta and 2) to study Vipassana meditation practice in Paṭhamakelunyasutta by studying data from Theravada Buddhist scriptures and other related documents, then gathered, summarized, arranged and written in descriptive style and finally verified by Buddhist scholars. From the study, it found that;

Paṭhamagelaññasutta contains the sickness. The Buddha had given teaching to Bhikkhus at healing hall to be mindful and aware, without heedfulness, enthusiasm, devoted mind with assertion focusing on seeing 3 main feelings with detached mind. After death, their mind will become liberated. When perceiving one feeling among three feelings; happy, unhappy and neutral feeling, one knows the rise of these three feelings are occurring to him, then observing its impermanence, decay, dispassion, cease and detachment in bodies. After realizing impermanence etc. one abandons ignorance influx in bodies. When feeling painfully near death, one knows the painful feeling is overwhelming him near death. When death is coming soon, he determines the unsatisfactory feeling, letting his mind free.

To practice Vipassana meditation in Paṭhamagelaññasutta revealed that the insight practitioner was guided by Buddha to start from being mindful and aware of conditioning of body, feeling, mind and mental formations, especially those who are in illness must observe feeling which is happening at the present moment in all gestures and rising and falling sensation based on contemplation on feeling as foundation. When realized true nature of feeling into three marks of existence; impermanence, declination, dispassion, extinction and detachment, that is, to know the feeling in every moment, one will abandon repulsion influx. His mind leads to various states of insight knowledge entering noble path, ceasing all pains, liberated and living without distraction because all defilements ceased away forever.

กิตติกรรมประกาศ

กราบขอบพระคุณ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษา พุทธโฆส นครปฐม เจ้าคณะใหญ่หนกลาง กรรมการมหาเถรสมาคม และเจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการาม วรวิหาร เป็นอย่างสูงยิ่ง ที่ได้เปิดหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนานี้ขึ้น เพื่อให้โอกาสในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ส่งผลให้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อย่างแพร่หลาย

ขอกราบขอบพระคุณ ท่านสยาตอภัททันตवासวะ และท่านภัททันตัมมรักขิตตะ ซึ่งเป็น พระวิปัสสนาจารย์ที่เมตตาอบรมสั่งสอนวิปัสสนาภาวนา เมื่อครั้งปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่สำนัก มหาสิลาสนแยกต้า กรุงย่างกุ้ง สหภาพเมียนมาร์

ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาโกมล กมโล (รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาหลี ศึกษาพุทธโฆส) พระภิกษุวิปัสสนาจารย์ วิ. (พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี) พระมหาชิต ฐานชิต, ดร. (อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์) และขอบคุณ รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล ดร.วิโรจน์ คุ้มครอง ซึ่งได้เมตตา ช่วยเหลือและคำแนะนำในการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการทำสารนิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ หลวงพ่อพระครูกิตติธรรมธัช (กนตธมโม) เจ้าคณะตำบลทับปุด เจ้าอาวาสวัดโคกสวาย ตำบลโคกเจริญ อำเภอทับปุด จังหวัดพังงา ผู้มีคุณทุกท่านซึ่งได้อนุเคราะห์ ทุนการศึกษาและค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

ขอขอบคุณคณะเจ้าหน้าที่ และเพื่อนนิสิตปริญญาโท สาขาวิปัสสนาภาวนา รุ่น ๑๑ พร้อมทั้งผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้ ปัญญาอันสูงส่งที่เกิดจากสารนิพนธ์นี้ ผู้ศึกษา ขอน้อมถวายบูชาคุณพระรัตนตรัย และขอมอบถวายเป็นธรรมบรณาการแต่ปีตามารดา คุณครู อุปัชฌาย์ คณาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทคุณงามความดีและความรู้ ตลอดถึงท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ขอผลานิสงส์แห่งคุณความดีในการศึกษาครั้งนี้และโอกาสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตลอดทั้งคุณประโยชน์แห่งสารนิพนธ์เล่มนี้ จงเป็นผลสำเร็จต่อการบรรลุมรรคผล นิพพาน แก่ทุกรูปทุกนาม ด้วยเทอญ

พระบัณฑิต อุตสโร (เพชรเล็ก)

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
คำอธิบายสัญลักษณ์และอักษรคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๒
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๑
บทที่ ๒ ศึกษาเนื้อหาหลักธรรมในปฐมเคลัญญสูตร	๑๒
๒.๑ ความหมายของปฐมเคลัญญสูตร	๑๒
๒.๒ เหตุเกิดของปฐมเคลัญญสูตร	๑๒
๒.๓ เนื้อหาหลักธรรมในปฐมเคลัญญสูตร	๑๓
๒.๓.๑ หลักธรรมหมวดสติและสัมปชัญญะ	๑๔
๒.๓.๒ หลักธรรมหมวดเวทนา ๓	๒๓
๒.๓.๓ หลักธรรมหมวดไตรลักษณ์	๒๙
๒.๔ ผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงธรรมในปฐมเคลัญญสูตร	๓๓
๒.๕ สรุปท้ายบท	๓๓
บทที่ ๓ ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญญสูตร	๓๕
๓.๑ แนวทางการปฏิบัติตามหลักสติและสัมปชัญญะในปฐมเคลัญญสูตร	๓๕

๓.๑.๑	ความหมายของวิปัสสนาภาวนา	๓๗
๓.๑.๒	ความหมายของภาวนา	๓๘
๓.๒	การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๔๐
๓.๒.๑	กายานุปัสสนา	๔๑
๓.๒.๒	เวทนานุปัสสนา	๔๑
๓.๒.๓	จิตตานุปัสสนา	๔๒
๓.๒.๔	ธัมมานุปัสสนา	๔๒
๓.๓	การกำหนดรู้เวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๔๓
๓.๓.๑	การกำหนดรู้เวทนาในพระสูตรต่างๆ	๔๔
๓.๓.๒	การกำหนดรู้เวทนาในมหาสติปัฏฐานสูตร	๔๖
๓.๓.๓	บุคคลผู้บรรลุธรรมด้วยการกำหนดรู้เวทนา	๔๘
๓.๔	แนวทางการเจริญสติในหมวดเวทนานุปัสสนาในปฐมเคลัญญสูตร	๕๒
๓.๔.๑	การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอารมณ์ลักษณะการเสวยสุขเวทนา	๕๓
๓.๔.๒	การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอารมณ์ลักษณะการเสวยทุกขเวทนา	๕๔
๓.๔.๓	การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอารมณ์ลักษณะการเสวยทุกขมสุขเวทนา	๕๖
๓.๔.๔	การกำหนดรู้เวทนาพิจารณาเห็นไตรลักษณ์	๕๘
๓.๕	คุณค่าและประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวปฐมเคลัญญสูตร	๖๗
๓.๖	ผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญญสูตร	๖๘
๓.๗	สรุปท้ายบท	๖๙
บทที่ ๔	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๗๑
๔.๑	สรุปผลการวิจัย	๗๑
๔.๒	ข้อเสนอแนะ	๗๒
บรรณานุกรม		๗๓
ภาคผนวก		๗๖
ภาคผนวก ก		๗๗
ภาคผนวก ข		๘๑
ประวัติผู้วิจัย		๘๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

สารนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติ พระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ มีหลักการใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎก โดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บ ฉบับที่ใช้แล้วตามด้วย เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๐/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สीलขันธวรรค ภาษาไทย (ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๐ หน้า ๙๘)

พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๑	วิ.มหา. (ไทย) =	วินัยปิฎก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
๔-๕	วิ.ม. (บาลี) =	วินัยปิฎก มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
	วิ.ม. (ไทย) =	วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๙	ที.สี. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สीलขันธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
	ที.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
	ที.ปา. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
	ม.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
	ม.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก	(ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก สักยุตตนิกาย สคาถวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
	ส.ส. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก สักยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
๑๖	ส.นิ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก สักยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพา. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก สักยุตตนิกาย สฬายตนวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
	ส.สพา. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก สักยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)

๑๙	ส.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.ติก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	องคุตตรนิกาย	ติกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
๒๓	อง.นวก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มโนรลปุรณี	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ธ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมมปทฎกเถา	(ภาษาบาลี)
	ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
๓๑	ขุ.ป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัทธิทามวรรค	(ภาษาไทย)
๓๓	ขุ.อป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปาทาน	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๓๔	อภิ.สง.	(บาลี) = อภิธมมปิฎก	ธมมสงคณิปาติ (ภาษาบาลี)
	อภิ.สง.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี (ภาษาไทย)
๓๕	อภิ.วิ.	(บาลี) = อภิธมมปิฎก	วิภงคปาติ (ภาษาบาลี)
	อภิ.วิ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	วิภังค์ (ภาษาไทย)
๓๖	อภิ.ปุ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	บุคคลบัญญัติ (ภาษาไทย)

ค. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

สารนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้คัมภีร์ชั้นรองจากพระไตรปิฎก ได้แก่ อรรถกถา โดยใช้อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๕๗ มีหลักการใช้คำย่อ โดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วย เล่ม/ชื่อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๕๓ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลขันธวรรคอรรถกถา ภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๒๑๔ หน้า ๒๕๓

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.สี.อ.	(ไทย) =	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี	สีลขันธวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ที.ม.อ.	(ไทย) =	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ที.ปา.อ.	(ไทย) =	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี	ปาฎีกวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.ม.อ.	(ไทย) =	มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี	มัชฌิมปณณาสกอรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.มุ.อ.	(ไทย) =	มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี	มูลปณณาสกอรรถกถา (ภาษาไทย)
ส.ส.อ.	(ไทย) =	สังยุตตนิกาย สารัตถ์ปกาสินี	สคาถวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

ส.สพ.อ.	(ไทย) =	สังยุตตนิกาย	สารัตถ์ปกาสินี	สพายนววรรคอรรถถา	(ภาษาไทย)
ส.ม.อ.	(ไทย) =	สังยุตตนิกาย	สารัตถ์ปกาสินี	มหาวารวรรคอรรถถา	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.อ.	(ไทย) =	อังคตตรนิกาย	มโนรคปุรณิ	ปญจกนิบาตอรรถถา	(ภาษาไทย)
ช.ธ.อ.	(ไทย) =	ชุตทกนิกาย	ธรรมบทอรรถถา		(ภาษาไทย)
ช.อิติ.อ.	(ไทย) =	ชุตทกนิกาย	ปรหมัตถไซตีกา	อิติวุตตกอรรถถา	(ภาษาไทย)

อรรถถาพระอภิธรรมปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา		
อภิ.วิ.อ	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	วิมังค์	สัมโมหวิโนทนีอรรถถา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาอันมีหลักคำสอนมุ่งหมายให้มนุษย์สามารถแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยสติปัญญาเพื่อให้เข้าใจสภาพที่แท้จริงของปัญหานั้นได้ ร่างกายของมนุษย์มีส่วนประกอบที่สำคัญอยู่ ๒ ส่วนคือกายกับใจ เรียกชื่อตามภาษาธรรมะว่ารูปกับนาม จึงจะเป็นชีวิตของมนุษย์ได้ หรือแบ่งแยกออกเป็นกลุ่มเป็นกองให้ละเอียดอีกเรียกว่า ชันธ์ ๕^๑ อาศัยซึ่งกันและกัน และมีความสัมพันธ์กัน ฉะนั้น มนุษย์ทุกคนต้องรับรู้อารมณ์ต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจอย่างมากมาภายในแต่ละวัน อารมณ์ที่ได้รับรู้มีทั้งดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นกลางๆ คือรู้สึกเฉยๆ หมุนเวียนสลับเปลี่ยนกันเป็นเช่นนี้ ตามแต่เหตุปัจจัยไม่มีที่สิ้นสุด สิ่งที่มีบทบาทต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ได้แก่ เวทนา พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้เป็นผู้มีสติและสัมปชัญญะ รู้ชัดในเวทนาทั้งหลายแล้วพิจารณาเห็นด้วยในกฎไตรลักษณ์ของความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับและความสละคืน คือให้รู้ชัดในเวทนาอยู่ตลอดเวลาอย่าย่อละปฏิฆานุสัยได้ ดังพระพุทธองค์ทรงเปรียบเวทนาเหมือนตะเกียง เพราะอาศัยน้ำมัน และไส้ ตะเกียงน้ำมันจึงติดอยู่ได้ เพราะสิ้นน้ำมันและไส้ ตะเกียงน้ำมันนั้นก็หมดเชื้อดับไป

ในปฐมเคลัญญสูตร^๒ ว่าด้วยความเจ็บป่วย พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรม ณ ศาลาคนไข้ให้ภิกษุเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ รู้ชัดในเวทนาทั้ง ๓ อันไม่น่าเพลิดเพลิน หลังจากตายไปแล้วยอมทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระได้ ดังมีพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา หรือเวทนา ๓ เกิดขึ้น เธอรู้ชัดอย่างนี้ว่าสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับและความสละคืนในกาย และในสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา หรือเวทนา ๓ ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ฯลฯ ย่อมละอวิชานุสัยในกาย เมื่อเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า เราเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด หลังจากตายไปก็รู้ชัดว่า เวทนาทั้งปวงไม่น่าเพลิดเพลิน จักเย็นในโลกนี้ทีเดียว^๓

^๑ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๖/๘๘.

^๒ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๕/๒๗๗.

^๓ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๕/๒๗๘.

เวทนานั้นจึงมีความสำคัญกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน เป็นสิ่งที่มีอยู่ประจำในกาย และจิตของสรรพสัตว์ทั้งหลาย เพราะเป็นนามชั้นธเนศหนึ่ง ในชั้น ๕ ถ้าหากเราละเลยที่จะเรียนรู้ เรื่องที่อยู่ในตัวของเราก็จะเป็นทาสของกิเลสตัณหา ซึ่งอาศัยเวทนาเกิดขึ้นไม่รู้จักจบสิ้น แต่ถ้าผู้ใด เรียนรู้เรื่องเวทนา และนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติธรรมก็จะทำให้ผู้นั้นมีความเจริญก้าวหน้า หาก เมื่อเกิดสุขเวทณาก็ไม่ยินดีติดต่อกับอารมณ์ที่น่าพอใจนั้นๆ และเมื่อเกิดทุกข์เวทณาก็ไม่ทำให้ใจเป็น ทุกข์ ในการปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในปฐมเคลัญญสูตร หากสติสัมปชัญญะของผู้ปฏิบัติไม่สมบูรณ์ หรือ เป็นผู้ที่ไม่ขาดสติสัมปชัญญะ อยู่ด้วยความประมาท มีความเกียจคร้าน ไม่มีความเพียรเพื่อกุศลกายและใจ ไม่พิจารณาให้รู้ชัดในเวทนา ย่อมไม่สามารถจะปฏิบัติให้เข้าถึงความหลุดพ้นจากทุกข์

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของสติและสัมปชัญญะในการเจริญวิปัสสนาภาวนาใน ปฐมเคลัญญสูตร เพราะความรู้ทางด้านอารมณ์ความรู้สึกของเวทนา จึงเป็นสิ่งสำคัญของ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักของพระพุทธศาสนา โดยการนำสติสัมปชัญญะมาเป็นตัวกำหนดของ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในขณะที่ตนเองกำลังปฏิบัติธรรมอยู่ว่า ขณะนี้กายและใจเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หรือว่าไม่มีสุขไม่มีทุกข์ เพราะฉะนั้นในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อเป็นผู้ที่มีสติและสัมปชัญญะให้รู้ชัดใน เวทนาทั้งหลายแล้วพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นหลักธรรมของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ยังประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้ใคร่สนใจในการศึกษา นำไปประยุกต์ใช้เพิ่มศักยภาพของจิตใจ เป็นแนวทาง ปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นออกจากวิภูฏสงสาร จนสามารถบรรลุมรรคผลเข้าถึงพระนิพพาน สืบต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย

- ๑.๒.๑ เนื้อหาหลักธรรมในปฐมเคลัญญสูตร
- ๑.๒.๒ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญญสูตร

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาเนื้อหาหลักธรรมในปฐมเคลัญญสูตร เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญญสูตร เป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นการศึกษา เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญญสูตร โดยผู้วิจัยแบ่งขอบเขตของการวิจัย เป็นสองส่วน คือ ขอบเขตด้านเอกสารเพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอบเขตด้าน เนื้อหาเพื่อกำหนดเนื้อหาประเด็นต่างๆ ที่จะศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

การศึกษาด้านเอกสารเรื่อง ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญญสูตร งานวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขต คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ พระไตรปิฎกมีปรากฏอยู่ใน สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค เล่มที่ ๑๘ อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎก อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งเป็นเนื้อหาที่มีรายละเอียดยิ่งขึ้น เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะและปรหมัตถทีปนี หนังสือรายงานวิจัย เอกสารตำรา ได้แก่ หนังสือมหาสติปัฏฐานสูตร หนังสือวิปัสสนาญ รจนาโดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ผลงานทางวิชาการ และรายงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่เป็นวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาด้านเนื้อหาในเรื่อง ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญญสูตร งานวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตการศึกษาด้านเนื้อหา แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญญสูตร ว่าด้วยความเจ็บป่วย พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรม ณ ศาลาคณไใช้ให้ภิกษุเป็นผู้มีสติและสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจ รู้ชัดในเวทนาทั้ง ๓ อันไม่น่าเพลิดเพลิน โดยใช้หลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในปฐมเคลัญญสูตร ผู้วิจัยมีความประสงค์จะค้นคว้าในรายละเอียดของเนื้อหาหลักธรรมในปฐมเคลัญญสูตรเพิ่มเติม ในข้อที่พระองค์ทรงพร่ำสอนภิกษุพึงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ เป็นเหตุให้รู้ชัดในเวทนา ๓ หลักธรรม และหลักปฏิบัติในการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่มีอยู่ในปฐมเคลัญญสูตร เป็นต้น

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑. **ปฐมเคลัญญสูตร** หมายถึง พระสูตรที่พระบรมศาสดาได้แสดงแก่ภิกษุ เนื้อหาของพระสูตรพระพุทธองค์ทรงแสดงธรรม ณ ศาลาคณไใช้ให้ภิกษุเป็นผู้มีสติและสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจ รู้ชัดในเวทนาทั้ง ๓ อันไม่น่าเพลิดเพลิน มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค เล่มที่ ๑๘

๒. **วิปัสสนาภาวนา** หมายถึง การอบรมจิต โดยมีสติกำหนดรู้รูปนามในปัจจุบันขณะตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้งตามความเป็นจริง หลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ตัณหา และกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานในที่สุด

๓. **หลักธรรม** หมายถึง หลักธรรมที่ปรากฏในปฐมเคลัญญสูตร มีสติ สัมปชัญญะและเวทนา ความระลึกได้ สำนึกอยู่ไม่เผลอ การมีสติ สัมปชัญญะไม่ประมาท มีความเพียร ระวังยับยั้งใจได้รู้ชัดในเวทนาทั้ง ๓ อันไม่น่าเพลิดเพลิน

๔. การปฏิบัติวิปัสสนา หมายถึง การอบรมจิต ให้เกิดปัญญาให้เกิดขึ้น ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดปัญญาที่แจ่มแจ้ง ตามความเป็นจริงโดยมีสติ กำหนดรู้รูปนามในปัจจุบัน

๕. เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ทางกาย ทางใจ เป็นความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง การวิจัยในพระสูตรนี้จึงหมายถึงเวทนา ๓ อย่าง คือ ความสบายที่เป็นสุข (สุขเวทนา) เป็นทุกข์ (ทุกขเวทนา) หรือความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ (อทุกขมสุขเวทนา)

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยแบ่งเอกสารออกเป็นสองส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ประกอบด้วยคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค และเอกสารชั้นทุติยภูมิ คือ เอกสารที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

๑.๖.๑ เอกสารชั้นปฐมภูมิ

ก. คัมภีร์พระไตรปิฎก

๑. คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค อธิบายการพิจารณาเวทนาในสติปัฏฐาน ๔ ปรากฏข้อความไว้ว่า “ภิกษุผู้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างนี้”^๔

๒. คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก อธิบายการพิจารณาเวทนาในสติปัฏฐาน ๔ ปรากฏข้อความไว้ว่า “สติปัฏฐาน ๔ ประการ ได้แก่ เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ด้วยความเพียร มีสติสัมปชัญญะ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัส”^๕

๓. คัมภีร์สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค มีคำอธิบายเกี่ยวกับเวทนาปรากฏข้อความไว้ว่า “สาวกของพระพุทธเจ้ามีจิตตั้งมั่น มีสติสัมปชัญญะ ย่อมรู้ชัดเวทนา เหตุเกิดเวทนา นิพพานอันเป็นที่ดับแห่งเวทนา และทางดำเนินให้ถึงความสิ้นไปแห่งเวทนาเหล่านั้น เพราะสิ้นเวทนา ภิกษุจึงเป็นผู้หมดความหิว ปรินิพพานแล้ว”^๖

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

^๖ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๘/๒๗๐.

๔. **คัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก บุคคลบัญญัติ** มีคำอธิบายเกี่ยวกับสติปรากฏข้อความไว้ว่า “ความระลึก ความหวนระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม”^๗

ข. คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย กล่าวถึงสติเป็นอุปการะมีประโยชน์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ปรากฏข้อความไว้ว่า “บทว่า สติมา ความว่า ผู้ประกอบด้วยสติกำหนดที่กายก็ เพราะภิกษุนี้กำหนดอารมณ์ด้วยสติแล้ว จึงพิจารณาเห็นด้วยปัญญา แต่ธรรมดาว่าการพิจารณาเห็น ย่อมไม่มีแก่ภิกษุผู้เว้นสติ ด้วยเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็แลเรากล่าวสติว่าจำปรารถนาในที่ทั้งปวง”^๘

ค. คัมภีร์ฎีกา อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี แสดงข้อความเกี่ยวกับเกี่ยวกับสติ (ความระลึกได้) ไว้ว่า “คือ สภาวะระลึกได้ หมายความว่า เข้าถึงกรรมดีที่ตนกระทำแล้ว และพึงกระทำ หรือเข้าถึงพระพุทธรูปเป็นต้น โดยความไม่หลงลืม สติ มี ๒ ประเภท คือ สัมมาสติ และ มิจฉาสติ ในเรื่องนั้นพระพุทธรูปองค์ทรงหมายเอาสัมมาสติในที่นี้ ส่วนสติอื่นไม่ใช่สติแท้ แต่เป็นอกุศลจิต ตูบบาทสติปฏิรูปที่เป็นไปโดยไม่หลงลืมกรรมชั่วที่กระทำแล้วหรือพึงกระทำ สติย่อมรักษาจิตจากอกุศลธรรมทั้งหมดได้ และยังจิตให้ประกอบกับกุศลธรรม”^๙

ง. คัมภีร์ปกรณวิเสส วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสเถระ ได้อธิบายเกี่ยวกับสติไว้ว่า “สตินั้นชื่อว่า อนุสติเพราะที่เกิดขึ้นบ่อยๆ อีกอย่างหนึ่ง สติอันสมควรแก่กุลบุตรผู้บวชด้วยศรัทธา เพราะเป็นฐานอันสมควรจะเป็นไป แม้เพราะเหตุนี้ จึงชื่ออนุสติ เพราะเหตุนี้แล บัณฑิตผู้มีปัญญาเห็นประจักษ์ ไม่พึงประมาท พึงเจริญสติในความสงบอันประเสริฐ ความระลึกเกิดขึ้นปรารถนาลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ชื่อว่า อานาปานสติ คำนี้เป็นชื่อของสติอันมีนิมิตคือลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์”^{๑๐}

๑.๖.๒ เอกสารชั้นทุติยภูมิ

๑. **พระโสภณมหาเถระ** (มหาสีสยาตอ) รจนาไว้ในหนังสือวิปัสสนานัย เล่ม ๑ ในเรื่องเวทนาไว้ว่า “การตามรู้เวทนาส่งผลให้นักปฏิบัติยังเห็นความเกิดดับของเวทนาในบางขณะนักปฏิบัติอาจรับรู้เหตุเกิดขึ้น และเหตุดับไปของเวทนาตามที่ได้สดับมาอีกด้วย กล่าวคือ สุขเวทนาเกิดจากการประสบกับอารมณ์ที่ชอบใจ ทุกขเวทนาเกิดจากการพบกับอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ อุเบกขาเวทนา เกิดจาก

^๗ อภิ.ปุ. (ไทย) ๓๖/๓๙/๑๖๕.

^๘ อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๓๐/๕/๖๘๑.

^๙ พระอนุรุธะ และพระญาณธชะ, **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๙๘.

^{๑๐} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๔๓-๓๔๔.

การพบกับอารมณ์ที่เป็นกลาง นอกจากนี้เวณายังมีเหตุเกิดคือกรรมในอดีต อวิชชาและตัณหาผู้ที่หยั่งเห็นความเกิดดับของเวทนาอย่างนี้ จะเกิดสติระลึกว่ามีเพียงความรู้สึกทุกข์ หรือวางเฉย ไม่มีบุคคล เรา ของเรา บุรุษ สตรี เขาย่อมปราศจากความยึดมั่นคืออุปาทานขันธ”^{๑๑} และวิปัสสนานัยเล่ม ๒ ความตอนหนึ่งไว้ว่า “ผู้เจริญวิปัสสนาพึงกำหนดรู้เกี่ยวกับกิริยาทางกายที่เคลื่อนไหวไม่ว่าจะน้อยหรือมาก (กายานุปัสสนา) พึงกำหนดรู้ความรู้สึกทุกอย่างที่เป็นสุขหรือทุกข์อันปรากฏทางกายหรือใจ (เวทนานุปัสสนา) พึงกำหนดรู้สภาวะทางจิตที่คิดฟุ้งซ่านในเรื่องดีหรือไม่ดี”^{๑๒}

๒. สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒมหาเถร) ทรงได้อธิบายเกี่ยวกับเวทนาในหนังสือสัมมาทิฏฐิ ตามพระเถรอธิบายของท่านพระสารีบุตรเถระ ความตอนหนึ่งไว้ว่า “การรู้จักทุกข์เวทนาจึงคือ รู้จักเวทนา ๖ อันได้แก่ จักขุสัมผัสสขาเวทนา เวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัส กายสัมผัสสขาเวทนา สัมผัสทางกาย มโนสัมผัสสขาเวทนา สัมผัสทางใจ รู้จักเหตุเกิดเวทนา ก็คือรู้จักว่าสัมผัสเป็นเหตุเกิดเวทนา รู้จักความดับเวทนา ก็คือรู้จักว่าเวทนาดับเพราะดับสัมผัส รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับเวทนา คือรู้จักอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น”^{๑๓}

๓. สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร) รจนาวไว้ในหนังสืออริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า ทรงได้อธิบายการเจริญวิปัสสนาภาวนามีเนื้อความกล่าวถึงเวทนาไว้ว่า “ผู้ปฏิบัติธรรมที่รู้เห็นความเกิด และดับของสภาวะนั้น เหี้ยม คู้ เคลื่อนไหว ย่อมเข้าใจว่ารูปดังกล่าวน่ากลัว ไม่ดีงาม เป็นทุกข์ เพราะถูกบีบคั้นโดยความเกิดดับหรือเพราะดับสูญอยู่เสมอ หรือเพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ที่ทนได้ยาก”^{๑๔}

๔. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ) ได้กล่าวอธิบายการเจริญวิปัสสนาภาวนาไว้ในหนังสือวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า “เมื่ออารมณ์มากระทบทางประตูต่างๆ เช่น รูปมากระทบตา เสียงมากระทบหู กลิ่นมากระทบจมูก รสมากระทบลิ้น ไม่หนี ไม่สู้ ไม่อยู่ ไม่ไป ให้หยุดนิ่งอยู่ในกระดองคือ สติปัญญา ๔ มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ รักษาสมณธรรมไว้ให้ดี ผู้เจริญวิปัสสนาอยู่

^{๑๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๕๘.

^{๑๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีไอโอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๖.

^{๑๓} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), สัมมาทิฏฐิ ตามพระเถรอธิบายของท่านพระสารีบุตรเถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๘.

^{๑๔} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร), อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗.), หน้า ๑๑๓.

พึงรักษาใจไว้ให้ดี มิให้ตกไปในวิตก ไม่ติดอยู่ด้วยตัณหา มานะ ทิณฺฐิ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ดับกิเลสได้ โดยรอบด้าน ปานดังเต่าใหญ่รักษาตนจนรอดพ้นจากอันตรายได้”^{๑๕}

๕. สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้มีคำอธิบายเหตุผลที่สติสามารถขจัด และป้องกันอาสวะกิเลสไว้ในหนังสือพุทธธรรมไว้ว่า “ในแง่ความบริสุทธิ์ เมื่อสติจับอยู่กับสิ่งที่ต้องการ อย่างเดียว และมีสัมปชัญญะรู้เข้าใจสิ่งนั้นตามที่มีนเป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้ และ ความคิดไว้ให้บริสุทธิ์ ไม่มีช่อง ที่กิเลสต่างๆ จะเกิดขึ้นได้ และเมื่อวิเคราะห์มองเห็นสิ่งเหล่านั้น เพียง แค่ตามที่มีนเป็น ไม่ใส่ความรู้สึก ไม่สร้างความคิด ตามความโน้มเอียงและความใฝ่นิยมต่างๆ ที่เป็นสภวิสัยลงไป ก็ย่อมไม่มีความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ไม่มีช่องที่กิเลสทั้งหลาย เช่น ความโกรธจะ เกิดขึ้นได้ เป็นวิธีกำจัดอาสวะเก่า และป้องกันอาสวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น”^{๑๖}

๖. สุภีร์ ทุมทอง ได้อธิบายเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือสติปัฏฐาน ๔ เส้นทาง ตรงสู่พระนิพพานไว้ว่า “ถ้าสามารถฝึกปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐานได้แล้ว สามารถศึกษากายใจ ของตนเองได้อย่างถูกต้อง ธรรมะหมวดอื่นๆ ในโพธิปักขิยธรรมก็จะเจริญงอกงามขึ้นไปเอง จนถึง ความสมบูรณ์รวมเป็นอริยมรรคมีองค์แปด ตอนนั้นก็จะสามารถรู้ทุกข์ละสมุทัยได้ แจ่มนิโรธ มรรค เจริญในขณะที่จิตเป็นมรรคจิต การฝึกให้เรามีสติสัมปชัญญะ อันเป็นเครื่องมือในการศึกษากายใจของเรา ให้เข้าใจแจ่มแจ้ง เป็นวิธีการฝึกฝนให้เกิดเครื่องมือมารู้ทุกขนั้นเอง พอรู้ทุกข์ก็ละสมุทัยได้ นิโรธก็ แจ่ม มรรคก็เจริญ ในการปฏิบัตินี้ไม่มีอะไรมาก ให้ปฏิบัติตามลำดับของอริยสัจจนนั้นแหละ ทำข้อแรก ก่อน คือให้รู้ทุกข์เท่านั้นเอง จะรู้ทุกข์ได้ต้องมีเครื่องมือ ต้องฝึกให้มีขึ้นคือ สติสัมปชัญญะ มีความ รู้สึกตัว ซึ่งการจะมีสติสัมปชัญญะได้นั้นก็ต้องมีการฝึกสติปัฏฐาน”^{๑๗}

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑. พระครูนิวาสธรรม (ทองดำ ยโสธโร) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการพัฒนาสติ โดยให้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า กายคตาสติ คือ หลักในการฝึกสติ โดยใช้อารมณ์ของกรรมฐานที่เป็นทั้งสมณะ และวิปัสสนา มีปรากฏอยู่ในหลายๆ พระสูตร เช่น กายคตาสติสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยวิธีการเจริญสติ โดยพิจารณาลมหายใจเข้าออก และการพิจารณาอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนังจัดเป็นอารมณ์ของสมณะ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดง

^{๑๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๓๑๖.

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ผลิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๙๕.

^{๑๗} สุภีร์ ทุมทอง, สติปัฏฐาน ๔ เส้นทางตรงสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ชุมทอง อุตสาหกรรมกรรมพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า คำนำ.

วิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออก จัดอยู่ในหมวดอานาปานบรรพพะเป็นอารมณ์ทั้งสมถะและวิปัสสนา และแสดงวิธีการเจริญสติโดยการกำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ โดยความเป็นสิ่งปฏิกุศล จัดอยู่ในหมวดปฏิกุศลมนสิการบรรพพะ จัดเป็นอารมณ์ทั้งสมถะและวิปัสสนา^{๑๘}

๒. พระวินัยธรประสิทธิ์ สุจินโณ (คำมาก) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการพัฒนาสติ เพื่อให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา” ผลการวิจัยพบว่า สติ คือการระลึกได้มีการเข้าไประคองไว้เป็นลักษณะ มีลักษณะแนบชิดอารมณ์ มีหน้าที่ไม่หลงลืม มีประโยชน์ในการระแวดระวังรักษา มีความจำได้หมายรู้ และสติปัญญาในกาย เป็นต้น เป็นทางดำเนิน สติยังมีปรากฏในธรรมะหมวดอื่นๆ เช่น พละ ๕ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และสติปัญญา ๔ ซึ่งหลักธรรมทั้งหมดนี้ล้วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสติ เพื่อการบรรลุธรรม ผล นิพพาน^{๑๙}

๓. พระมหาบุญธรรม ปุณณมโม (ธูปจันทร์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการกำหนดรู้เวทนา” ผลการวิจัยพบว่า เวทนาคือการรับรู้ที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของทุกสรรพสิ่งที่มีชีวิต มีกระบวนการที่เกิดมาจากอายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ วิญญาณ ๖ และผัสสะ ๖ มาประจวบกัน เกิดเป็นเวทนาว่า โดยปรมาตถธรรม เป็นเจตสิกประเภทหนึ่งในชั้น ๕ จัดเป็นเวทนาชั้น ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน บุคคลกำหนดเวทนาใช้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเครื่องมือที่ทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ เกิดปัญญา จนเห็นความเป็นไตรลักษณ์ ละการยึดถือว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตนได้^{๒๐}

๔. พระชัยพล โสภโณ (จรัญทวีทรัพย์) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาอาตปิ สัมปชาโน สติมา ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร” ผลการวิจัยพบว่า (๑) หลักอาตปิ คือ ความเพียรในการกำหนดรู้กองชั้น ๕ โดยองค์ธรรมได้แก่สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) คือ สัมมัปปธาน ๔ สังวรปธาน เพียรระวังเพียรปิดกั้นบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น ปหานปธาน เพียรกำจัดบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ภาวนापธาน เพียรเจริญกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมี อนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นเจริญยิ่งขึ้นไป (๒) สัมปชาโน คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในการกำหนดรู้กอง

^{๑๘} พระครูนิวาสธรรมรัฐ (ทองดำ ยโสธร), “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๑๙} พระวินัยธรประสิทธิ์ สุจินโณ (คำมาก), “ศึกษาการพัฒนาสติเพื่อให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

^{๒๐} พระมหาบุญธรรม ปุณณมโม (ธูปจันทร์), “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการกำหนดรู้เวทนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

ชั้น ๕ โดยองค์ธรรม ได้แก่ สัมมาทิฐิ (๓) สติมา ความมีสติ ความระลึกไว้ในกองชั้น ๕ และธรรมทั้งหลาย โดยองค์ธรรมได้แก่สัมมาสติ เพราะมีสติระลึกไว้ในกาย เวทนา จิต และธรรมได้อย่างต่อเนื่อง จึงได้ชื่อว่า สัมมาสมาธิ^{๒๑}

๕. พระจักรพงค์ ปิยธมโม (โหมเพชร) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ผลการวิจัยพบว่า ทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ ทุกข์ที่เป็นส่วนหนึ่งของทุกข์ในไตรลักษณ์ ทุกข์ในอริยสัจ และทุกข์ในปฏิจจสมุปบาท เป็นต้น โดยส่วนใหญ่แสดงทุกขเวทนาในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของทุกข์อริยสัจ อันเป็นสภาวะที่นำไปสู่อุปาทานชั้นสามที่สามารถที่จะทำให้อุปาทานชั้นนี้หมดสิ้นไปได้ด้วยการเจริญสติปัญญา เพราะมีปัญหาารู้เท่าทันตามความเป็นจริง และทุกขเวทนานี้จึงเป็นทุกข์ที่นำไปสู่ความเป็นอริยบุคคลได้^{๒๒}

๖. พระภิญโญ ฐริปณโณ (เศรษฐสิโรตม์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสูตร” ผลการวิจัยพบว่า มีเนื้อหาว่าด้วยหลักการเจริญสติปัญญา ๔ คือ กำจัดอกิขณาและโทมนัส พร้อมทั้งองค์ประกอบ ๒ ส่วน คือ ส่วนที่ถูกพิจารณา คือ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยสังเขป และส่วนที่พิจารณา คือ สติ นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบเสริม คือ อาตปปี และสัมปชาโน เป็นส่วนสนับสนุน ทรงแสดงจุดเน้นในการปฏิบัติตนอยู่อย่างมีสติและสัมปชัญญะ ซึ่งเนื้อหาสาระของสติสูตรมีความสอดคล้องกับมหาสติปัญญาสูตร^{๒๓}

๗. นายเสกสรร ศุภแสง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมในทีฆนขสูตร” ผลการวิจัยพบว่า ทีฆนขสูตรเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่ทีฆนขปริพาชก ซึ่งเป็นหลานพระสารีบุตร ที่มาเข้าเฝ้าพระพุทธองค์เพื่อเยี่ยมพระสารีบุตรซึ่งเป็นลุงและขอทราบคำสอน มีพระสารีบุตรยืนฟังการแสดงธรรมโดยถวายงานพัดแด่พระพุทธองค์อยู่ด้านหลัง พระพุทธองค์ทรงแสดงทีฎฐิติที่เป็นเหตุให้เกิดวิเวก กาย (รูป) เป็นที่ประชุมของมหาภูตรูป ๔ เวทนา ๓ คือ สุข

^{๒๑} พระชัยพล โสภโณ (จรัญทวีทรัพย์), “ศึกษาอาตปปี สัมปชาโน สติมา ที่ปรากฏในมหาสติปัญญาสูตร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้าบทคัดย่อ.

^{๒๒} พระจักรพงค์ ปิยธมโม (โหมเพชร), “ศึกษาทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้าบทคัดย่อ.

^{๒๓} พระภิญโญ ฐริปณโณ (เศรษฐสิโรตม์), “ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสูตร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้าบทคัดย่อ.

เวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา มีเหตุปัจจัยจากผัสสะ เมื่อเสวยเวทนาใดเวทนาหนึ่ง ก็จะไม่ได้อเสวยเวทนาอีก ๒ เวทนา^{๒๔}

๘. นายสุภีร์ ทุมทอง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการพัฒนาอินทรียสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า อินทรียสังวร การปิดกั้น การห้าม การป้องกัน การระมัดระวังไม่ให้จิตถูกอุกตังออกไปสนใจอารมณ์อันจะเป็นเหตุให้เกิดอกุศล และหมายถึงคุ้มครองรักษาจิตให้อยู่กับหลักอันมั่นคง ทำให้จิตรอดพ้นจากการถูกรบกวนงำด้วยกิเลสต่างๆ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน และมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นจนถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ได้^{๒๕}

๙. นางสาววิภารัตน์ บุญเฉลียว ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ผลการวิจัยพบว่า ในการศึกษาทุกข์อริยสัจ คือ ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ มีลักษณะเบียดเบียนทั้งทางกาย และใจอยู่เป็นนิจ มีการปรุงแต่งอยู่เป็นประจำ เราร้อนจากโมหะเป็นเหตุ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ทนสภาพอยู่ได้ยาก มีอาการถูกบีบคั้น ถูกเบียดเบียน ไม่คงที่ แปรปรวนอยู่เสมอ และควบคุมไม่ได้ เมื่อถูกเหตุปัจจัยปรุงแต่งก็เกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุปัจจัยดับลง ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาหรือที่เป็นอารมณ์วิปัสสนา คือ ทุกข์ในชั้น ๕ ที่เป็นอุปาทานชั้น คือรูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้นเป็นกองทุกข์ โดยย่อ คือรูป-นาม เป็นสภาวะที่รู้ชัดโดยการปฏิบัติวิปัสสนา ส่วนวิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาซึ่งเป็นกระบวนการใช้สติและสมาธิ ตามรู้ความจริงของรูป-นาม ทำให้เกิดปัญญา โดยใช้หลักปริญา ๓ จนเห็นการเกิดดับของรูป-นามในชั้น ๕ อันเป็นทุกข์ จนบรรลุมรรคผลนิพพานได้^{๒๖}

จากการศึกษาทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมด พบว่า งานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่ศึกษานี้ได้วิจัยเฉพาะในแง่มุมที่สอดคล้อง และใกล้เคียงกับเนื้อหาของการศึกษาแนวทางปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญสูตร แต่ยังไม่ตรงประเด็นของเนื้อหาทั้งหมด เพียงพอที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการวิจัยเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่เคยมีงานวิจัยที่กล่าวถึงการศึกษานำแนวทางปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญสูตร จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำมาศึกษาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังนั้น การศึกษาวิจัยครั้งนี้ จึงมุ่งศึกษาเพิ่มเติมในรายละเอียดต่างๆ ยิ่งขึ้นโดยใช้หลักคำสอนที่

^{๒๔} นายเสกสรร ศุภแสง, “ศึกษาหลักการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมในทีฆนขสูตร”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้าบทคัดย่อ.

^{๒๕} นายสุภีร์ ทุมทอง, “ศึกษาการพัฒนาอินทรียสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้าบทคัดย่อ.

^{๒๖} นางสาววิภารัตน์ บุญเฉลียว, “ศึกษาวิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้าบทคัดย่อ.

พระองค์ทรงพร่ำสอนภิกษุพึงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะจนเป็นเหตุให้รู้ชัดในเวทนา ซึ่งยังประโยชน์ทำให้ทราบแนวทาง และหลักปฏิบัติในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคล็ดญฺญสูตร เพื่อประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้วิจัย ผู้สนใจการศึกษา ตลอดจนเพื่อใช้ข้อมูลเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสืบต่อไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคล็ดญฺญสูตร ครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาหลักธรรมและแนวทางปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคล็ดญฺญสูตร มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) อันได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ อรรถกถาภาษาไทย อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น ทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญเป็นเบื้องต้น

๑.๗.๒ ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ศึกษาตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท มีหนังสือวิปัสสนานัย เล่ม ๑ รจนาโดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เป็นต้น ผลงานทางวิชาการ เอกสาร และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อเป็นการอธิบายขยายความเนื้อหาเพิ่มเติมจากในพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๗.๓ ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกับเอกสารชั้นปฐมภูมิ

๑.๗.๔ สรุปเรียบเรียงและนำเสนอข้อมูลโดยวิธีบรรยายเชิงพรรณนา

๑.๗.๕ เสนอและตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ

๑.๗.๖ นำเสนอและเผยแพร่ผลงานเพื่อประโยชน์ต่อการศึกษา

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบเนื้อหาหลักธรรมในปฐมเคล็ดญฺญสูตร

๑.๘.๒ ทำให้ทราบแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคล็ดญฺญสูตร

บทที่ ๒

ศึกษาเนื้อหาหลักธรรมในปฐมเคลัญญสูตร

ในพระไตรปิฎกซึ่งเป็นคัมภีร์ที่มีความสำคัญของพระพุทธศาสนา ที่เหล่าพระอริยสาวกทั้งหลายมีพระมหากัสสปะเถระ ได้ทำการสังคายนารวบรวมหลักธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงตรัสแสดงไว้ในสถานที่ต่างๆ ต่างบุคคลและต่างสถานที่ ให้เป็นหมวดหมู่เพื่อให้ง่ายและสะดวกแก่การจดจำ หลักธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้มีมากมาย ที่แสดงไว้ในพระไตรปิฎกจึงแบ่งไว้เป็นสามตะก้า แบ่งเป็น พระธรรมวินัยเกี่ยวกับข้อห้ามข้อบังคับและทรงอนุญาต พระสูตรเกี่ยวข้องกับบุคคลประกอบและพระอภิธรรม เป็นธรรมล้วนๆ คือ อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นต้น คือ ความจริงอันประเสริฐ ที่จะป็นหนทางที่จะนำสัตว์ทั้งหลายให้พ้นทุกข์ และให้ถึงฝั่งพระนิพานได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนดขอบเขตของการศึกษาหลักธรรมในปฐมเคลัญญสูตร^๑ ไว้ดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของปฐมเคลัญญสูตร

๒.๒ เหตุเกิดของปฐมเคลัญญสูตร

๒.๓ เนื้อหาหลักธรรมในปฐมเคลัญญสูตร

๒.๔ ผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงธรรมในปฐมเคลัญญสูตร

๒.๕ สรุปท้ายบท

๒.๑ ความหมายของปฐมเคลัญญสูตร

สำหรับความหมายของปฐมเคลัญญสูตร ว่าด้วยสูตรความเจ็บป่วยทรงแสดงว่าผู้มีสติสัมปชัญญะจะรู้ชัดว่า เวทนา ๓ เกิดขึ้นเพราะอาศัยกาย ส่วนในหุติยเคลัญญสูตร ทรงแสดงว่าผู้มีสติสัมปชัญญะจะรู้ชัดว่า เวทนา ๓ เกิดขึ้นเพราะอาศัยผัสสะเพราะอะไรจึงเรียกว่า เวทนา เพราะเสวยจึงเรียกว่า เวทนา เสวยอะไร เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์บ้าง เพราะเสวยจึงเรียกว่า เวทนา

๒.๒ เหตุเกิดของปฐมเคลัญญสูตร

ในพระปฐมเคลัญญสูตร ในพระสูตรต้นตปิฎก เหตุที่เกิดขึ้น ณ ภูฏาคารศาลาป่ามหาวัน เขตกรุงเวสาลีครั้งในเวลาเย็นพระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้นเข้าไปยัง ศาลาคณไช้แล้ว

^๑ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๕/๒๗๗.

ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้วรับสั่งเรียก ตามความเหมาะสมในการที่พระพุทธองค์จะทรง แสดงธรรม เป็นไปตามพระอัธยาศัยของพระองค์ ทรงเล็งเห็นมีทุกขเวทนา จึงทรงตรัสว่า ผู้มี สติสัมปชัญญะตลอดเวลา ในการพ้นจากกองทุกข์ จึงได้แสดงพระสูตร เกี่ยวกับผู้มีสติสัมปชัญญะ ใน พระสูตรนี้พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “เมื่อบุคคลทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อถึงฝั่งโน้นจากฝั่งนี้” แสดงเหตุเพื่อจำกัดอภิขมา และโทมนัสในโลกได้ ได้รับฟัง พระองค์ทรงเล็งเห็นอัธยาศัยที่จะได้แสดง ใจความสำคัญของพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสกล่าวโดยย่อได้ดังนี้ จึงทรงแสดงธรรม ในปฐม เคลัญญสูตร “ผู้มีสติสัมปชัญญะตลอดเวลานี้เป็นคำพร่ำสอนลักษณะของผู้มีสติสัมปชัญญะ คือ การ พิจารณาเห็นภายในกายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิขมาและโทมนัสในโลกได้ใน เวทนาทั้งหลาย ฯลฯ ในจิต ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มี สติ กำจัดอภิขมาและโทมนัสในโลกได้ ผู้มีสติเป็นอย่างนี้แล ผู้มีสัมปชัญญะเป็นอย่างไร คือ ภิกษุใน ธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเสียวดู การคู้เข้า การเหยียด ออก การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉนการตีม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล ผู้มี สติสัมปชัญญะตลอดเวลา นี้เป็นคำพร่ำสอน

๒.๓ เนื้อหาหลักธรรมในปฐมเคลัญญสูตร

พระไตรปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค มีคำอธิบายเกี่ยวกับเวทนาปรากฏข้อความไว้ว่า “สาวกของพระพุทธเจ้ามีจิตตั้งมั่น มีสติสัมปชัญญะ ย่อมรู้ชัดเวทนา เหตุเกิดเวทนา นิพพานอันเป็นที่ ดับแห่งเวทนา และทางดำเนินให้ถึงความสิ้นไปแห่งเวทนาเหล่านั้น เพราะสิ้นเวทนา ภิกษุจึงเป็น ผู้หมดความทิว ปรินิพพานแล้ว”^๒

สำหรับที่มาแสดงหลักธรรมในปฐมเคลัญญสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในพระสูตรว่า เมื่อภิกษุนั้นมีสติสัมปชัญญะไม่ประมาทมีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ สุขเวทนาเกิดขึ้น เธอรู้ชัด อย่างนี้ว่า ‘สุขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เราเพราะอาศัยกัน สุขเวทนา นั้นจึงเกิดขึ้นเพราะไม่อาศัยกันจึง ไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอะไรเพราะอาศัยกายนี้เองแต่กายนี้ไม่เที่ยงถูกปัจจัยปรุงแต่งอาศัยกันและกัน เกิดขึ้นสุขเวทนา เกิดขึ้นเพราะอาศัยกายที่ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้นที่ไหน จักเที่ยงเล่า’ เธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละ คินในกายและในสุขเวทนาอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคินในกายและใน สุขเวทนาอยู่อย่างนี้ ย่อมละราคานุสัยในกายและในสุข เวทนาได้ ถ้าเมื่อภิกษุนั้นมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาทมีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ทุกขเวทนาเกิดขึ้น ก็รู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘ทุกขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เราเพราะอาศัยกัน ทุกขเวทนา นั้นจึง เกิดขึ้นเพราะไม่อาศัยกันจึงไม่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอะไรเพราะอาศัยกายนี้เองแต่กายนี้ไม่เที่ยงถูกปัจจัย ปรุงแต่งอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ทุกขเวทนาเกิดขึ้นเพราะอาศัยกายที่ไม่เที่ยงถูกปัจจัยปรุงแต่งอาศัย

^๒ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๙/๒๗๐.

กันและกันเกิดขึ้นที่ 'ไหนจักเที่ยงเล่า' พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในทุกขเวทนาอยู่ เมื่อพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ฯลฯ และความสละคืนในกายและในทุกขเวทนาอยู่อย่างนี้ ย่อมละปฏิฆานุสัยในกายและในทุกขเวทนาได้ ถ้าเมื่อภิกษุผู้นั้น มีสติสัมปชัญญะไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ อทุกขมสุขเวทนาเกิดขึ้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า 'อทุกขมสุขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เราเพราะอาศัยกัน อทุกขมสุขเวทนานั้นจึงเกิดขึ้นเพราะไม่อาศัยกันจึงไม่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอะไรเพราะอาศัยกายนี้เองแต่กายนี้ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้นอทุกขมสุขเวทนาเกิดขึ้นเพราะอาศัยกายที่ไม่เที่ยงถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้นที่ไหนจักเที่ยงเล่า พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในทุกขมสุขเวทนาอยู่ เมื่อพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ฯลฯ และความสละคืนในกายและในทุกขมสุขเวทนาอยู่อย่างนี้ ย่อมละอวิชขานุสัยในกายและในทุกขมสุขเวทนาได้

ถ้าภิกษุผู้นั้นเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า 'สุขเวทนานั้นไม่เที่ยง' รู้ชัดว่า 'ไม่น่าหมกมุ่น' รู้ชัดว่า 'ไม่น่าเพลิดเพลิน' ถ้าเสวยทุกขเวทนา ฯลฯ ถ้าเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า 'อทุกขมสุขเวทนานั้นไม่เที่ยง' รู้ชัดว่า 'ไม่น่าหมกมุ่น' รู้ชัดว่า 'ไม่น่าเพลิดเพลิน' ถ้าเสวยสุขเวทนา ก็เป็นผู้ปราศจาก(กิเลส) เสวยสุขเวทนานั้นถ้าเสวยทุกขเวทนาจึงเป็นผู้ปราศจาก (กิเลส) เสวยทุกขเวทนานั้น ถ้าเสวยอทุกขมสุขเวทนาจึงเป็นผู้ปราศจาก (กิเลส) เสวยอทุกขมสุขเวทนานั้น เมื่อเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุดก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด' เมื่อเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุดก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด' หลังจากตายไปก็รู้ชัดว่า 'เวทนาทั้งปวงไม่น่าเพลิดเพลินจักเย็นในโลกนี้ทีเดียว' เปรียบเวทนามกับตะเกียง เพราะอาศัยน้ำมันและไส้ ตะเกียงน้ำมันจึงติดอยู่ได้ เพราะลื่นน้ำมันและไส้ตะเกียงน้ำมันนั้นก็หมดเชื้อดับไป แม้นใด ก็ฉนั้นเหมือนกันเมื่อเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุดก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด' เมื่อเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุดก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด' หลังจากตายไปก็รู้ชัดว่า 'เวทนาทั้งปวงไม่น่าเพลิดเพลิน จักเย็นในโลกนี้ทีเดียว'^๓

๒.๓.๑. หลักกรรมหมวดสติและสัมปชัญญะ

จากเนื้อหาดังที่กล่าวมานี้พอจะสรุปหลักหลักกรรมได้ดังนี้สติและสัมปชัญญะ ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ ในจิต ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างไรแล ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะเป็นอย่างไรแล ภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา

^๓ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๕/๒๗๙.

ก. หมวดสติ

พระไตรปิฎก พระอภิธรรมปิฎก ปุคคลบัญญัติ มีคำอธิบายเกี่ยวกับสติปรากฏข้อความไว้ว่า “ความระลึก ความหวนระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม”^๔ สติ (สติมา) คำว่า มีสติ (สติมา) ความระลึกได้ (สรติ จินตตติ สติ) กิริยาที่ระลึกได้อาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เพลาไพล หมายถึงความเข้าไปตั้งไว้ “ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติไม่หลงลืมมีสติทุกเมื่อกำหนดรู้ปัจจัยของนาม และรูป มีสติอันเป็นเครื่องกำกับกาย กำหนดอารมณ์ด้วยสติ

พิจารณาเห็นด้วยปัญญา สตินั้นมีความไม่ใจลอย มีอันคุ้มครองไว้เป็นผล มีสติปฏิฐานมีกายเป็นต้น เป็นหลักธรรมที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติสติปฏิฐาน คือ มีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืมต้องมีอยู่ทุกขณะการกระทำ ทุกการกำหนดรูปนาม ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องมีสติเป็นสำคัญ คือ ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า^๕ มีสติเป็นใหญ่ มีสติเป็นประธาน สติ แปลว่า ความระลึกได้ เป็นธรรมที่ต้องทำให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนรวมจิตให้แน่วแน่ สติเป็นเจตสิกไม่ใช่จิต เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต รับอารมณ์เดียวกันกับจิต โดยองค์ธรรม ได้แก่ สติเจตสิก ลักษณะของสติมี ๔ ประการ คือ

๑. อภิปาลนลกขณา สติมีความระลึกได้เนื่องๆ ในอารมณ์มี ๓ อย่าง คือ

๑.๑ อารมณ์ปกติธรรมดาของมนุษย์ปุถุชนในโลก เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

๑.๒ อารมณ์ของนักปฏิบัติธรรมขั้นสมณะ เช่น อารมณ์กรรมฐาน ๔๐ มีกสิณ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ เป็นต้น

๑.๓ อารมณ์ของนักปฏิบัติธรรมขั้นวิปัสสนา ได้แก่ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ การระลึกเนื่องๆ ในอารมณ์ทั้ง ๓ นี้จัดเป็นลักษณะ คือ เครื่องหมายของสติ

๒. อสมโมหรรสา สตินั้นมีความไม่หลงลืมเป็นหน้าที่ สำหรับผู้เจริญสมณกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าขาดสติอารมณ์ของกรรมฐานจะไม่ปรากฏ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิเกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อสมาธิไม่เกิด ปัญญาก็ไม่เกิด เพราะปัญญาจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยสมาธิเป็นบาท สติจึงมีหน้าที่สำคัญที่สุด คือ ทำให้ไม่หลงลืม

๓. อารกขปจจุปฏจณา สตินั้นมีการรักษาอารมณ์เป็นผลปรากฏมีความมุ่งหน้าเฉพาะต่ออารมณ์เป็นผลปรากฏ หมายความว่า เมื่อมีสติอารมณ์ขั้นต่ำของชาวโลกก็ยิ่งปรากฏได้ดี เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สติมีผล ๒ ประการ คือ รักษาอารมณ์ และมุ่งหน้าเฉพาะต่ออารมณ์

๔. ธิรสังคยาปทฐจณา สตินั้นมีความจำแนกแ่งแน่ เป็นเหตุใกล้ชิดที่จะทำให้สติเกิดขึ้น เช่น จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโผฏฐัพพะ เหตุใกล้ชิดที่จะทำให้สติเกิดขึ้น ได้แก่ สติปฏิ

^๔ อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๓๙/๑๖๕.

^๕ วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗.

ฐานทั้ง ๔ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา^๖

การมีสติสัมปชัญญะในปฐมเคลัญญสูตรต้องจดจ่อ การระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ มีความเพียรโดยมีสติกำหนดรู้ อยู่ที่รูปนาม ในขณะที่มีสภาวะเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยการมีสติกำหนดรู้สภาวะทุกสภาวะที่เกิดขึ้นจึงจะทราบ ลักษณะความแตกต่างของรูปนามที่เกิดขึ้นโดยกำหนดจดจ่อต่อเนื่องปราศจากการจินตนาการ หรือ การนึกคิดปรุงแต่งที่ได้จากการศึกษาทางปริยัติ เมื่อสติตามกำหนดรู้้อย่างจดจ่อต่อเนื่องจะทำให้รู้ เห็นแจ้งสภาวะของรูป นาม ตามที่กำหนดเป็นเหตุให้เกิดปัญญารู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงของรูป นาม โดยประจักษ์แจ้งแก่จิตว่า ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่มีบุรุษ สตรี เป็นเพียงแต่สภาวะ รูปธรรม และนามธรรมเท่านั้นที่ปรากฏขึ้น เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยของรูปนาม เมื่อเกิดก็เกิดขึ้นเอง เมื่อ จะดับก็ดับเอง ตามเหตุปัจจัย ปราศจากอำนาจบังคับของใครๆ

สรุปได้ดังนี้ ภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะพิจารณากายอยู่ มีสติสัมปชัญญะย่อมรู้เวทนาชัดไม่ ประมาทมีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา เกิดขึ้น ก็รู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา นี้เกิดขึ้นแล้วแก่เราเพราะอาศัยกัน สุข เวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา นั้นจึงเกิดขึ้นเพราะไม่อาศัยกันจึงไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัย อะไรเพราะอาศัยกายนี้เองแต่กายนี้ไม่เพียงถูกปัจจัยปรุงแต่งอาศัยกันและกันเกิดขึ้นสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา เกิดขึ้นเพราะอาศัยกายที่ไม่เพียง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและ กันเกิดขึ้น พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนใน กายและในสุขเวทนาอยู่ เมื่อพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และ ความสละคืนในกายและใน สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา อยู่อย่างนี้ ย่อมละราคานุสัย ในกายและในสุขเวทนาได้ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ถ้าเมื่อภิกษุนั้นมีสติสัมปชัญญะ ไม่ ประมาทมีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้

ข. หมวดสติสัมปชัญญะ

สติสัมปชัญญะ (สมปชาโน) มีสติสัมปชัญญะ^๗ ประกอบด้วยญาณกล่าว คือ สติสัมปชัญญะ^๘ บุคคล ผู้ประกอบพร้อมด้วยญาณ กล่าว คือ สติสัมปชัญญะความรู้ตัวทั่วพร้อม ภาวะของผู้รู้ทั่วพร้อม^๙ การ

^๖ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โศลก ญาณสิทธิ), *วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙๕-๑๙๘.

^๗ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๕/๒๖๒.

^๘ ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๖๗/๓๓๐.

^๙ พระธรรมกิต (ทองดี สุรเตโช, ราชบัณฑิต), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์, พิมพ์ครั้งที่ ๓*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ เลียงเชียง, ๒๕๕๘), หน้า ๙๐๐.

ปฏิบัติวิปัสสนาในภาวนาสูตรนี้จะต้องเป็นผู้รู้ตัว ตื่นตัวอยู่ทุกขณะ ทุกสภาวะอารมณ์จดจ่อต่อเนื่องเป็น ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะมากย่อมเป็นไปได้ญาณทัสสนะ การมีสติกำหนดพิจารณาภายในอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยมีอาการเคลื่อนไหวด้วยอาการต่างๆ อย่างมี สติสัมปชัญญะเป็นอย่างดี เป็นผู้พร้อมด้วย อินทริยสังวรสำรวมระวังด้วยสติ สัมปชัญญะ ใน อรรถกถาที่ขนิทาย ท่านจำแนกสติสัมปชัญญะไว้ ดังนี้ ทำความรู้จักตัวในการก้าวไป การถอยกลับ อย่างมีสติสัมปชัญญะแม้ในการแลดู การเหยียดดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่าย อุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง เมื่อเดินไปก็รู้ชัดว่า กำลัง เดิน ยืนก็รู้ชัดว่ายืน นั่งก็รู้ชัดว่า นั่ง หรือนอนอยู่ก็รู้ชัดว่านอนอยู่ ในการก้าวไป ในการถอยกลับ ใน การแลดู ในการเหยียดดู ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก แม้อิริยาบถปลีกย่อยเล็กๆ น้อยๆ ในการเดิน ในการยืน ในการนั่ง ในการนอน ในการตื่นการมีสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้^{๑๐}

พุทธศาสนาถือว่าธรรมที่มีอุปการะมาก คือ “สติ” ความระลึกได้^{๑๑} “สติ” ช่วยไม่ให้เกิด การงานเสียหายเพราะหลงลืม คำว่า ความหลงลืมสติ (มฺภูจฺสจฺจ) ได้แก่ การอยู่อย่างขาดสติ พระสารีบุตร ได้กล่าวไว้ว่า บรรดาธรรมเหล่านั้น มฺภูจฺสจฺจจะ คือ ความระลึกไม่ได้ ความหวนระลึกไม่ได้ ความระลึก ย้อนหลังไม่ได้ ความระลึกไม่ได้ ภาวะที่ระลึกไม่ได้ ภาวะที่ทรงจำไม่ได้ ความเลือนลอย ความหลงลืม สติ นี้เรียกว่า มฺภูจฺสจฺจจะ” ความไม่รู้ตัว (อสมฺปชฺชญ) “บรรดาธรรมเหล่านั้น อสมฺปชฺชญะ คือ ความ ไม่รู้ ความไม่เห็น ฯลฯ ลืมคืออวิชชา อกุศลมูลคือโมหะ”^{๑๒} ทั้งนี้เพราะการงานบางอย่าง ถ้าหลงลืม ย่อมจะเกิดความเสียหายร้ายแรงได้ อาการที่ภิกษุต้องอาบัติ ๖ อย่าง ต้องด้วยลืมสติก็ต้องอาบัติเป็น ต้น คำว่า “สัมปชัญญะ” ความรู้ตัว^{๑๓} มีสติ และสัมปชัญญะ (สัมปชัญญะ ๔ ประการ) คำว่า ทำความ รู้จักตัว (สมฺปชานการี โหติ) ความว่า เป็นผู้ประกอบกิจทุกอย่างด้วยสัมปชัญญะ ผู้ทำสัมปชัญญะใน อิริยาบถทั้งหลายมีการก้าวไปเป็นต้น ในอิริยาบถไหนๆ ก็ไม่เว้นจากสัมปชัญญะ ในคำว่า ทำความ รู้จักตัว (สมฺปชานการี โหติ) นั้น มีสัมปชัญญะ ๔ ประการ^{๑๔} คือ

๑. ความรู้ชัดว่ามีประโยชน์แก่ตน (สารัตถกสัมปชัญญะ)
๒. ความรู้ชัดว่าเป็นที่สัปบายะ (สัปบายสัมปชัญญะ)
๓. ความรู้ชัดว่าเป็นโคจร (โคจรสัมปชัญญะ)
๔. ความรู้ชัดโดยไม่หลง (อสมฺโมหสัมปชัญญะ)

บรรดาสัมปชัญญะ ๔ ประการนั้น เมื่อเกิดจิตคิดจะก้าวไป การไม่ไปตามอำนาจจิตนั่นเอง

^{๑๐} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๔/๗๓.

^{๑๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๐/๓๕๒/๓๖๙.

^{๑๒} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๓๐๔/๑๗๔.

^{๑๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๐/๓๕๒/๓๖๙.

^{๑๔} ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๖๘/๓๓๓.

แล้วกำหนดสิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ของภิกษุชื่อว่ามัสติ เพราะระลึกได้ ชื่อว่ามีสัมปชัญญะเพราะรู้ทั่วโดยชอบ สติ และสัมปชัญญะ พระพุทธเจ้าตรัสโดย (หมายถึง) บุคลาธิษฐานใน สติ และสัมปชัญญะทั้ง ๒ ประการนั้น สติมีความระลึกได้เป็นลักษณะ มีความไม่ลืมเป็นกิจ มีการเฝ้ารักษาเป็นผล สัมปชัญญะมีความไม่หลงเป็นลักษณะ มีการพิจารณาเป็นกิจ มีการเลือกเฟ้นเป็นผล สัมปชัญญะ มีสติมั่นคง อยู่ด้วยสติ หรืออาการรู้สึกตัวในขณะที่ทำอยู่ เช่น รู้ว่าเรากำลังพูด กำลังคิด หรือกำลังทำ “สัมปชัญญะ” เป็นธรรมที่มีอุปการะมากอีกข้อหนึ่ง ที่เรียกว่ามีอุปการะมากเพราะมีอุปการะต่อธรรมหมวดอื่นๆ ถ้าขาด สติสัมปชัญญะธรรมเหล่านั้นก็เกิดขึ้นไม่ได้จึงเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก “สติสัมปชัญญะ” ในภาวนาสูตรถือว่าเป็นธรรมสำคัญยิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ “สติ” ระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด และคิด ส่วน “สัมปชัญญะ” เกิดในขณะที่กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิด แต่ธรรมทั้งสองนี้จะเกิดคู่กันเสมอ ในคัมภีร์ที่ขนิภายศีลขันธวรรค ได้แบ่งสัมปชัญญะออกเป็น ๔ ประการ^{๑๕} คือ

๑. สาทถกสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวว่า สิ่งที่ตนกำลังทำนั้นมีประโยชน์หรือไม่
๒. สัปปายสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวว่า สิ่งที่ตนกำลังทำนั้นเป็นที่สบายหรือเหมาะสมกับตนหรือไม่
๓. โคจรสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวว่า สิ่งที่ตนกำลังทำนั้นเป็นกิจที่ควรทำหรือไม่
๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวว่า สิ่งที่ตนกำลังทำนั้นเป็นความหลงเข้าใจผิดหรือมงายหรือไม่

การที่พระอานนทกล่าวว่า “ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ประกอบด้วยสติ สัมปชัญญะ” ย่อมหมายความว่า ทุกอิริยาบถที่ภิกษุกระทำอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดิน การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การทำการพูด การนั่งไม่พูด หรือการกระทำใดๆ นอกเหนือจาก ที่กล่าวนี้ ภิกษุจะกระทำด้วยความรู้สึกตัวเสมอ ไม่มีการลืมหรือเผลอสติ

สติสัมปชัญญะนี้เป็นเรื่องสำคัญยิ่งที่มีปรากฏในภาวนาสูตรผู้ที่สมบุรณ์ด้วยสติ สัมปชัญญะในการประกอบกิจต่างๆ จะมีความเจริญทั้งทางโลก และทางธรรม การอยู่ด้วยสติ และ สัมปชัญญะ มีการก้าวไป และถอยกลับ^{๑๖} สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรทุกๆ ท่าน การประกอบด้วยกายกรรม และวจีกรรมอันเป็นกุศลมีอาชีวะะบริสุทธิ์ สมบุรณ์ด้วยศีล คัมภีระทวาร ในอินทรียทั้งหลาย^{๑๗} ผู้ที่สมบุรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ การมีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์^{๑๘} โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าภิกษุผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยแล้ว ย่อมต้องฝึกอบรมเป็นอย่างยิ่ง ทำให้เจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติ

^{๑๕} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๕๓.

^{๑๖} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑๙๓/๒๕๐.

^{๑๗} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๓/๖๕.

^{๑๘} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๗/๗๔.

โดยสรุปในธรรมทั้ง ๒ ประการ คือ สติ และสัมปชัญญะ ถ้าขาดแล้ว ย่อมไม่สามารถอินทรีย์ มีอาชีพอันบริสุทธิ์ ไม่สมบูรณ์ด้วยศีล หรือไม่สามารถสำรวมระวังในเรื่องโจจร และอโจจรได้ ซึ่งนอกจากเป็นมูลก่อให้เกิดอกิขณา และโทมนัสแก่ตัวเองโดยตรงแล้ว พฤติกรรมที่ปรากฏต่อสาธุชน ย่อมทำให้พุทธบริษัทเสื่อมศรัทธาในพระพุทธศาสนายิ่งขึ้น ด้วยเหตุดังกล่าวจำต้องปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนาในปฐมเคลัญญสูตรอันประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ทุกอิริยาบถที่กระทำไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดิน การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การพูด การนิ่งไม่พูด โดยเป็นอยู่ด้วยสัมปชัญญะแต่ละประเภทดังต่อไปนี้

ค. ประเภทสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะ ในปฐมเคลัญญสูตรถือว่าเป็นอุบายวิธีเครื่องบริหารกรรมฐานด้วย สติสัมปชัญญะ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าสมณะที่ได้มาด้วยอำนาจกายานุปัสสนา และวิปัสสนาเรียกว่า สัมปชัญญะ^{๑๙} ในอรรถกถาที่ขนิทายาทแบ่งสัมปชัญญะออกเป็น ๔ ประเภทด้วยกัน^{๒๐} คือ

๑. สาทถกสัมปชัญญะ ความรู้ชัดว่ามีประโยชน์แก่ตน

สาทถกสัมปชัญญะ คือ สัมปชัญญะที่กำหนดบรรดาสิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ทั้ง ๒ ประการนั้น ความเจริญทางธรรมเพราะได้เห็นเจตีย์ ได้เห็นต้นโพธิ์ ได้เห็นพระสงฆ์ ได้เห็นพระเถระ และได้เห็นอารมณ์ฝ่ายอสุภะเป็นต้น ชื่อว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ อีกนัยหนึ่ง แม้เพราะได้เห็นเจตีย์หรือต้นโพธิ์แล้วทำปติมีพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ให้เกิดขึ้น เพราะเห็นพระสงฆ์แล้วทำปติมีพระสงฆ์เป็นอารมณ์ให้เกิดขึ้นการระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม หรือพระสงฆ์ เป็นอารมณ์เข้าถึงปฐมฌาน อรูปฌานเหล่านี้เป็นต้น เรียกว่า สาทถกสัมปชัญญะ เมื่อพิจารณาอารมณ์นั้นนั่นเองโดยความสิ้นไป และความเสื่อมไปก็จะบรรลอรหัตตผลครั้งเห็นพระเถระทั้งหลายแล้วดำรงอยู่ในโอวาทของพระเถระเห็นอารมณ์ที่เป็นอสุภะแล้วทำปฐมฌานให้เกิดขึ้นในอารมณ์ที่เป็นอสุภะนั้น พิจารณาอารมณ์นั้นโดยความสิ้นไป และความเสื่อมไปก็จะบรรลอรหัตตผล เพราะเหตุนี้ การเห็นสิ่งเหล่านั้น จึงชื่อว่าประโยชน์ของตน แต่อาจารย์บางพวกกล่าวว่า แม้ความเจริญทางอามิสก็มีประโยชน์เหมือนกัน เพราะอาศัยอามิสนั้นแล้วปฏิบัติธรรมเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ หรือการเห็นอสุภซึ่งโดยปกติแล้วบุคคลทั่วไปจะเห็นว่า เป็นของน่ารังเกียจ ไม่มีคุณค่า เป็นสิ่งที่ไม่ต้องการของชาวบ้าน แต่หากผู้ที่กำลังปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔^{๒๑} ได้เห็นอสุภแล้ว ใช้อสุภเป็นอารมณ์ของกรรมฐานนั้นๆ โดยการพิจารณาถึงความสิ้นไปเสื่อมไปของขั้น ๕ ทั้งหลายเหล่านี้ บรรลุเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคล^{๒๒} ดังนี้ เรียกว่า “สาทถกสัมปชัญญะ” ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทกล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าทรงยกย่องพระนันทะเป็นบุคคลตัวอย่าง ที่ใช้หลักของสาทถกสัมปชัญญะ^{๒๓} คือ พระนันทะ

^{๑๙} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๓/๓๗๖.

^{๒๐} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๕๓.

^{๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๓/๓๐๑-๓๓๘.

^{๒๒} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๙/๓๘๔-๓๘๕.

^{๒๓} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๖๒.

เมื่อจะมองดูทิศเบื้องหน้า พระนันทะก็จะพิจารณาธรรมทั้งปวงแล้วแลดูทิศข้างหน้า เพราะว่าเมื่อแลดูทิศข้างหน้าอยู่อย่างนี้ ธรรมทั้งหลายอันเป็นอกุศลอันลามก คือ อภิชฌา และโทมนัส จักไม่ไหลไปตามด้วยอาการอย่างนี้จึงได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในธรรม อันเป็นไปด้วยประโยชน์ หรือชื่อว่า สาทถกสัมปชัญญะ อย่างนี้เป็นต้น

ดังนั้น สาทถกสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดในสิ่งที่มีประโยชน์หรือเมื่อจิตคิดจะไปเกิดขึ้น แต่ยังไม่ทันไปตามที่คิด บุคคลนั้นใคร่ครวญถึงประโยชน์ความรู้ชัดว่าเป็นประโยชน์แก่ตน (สาทถกสัมปชัญญะ) หรือมิใช่ประโยชน์ว่าการไปที่นั่นจะมีประโยชน์แก่ตนเองหรือไม่ แล้วใคร่ครวญประโยชน์นั้นว่าเป็นประโยชน์กับตนเองแล้วจึงได้ปฏิบัติลงไปในขณะที่นั้น ชื่อว่า สาทถกสัมปชัญญะ เหมือนกับบุคคลที่กำลังปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพบเห็นสิ่งต่างๆ นั้นแล้วทำนิมิตในสิ่งนั้นๆ หรือใช้สิ่งที่ได้ประสบพบเห็น ให้เหมาะสมกับตนเองในขณะที่กำลังปฏิบัติสติปัฏฐานภาวนา เพื่อให้บรรลุจุดหมายของพระพุทธศาสนา อันมีนิพพานเป็นธรรมสูงสุด จึงพิจารณาก่อนอย่างรอบคอบที่จะกระทำ หรือปฏิบัติหน้าที่ทุกอิริยาบถทั้ง ๔^{๒๔} รู้ความเหมาะสมแก่ตนเองว่าเป็นสปปายสัมปชัญญะ จึงจะมีประโยชน์อย่างนี้เป็นต้น

๒. สปปายสัมปชัญญะ ความรู้ชัดว่าเป็นที่สปปายะ

สปปายสัมปชัญญะ ความรู้ชัดว่าเป็นที่สปปายะ^{๒๕} กำหนดสิ่งที่เป็สปปายะ และอสปปายะ แล้วถือเอาแต่สิ่งที่เป็สปปายะ อาการที่จิตมีทุกขเวทนา มาก แต่บางคนมีทุกขน้อยเพราะได้สปปายะไม่เหมาะสม บางคนที่ดีดี มีทุกขน้อยคุมสติสัมปชัญญะได้ดีกว่า คือ ความรู้ชัดสิ่งที่เหมาะสม หมายความว่าแม้สิ่งที่จะทำนั้นได้ประโยชน์ ผู้ปฏิบัติก็ควรพิจารณาว่าเหมาะสมหรือไม่ ถ้าเหมาะสมก็ควรทำ ถ้าไม่เหมาะสมก็ไม่ควรทำ การกำหนดที่เป็สปปายะ และเป็นอสปปายะในการเดินไปนั้นแล้วถือเอาแต่สิ่งที่เป็สปปายะชื่อว่า (สปปายะสัมปชัญญะ)^{๒๖} เช่นการกระทำนั้นเหมาะกับตน เกื้อกูล แก่ตน แก่จิตเอื้อต่อการสละอกุศลธรรม หรือการเดินทางไปชมพระเจดีย์เป็สิ่งมีประโยชน์ แต่หากไปในเวลาคนมากมาย ย่อมไม่เหมาะสม

บุคคลผู้มุ่งปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรจงพิจารณาใคร่ครวญ ในประโยชน์และความเหมาะสมย่อมประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ แม้บุคคลผู้เจริญสมณะก็เกิดขึ้นได้ง่ายโดยอาศัยสัมปชัญญะเหล่านี้ อย่างไรก็ตามสัมปชัญญะเหล่านี้ ไม่ใช่สมณะ^{๒๗} และไม่ใช่วิปัสสนา เป็แต่เพียงเครื่องช่วยอุปถัมภ์ให้สมณะ และวิปัสสนาเจริญก้าวหน้าเร็วเพราะผู้ที่หลีกเลี่ยงจากสิ่งไร้

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๒๕} ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๖๘/๓๓๓.

^{๒๖} ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๖๘/๓๓๕.

^{๒๗} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๕๒-๒๗๔.

ประโยชน์ และไม่เหมาะสมย่อมจะประสบความสำเร็จก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว^{๒๘}

สัปปายะสัมปชัญญะ^{๒๙} สำหรับในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺรโดยมีตัวอย่างดังนี้ คือ ภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งพาสามเณรไปหาไม้ชำระฟัน สามเณรแหวะออกจากทางเดินล่วงหน้าไปก่อน เห็นอารมณ์อสุภะแล้วทำปฐมฌานให้เกิดขึ้น ทำปฐมฌานนั้นให้เป็นบาท พิจารณาสังขารทั้งหลาย ทำให้แจ้งผล ๓ ได้ยื่นกำหนดกรรมฐานเพื่อมรรคเบื้องสูง ภิกษุหนุ่มเมื่อไม่เห็นสามเณรนั้นจึงร้องเรียกสามเณร สามเณรนั้นคิดว่า “ตั้งแต่วันที่บวชมา เราไม่เคยให้พระเรียกถึง ๒ ครั้งเลย เราจักทำคุณวิเศษเบื้องสูงให้เกิดขึ้นแม้ในวันอื่น” แล้วได้ตอบว่า “อะไร ขอรับ” เมื่อภิกษุหนุ่มกล่าวว่า “มาเถิด ก็มาโดยคำเดียวเท่านั้น” แล้วพูดว่า “ท่านขอรับ ขอจงไปทางนี้ก่อน” แล้วยื่นหันหน้ามองไปทางทิศตะวันออกครู่หนึ่ง ณ โอกาสที่มมยินเกิด ภิกษุหนุ่มนั้นทำตามนั้นได้บรรลุคุณวิเศษที่สามเณรนั้นได้บรรลุแล้วนั้นแล อารมณ์อสุภะอย่างเดียวได้เกิดเป็นประโยชน์แก่ทั้ง ๒ ดังที่ยกตัวอย่างมานี้ ก็อารมณ์อสุภะนี้แม้จะมีประโยชน์ดังยกตัวอย่างมานี้ แต่อารมณ์อสุภะ คือ หึงก็เป็น อสัปปายะสำหรับชายและอารมณ์อสุภะ คือ ชายก็เป็นอัสัปปายะสำหรับหญิง อารมณ์อสุภะที่มีส่วนเสมอกันเท่านั้นจึงจะเป็นสัปปายะ เพราะเหตุนี้ การกำหนดสัปปายะอย่างนี้ควรเพ่งอสุภะนั้นที่เหมาะสมแก่ตนทำกรรมฐานทำให้เกิดปฐมฌานขึ้น แล้วใช้ปฐมฌานให้เป็นบาทแห่งวิปัสสนาภาวนาพิจารณาอยู่ ซึ่งสังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาตามที่ตนเองต้องการไม่ได้ ย่อมบรรลุเข้าถึงมรรคเบื้องสูงเป็นพระอรหันต์ในขณะนั่นเอง แต่อสุภะของชายย่อมเป็นสัปปายะแก่ชาย อสุภะของหญิงย่อมเป็นสัปปายะแก่หญิง หากชายไปเพ่งอสุภะของหญิง หรือหญิงไปเพ่งอสุภะของชาย ลักษณะแบบนี้ท่านกล่าวว่า เป็น อสัปปายะแก่ชาย และหญิง ดังนั้นชายจึงควรเพ่งอสุภะชาย หญิงจึงควรเพ่งอสุภะหญิง ได้ชื่อว่า สัปปายะสัมปชัญญะ ดังนี้ จักได้กล่าวโคจรสัมปชัญญะสืบต่อไป

๓. โคจรสัมปชัญญะ ความรู้ชัดว่าเป็นโคจร

โคจรสัมปชัญญะ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาซึ่งกำหนดสัปปายะสัมปชัญญะ และสัปปายะสัมปชัญญะแล้วศึกษาโคจรกรรมฐานที่ชอบใจตน และเดินไปในที่โคจรเพื่อภิกษาจารชื่อว่า “โคจรสัมปชัญญะ”^{๓๐} เพื่อความรู้อย่างแจ่มแจ้งผู้วิจัยศึกษาสัมปชัญญะ ๔ หมวดในคัมภีร์พุทธศาสนา ดังต่อไปนี้ ๑) ภิกษุบางรูปนำไปไม่นำกลับ ๒) ภิกษุบางรูปนำกลับแต่ไม่นำไป ๓) ภิกษุบางรูปทั้งไม่นำไปและไม่นำกลับ ๔) ภิกษุบางรูปทั้งนำไปและนำกลับ คือ ความรู้ชัดอารมณ์กรรมฐาน หมายถึง การกำหนดรู้สมถะธรรมของผู้เจริญสมถะภาวนา หรือการกำหนดรู้วิปัสสนาธรรม^{๓๑} คือ อุปาทานชั้น ๕ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺร ควรกำหนดรู้ดังกล่าว คือ การเจริญสติภาวนาระลึกรู้อย่างต่อเนื่อง และสมาธิเสมอ

^{๒๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ขุนทองอุตสาหกรรม และการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๑๔-หน้า ๑๑๕.

^{๒๙} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๕๔-๒๕๕.

^{๓๐} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๕๕.

^{๓๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๐/๙๖-๙๘.

อนึ่งตามหมวดสัมปชัญญะเป็นการกำหนดการนั่ง การก้าว และถอยโดยรับรู้สภาวะยก อย่าง เหยียบ ในขณะที่เดิน เป็นต้น ความจริงแล้วอารมณ์ของสติปัฏฐาน ^{๓๒} คือ กงรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมจัดเป็นอารมณ์ปัจจุบันของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺร สติปัฏฐาน ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครอง สังขาริ บาตร และจีวร การฉัน การตีม การเคี้ยว การลื้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ดังนั้น สติที่กำหนดรู้อารมณ์ ๔ เหล่านั้นจึงชื่อว่า โจรสัมปชัญญะ^{๓๓}

อนึ่งโจรสัมปชัญญะเป็นมูลเหตุ เพราะมีสติเป็นประธาน ปัญญาคล้อยตามสติ ส่วน อสัสมโหสัมปชัญญะเป็นผล เพราะมีปัญหาเป็นประธาน สติคล้อยตามปัญญา ผู้ปฏิบัติจึงควรเจริญ โจรสัมปชัญญะ เป็นการพัฒนาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เมื่อโจรสัมปชัญญะมีกำลังอย่างแก่กล้าแล้ว อสัสมโหสัมปชัญญะก็จะเกิดขึ้นแล้วพัฒนาเรื่อยไปตามลำดับ ดังนั้นโจรสัมปชัญญะนี้ถึงความเป็นยอด^{๓๔} เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในสัมปชัญญะทั้ง ๔ เพราะเป็นแนวทางปฏิบัติที่สอดคล้องตามมหาสติปัฏฐานสูตร คือ การที่จะกำหนดรู้ในปัจจุบัน ในการกระทำการงาน หรือความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ว่ากำลังทำอะไรอยู่ กำหนดการเคลื่อนไหวอย่างรู้พร้อม อสัสมโหสัมปชัญญะ ความไม่หลงลืมในอิริยาบถมีการก้าวไป ในขณะที่ปัจจุบัน ดังนี้ เป็นต้น

๔. อสัสมโหสัมปชัญญะ ความรู้ชัดโดยไม่หลง

อสัสมโหสัมปชัญญะ ความไม่หลงลืมในอิริยาบถมีการก้าวไป เป็นต้น^{๓๕} คือ ความรู้ชัด โดยไม่หลงผิดเมื่อก้าวไปหรือถอยกลับ ไม่หลงลืมเหมือนกับบุุคคลผู้บอดเขลาซึ่งหลงลืมในอิริยาบถ มีการก้าวไป เป็นต้น การหยั่งเห็นสภาวะลักษณะ และสามัญญลักษณะของรูปนาม จึงเข้าใจว่ามีเพียง รูปนามปรากฏ ในปัจจุบันขณะไม่มีตัวเราของเราไม่มีชายหรือหญิง และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์^{๓๖} ไม่ใช่ตัวตนกล่าว คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺรย่อมรู้เห็นว่าสภาวะก้าว และ ถอย เป็นต้น ไม่มีบุคคลผู้ใดผู้ก้าว การเดิน การยืน การนั่ง การนอน เป็นเพียงอาการของธาตุทั้ง ๔ ที่ปรากฏในแต่ ขณะหนึ่งๆ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน รู้ความจริงของธาตุโดยปรมาตถ์รู้แจ้งชัดรูปที่แยก ย่าง เหยียบบออยู่ในขณะ นั้นๆ จะรู้ชัดว่าจิตดวงหนึ่งย่อมนับไป คือ จิตที่ต้องการจะยก และจิตที่ตามรู้กิริยา ยกเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดจิตที่ต้องการจะย่าง และจิตที่ตามรู้กิริยาอย่างเป็นต้น ความรู้สึกตัวไม่ หลงลืมชื่อว่า อสัสมโหสัมปชัญญะ^{๓๗} โดยการมีสติรู้ตัวไม่หลงลืมซึ่งจะได้ศึกษาต่อไป

^{๓๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๖/๑๐๑-๑๒๘.

^{๓๓} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๕๕-๒๖๑.

^{๓๔} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๖๑.

^{๓๕} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๖๑-๒๖๓.

^{๓๖} สมเด็จพระพุทธิชนนวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวงศ์ปฏิบัติ ปฏิบัติอันเป็นวงศ์แห่ง พระอริยเจ้า, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๑๑๓-๑๑๘.

^{๓๗} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๕๕-๒๖๓.

๒.๓.๒ หลักกรรมหมวดเวทนา ๓

จากเนื้อหาตั้งที่กล่าวมานี้พอจะสรุปหลักกรรมธรรมได้ดังนี้คือ เวทนา ๓ ประการนี้ สภาวะของพระพุทธานุชาตินี้ มีสติสัมปชัญญะ ย่อมรู้ชัดเวทนา อาศัยกายนี้แต่กายนี้ไม่เที่ยงถูกปัจจัยปรุงแต่งอาศัยกันและกันเกิดขึ้นเวทนา๓ เกิดขึ้นเพราะอาศัยกายที่ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้นที่ไหน จักเที่ยงพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในเวทนา๓ อยู่เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับและความสละคืนในกายและในเหตุเกิดแห่งเวทนา๓ นิพพานอันเป็นที่ดับแห่งเวทนา๓ ทางดำเนินให้ถึงความสิ้นไปแห่งเวทนาเหล่านั้น เพราะสิ้นเวทนา พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียรมีสติสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ในเวทนาทั้งหลาย ในจิตพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียรมีสติสัมปชัญญะ มีสติสามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ก. ความสำคัญของเวทนา

ในการแสดงอารมณ์ คำว่า “อารมณ์” หมายถึง ธรรมชาติเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต วิเคราะห์ว่า จิตตเจตสิกเกหิ อารมณียนเตติ อารมणा (อาเทศนิกคหิตเป็น ม) แปลว่า อารมณ์ที่จิตและเจตสิกยึดเหนี่ยวชื่อว่า อารมณีย (อา + ลพฺ อารมณเพ+นิคคหิตาคม+อ) ^{๓๘}ของมนุษย์ออกมาทางอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) นั้น การรับรู้อารมณ์เหล่านี้ เป็นสิ่งจำเป็นซึ่งช่วยให้มนุษย์มีความสามารถในการเกี่ยวข้องกับโลก ทำให้ชีวิตอยู่รอดและดำเนินไปด้วยดี ในกระบวนการรับรู้นี้ เวทนา มีความสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งมุ่งประสงค์ เสาะแสวง (หมายถึงสุขเวทนา) และเป็นสิ่งเกลียดกลัวเลื่องหนี (หมายถึงทุกขเวทนา) สำหรับสัตว์ทั้งหลาย เมื่อมีการรับรู้เกิดขึ้นแต่ละครั้ง เวทนาจะเป็นสิ่งที่กำหนดสภาวะธรรมที่ส่งผลแก่องค์กรธรรมอื่นๆ ที่จะทำให้ความรู้สึกของบุคคลนั้นๆ ดำเนินไปในทางใดอย่างไร เช่น ถ้ารับรู้อารมณ์ใดแล้วสุขสบาย จิตก็จะกำหนดหมายอารมณ์นั้นมากและในแง่หรือแนวทางที่จะสนองเวทนานั้น และคิดปรุงแต่งเพื่อให้ได้อารมณ์นั้นมาเสพสวดยต่อไปอีก ดังนี้เป็นต้น เวทนาจึงช่วยให้กระบวนการรับรู้ที่ดำเนินต่อไป สามารถสร้างความรู้ความเข้าใจที่ครบถ้วนบริบูรณ์เป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น แต่สำหรับมนุษย์ปุถุชน เวทนาไม่ได้มีความหมายเพียงเท่านั้น คือมิใช่เพียงแค่ว่า กระบวนการรับรู้ได้มีส่วนประกอบเพิ่มเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง ที่ช่วยเสริมความรู้ให้สมบูรณ์ อันจะทำให้มนุษย์มีความสามารถมากขึ้นในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม แต่เวทนายังหมายถึงการที่โลกมีอะไรอย่างหนึ่งเป็นผลตอบแทนหรือรางวัลแก่มนุษย์ในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับโลกด้วย ผลตอบแทนที่ว่านี้คือความเอร็ดอร่อย ความชื่นใจที่เกิดจากอารมณ์ซึ่งเรียกว่าสุขเวทนา

ในกรณีที่กระบวนการรับรู้ดำเนินมาตามลำดับจนถึงเวทนา ถ้ามนุษย์หันเข้าจับเวทนาไว้ตามความหมายในแง่นี้ มนุษย์ก็จะหันเหออกไปจากกระบวนการรับรู้ ทำให้กระบวนการธรรมอีกอย่างหนึ่งได้โอกาสเข้ามารับช่วง แล่นต่อไปแทนที่ โดยเวทนาจะกลายเป็นปัจจัยตัวเอกที่จะก่อให้เกิดผลสืบเนื่องต่อไป จะเห็นว่า ช่วงต่อที่กระบวนการธรรมจะสืบทอดจากการรับรู้ (ผัสสะ) ต่อไปนั้นเป็นขั้นตอน

^{๓๘} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๕๑.

ที่สำคัญอย่างยิ่ง เรียกได้ว่าเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อทีเดียว และในภาวะเช่นนี้เวทนาเป็นองค์ธรรมที่มีบทบาทสำคัญมาก กระบวนการที่ดำเนินต่อไปจะเป็นอย่างไร ต้องขึ้นต่อบทบาทของเวทนาว่าจะมีลักษณะอย่างไร ส่วนในกระบวนการสังสารวัฏ เวทนาเป็นปัจจัยที่สำคัญซึ่งมีผลครอบงำความเป็นไปของกระบวนการทั้งหมด กล่าวได้ว่า มนุษย์จะคิดปรุงแต่งอย่างไรและทำการอะไร ก็เพราะเวทนา และเพื่อเวทนา หรือชีวิตจะเป็นอย่างไร ก็เพราะเวทนา และเพื่อเวทนา นอกจากนั้นในกระบวนการสังสารวัฏนี้ มนุษย์มิได้หยุดอยู่เพียงแค่นี้เป็นผู้รับรู้อารมณ์เรียนรู้โลกเพื่อเกี่ยวข้องกับจัดการกับโลกอย่างได้ผลดีเท่านั้น แต่ได้ก้าวต่อไปสู่ความเป็นผู้แสวงหาโลกด้วย^{๓๙}

ผู้ที่รู้และเข้าใจกระบวนการของเวทนาตามเป็นจริงว่า เวทนาทั้ง ๓ คือ สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี อทุกขมสุขก็ดี ล้วนไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่ปัจจัยต่างๆ ปรุงแต่งขึ้น เป็นของอาศัยซึ่งกันและกัน เกิดขึ้น มีอันจะต้องสิ้น ต้องสลาย ต้องจางหาย ต้อง ดับไปเป็นธรรมดา แล้วหมดใคร่หาติดในเวทนาทั้ง ๓ นั้น จนจิตหลุดพ้นเป็นอิสระได้แล้ว^{๔๐} เมื่อนั้นจึงประสบสุขเหนือเวทนาหรือสุขที่ไม่เป็นเวทนา ไม่อาศัยการแสวงหาอารมณ์ ที่เป็นขั้นสูงสุด ดังนั้นจึงมีพระพุทธพจน์แสดงบุคคลที่เข้าใจกระบวนการของเวทนาตามความเป็นจริงแล้วได้พบกับความสุขขั้นสูงสุด ไม่ต้องเวียนตายเวียนเกิดในวัฏฏสงสาร

มีปรากฏไว้หลายแห่งด้วยกันเช่นที่แสดงไว้ใน จุฬัตถมหาสังขยสูตรแห่งมัชฌิมนิกายมุลปิณฑาสกัว่า

พระพุทธเจ้าได้ตรัสแก่ท้าวสักกะว่า จอมเทพ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ได้สดับว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ถ้าข้อนั้นภิกษุได้สดับแล้วอย่างนี้ว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ภิกษุนั้นย่อมรู้ยิ่งธรรมทั้งปวง ครั้นรู้ยิ่งธรรมทั้งปวงแล้ว ย่อมกำหนดรู้ธรรมทั้งปวง ครั้นกำหนดรู้ธรรมทั้งปวงแล้ว ได้เสวยเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง สุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม มิใช่ทุกข์มิใช่สุขก็ตาม พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง พิจารณาเห็นความคลายกำหนด พิจารณาเห็นความดับ และพิจารณาเห็นความสลัดทิ้งในเวทนาทั้งหลายนั้นอยู่ เมื่อพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง พิจารณาเห็นความคลายกำหนด พิจารณาเห็นความดับ และพิจารณาเห็นความสลัดทิ้งในเวทนาทั้งหลายนั้นอยู่ ย่อมไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก เมื่อไม่ยึดมั่น ย่อมไม่สะดุ้งหวาดหวั่น เมื่อไม่สะดุ้งหวาดหวั่น ย่อมดับกิเลสได้เฉพาะตนและรู้ชัดว่า ขาดสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป^{๔๑}

ผู้ที่พิจารณาเห็นเวทนาโดยความไม่เที่ยง มีความแปรเปลี่ยนไปตลอดเวลา เมื่อเวทนาดับจิตของเขาไม่มีความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ไม่สะดุ้งหวาดกลัวต่อตัตถา ทิฏฐิ และมานะ^{๔๒} ผู้นั้นเป็นผู้ไกลจากกิเลสเป็นผู้หลุดพ้นแล้วย่อมปรินิพพานด้วยการดับกิเลสด้วยตนเอง

^{๓๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ผลิตภัณณ์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๗-๓๘.

^{๔๐} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๗๓/๒๑๐, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๗๓/๒๖๗.

^{๔๑} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๙๐/๓๔๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๙๐/๔๒๐.

^{๔๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/๒๒๒.

ในทิมินิกาย มหาวรรค มหานิทานสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสถึงผู้ที่เห็นเวทนาว่าเป็นอนัตตา แล้วได้เป็นผู้ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้วกับพระอานนท์ว่า

“อานนท์ ในความเห็น ๓ อย่างนั้น ผู้ที่กล่าวอย่างนี้ว่าเวทนาไม่ใช่อัตตาของเรา อัตตาของเราจะไม่เสวยอารมณ์ก็มีใช่ อัตตาของเรายังเสวยอารมณ์อยู่ เพราะอัตตาของเรามีเวทนาเป็นคุณสมบัติ เขาจะถูกซักถามว่า ผู้มีอายุ ก็เพราะเวทนาจะต้องดับไปทั้งหมดทั้งสิ้นไม่มีเหลือ เมื่อไม่มีเวทนา เพราะเวทนาดับไป โดยประการทั้งปวงยังจะมีความรู้สึกว่าเป็นเรา ได้หรือไม่ ท่านพระอานนท์ทูลตอบว่า ไม่ได้เลยพระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า เพราะเหตุนั้นแล อานนท์ ด้วยเหตุเพียงเท่านี้จึงยังไม่ควรที่จะเห็นว่า เวทนาไม่ใช่อัตตาของเรา อัตตาของเราจะไม่เสวยอารมณ์ก็มีใช่ อัตตาของเรายังเสวยอารมณ์อยู่ เพราะอัตตาของเรามีเวทนาเป็นคุณสมบัติ อานนท์ ภิกษุใดไม่เห็นเวทนาว่าเป็นอัตตา ไม่เห็นการเสวยอารมณ์ว่าเป็นอัตตา และไม่เห็นว่า อัตตาของเราจะต้องเสวยอารมณ์ เพราะว่าอัตตาของเรามีเวทนาเป็นคุณสมบัติ ภิกษุนั้นเมื่อเห็นอย่างนี้ย่อมไม่ถ่อมมันอะไรๆ ในโลกและเมื่อไม่ถ่อมมันย่อมไม่สะทกสะท้าน เมื่อไม่สะทกสะท้านย่อมดับได้เฉพาะตนย่อมรู้ชัดว่า ชาตีสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว หมายถึง กิจแห่งการปฏิบัติเพื่อทำลายอาสวกิเลส จบสิ้นสมบูรณ์แล้ว ไม่มีกิจที่จะต้องทำเพื่อตนเอง แต่ยังมีหน้าที่เพื่อผู้อื่นอยู่ ผู้บรรลุถึงขั้นนี้ได้ ชื่อว่า อเสขบุคคล” ^{๔๓}

ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว กิจที่ควรทำ ในที่นี้ หมายถึง กิจในอริยสัจ ๔ คือ การกำหนดรู้ทุกข์, การละเหตุเกิดแห่งทุกข์, การทำให้แจ้งซึ่งความดับทุกข์ และการอบรมมรรคมีองค์ ๘ ให้เจริญ ^{๔๔} ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป ^{๔๕}

ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค เวทนาสังยุต สมာธิสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“เวทนา ๓ ประการนี้ เวทนา ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ

- ๑ สุขเวทนา (ความรู้สึกสุข)
- ๒ ทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์)
- ๓ อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกสุขที่ไม่ใช่ทุกข์ที่ไม่ใช่)”

“เวทนา ๓ ประการนี้แล สวากของพระพุทธเจ้ามีจิตตั้งมั่น มีสติสัมปชัญญะ ย่อมรู้ชัดเวทนา เหตุเกิดแห่งเวทนา นิพพานอันเป็นที่ดับ แห่งเวทนาและทางดำเนินให้ถึงความสิ้นไปแห่งเวทนาเหล่านั้น เพราะสิ้นเวทนา ภิกษุจึงเป็นผู้หมดความทิว ปรินิพพานแล้ว เวทนา ๓

^{๔๓} ม.ม.อ. ๑/๕๔/๑๓๘.

^{๔๔} ม.ม.อ. ๑/๕๔/๑๓๘, ที.สี.อ. ๑/๒๔๘/๒๐๓.

^{๔๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๒๕-๑๒๖/๖๐-๖๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๕-๑๒๖/๗๑.

ประการนี้ เวทนา ๓ ประการ อะไรบ้าง” คือ

๑. สุขเวทนา
๒. ทุกขเวทนา
๓. อทุกขมสุขเวทนา

“ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอกมีอยู่ ภิกษุรู้ว่าเวทนานี้เป็นทุกข์ มีความพินาศแตกสลายเป็นธรรมดาถูกต้องสัมผัสความเสื่อม(ด้วยญาณ) อยู่ ย่อมคลายความยินดีในเวทนาเหล่านั้นด้วยประการอย่างนี้”^{๔๖}

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”^{๔๗}

จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ทรงจัดเวทนาไว้เป็นลำดับที่ ๒ ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ดังนั้นในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่มีรูป-นามเป็นอารมณ์ ในมหาสติปัฏฐาน ๔ กายานุปัสสนาจัดอยู่ในส่วนของรูปเพราะเป็นสภาวะที่หยาบผู้ปฏิบัติเห็นได้ง่าย ในส่วนของนามธรรมทรงจัดเวทนาเป็นข้อแรกหรือข้อ ๒ ต่อจากกายานุปัสสนา ถึงแม้ว่าในกายานุปัสสนา กอปรูปเป็นสิ่งที่ประจักษ์ชัดมากกว่าเวทนา จิต และสภาวะธรรม เพราะสามารถแยกแยะได้ชัดเจนว่าขณะนี้กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก กำลังเดิน ยืน นั่ง หรือนอน ฯลฯ กอปรูปจึงเป็นฐานที่มั่นของการเจริญสติปัฏฐาน อย่างไรก็ตาม บางขณะ ความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็ปรากฏชัดกว่าอากัปภิกิริยาทางร่างกายเมื่อประสบกับสิ่งที่ชอบ ไม่ชอบ หรือเฉยๆ^{๔๘} ผู้ปฏิบัติควรกำหนดความรู้สึกนั้นๆ ตามความเป็นจริง เพื่อให้รับรู้เพียงสภาวะความรู้สึกที่เป็นนามธรรมโดยปราศจากตัวตน และเห็นสภาวะความเกิด-ดับ ไม่เที่ยง ไม่ใช่บุคคลได้ชัดเจน

^{๔๖} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๔๙-๒๕๐/๑๘๘, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๙-๒๕๐/๒๗๐.

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๔๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๔๕.

เวทนามีความสำคัญกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน เป็นสิ่งที่มีอยู่ในร่างกายของคนทั้งหลาย เพราะเป็นนามขันธ์ชนิดหนึ่งในขันธ์ ๕ ถ้าหากเราละเลยที่จะเรียนรู้เรื่องที่อยู่ในตัวของเรา ก็จะเป็นโทษของกิเลสตัณหาซึ่งอาศัยเวทนาเกิดขึ้นไม่รู้จักจบสิ้น แต่ถ้าผู้ใดเรียนรู้เรื่องเวทนาและนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติธรรมก็จะทำให้ผู้นั้นมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ครั้นเกิดสุขเวทนามาก็ไม่ยินดียึดติดกับอารมณ์ที่น่าพอใจนั้นๆ ครั้นเกิดทุกข์เวทนามาก็ไม่ทำให้ใจเป็นทุกข์ฉะนั้น เมื่อเล็งเห็นความสำคัญของเวทนาดังนี้แล้วพึงทราบประเภทของเวทนาต่อไป

ข. ประเภทของเวทนา

ประเภทของเวทนานั้นพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในพระสูตรต่างๆ มีมากมายหลายประเภท เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น เพราะพระพุทธองค์ต้องการจะแสดงธรรมให้เหมาะสมกับอุปนิสัยของบุคคลนั้นๆ เพื่อป้องกันการทะเลาะบาดหมางกันระหว่างพุทธบริษัทด้วยกันว่า ความเห็นของตนเองนั้นถูกต้อง ความเห็นของผู้อื่นผิด ดังในปัญจกัณฐสูตรเป็นต้น ช่างไม้ชื่อว่าปัญจกัณฐะได้สนทนาปราศรัยกันและช่างไม้หนึ่งได้ถามพระอุทายีว่า เวทนามีเท่าไร พระอุทายีตอบว่าเวทนามี ๓ อย่างคือ สุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนา แต่ช่างไม้ชื่อปัญจกัณฐะก็ได้แย้งว่าเวทนามี ๒ อย่างคือสุขเวทนา และทุกขเวทนาแต่ละฝ่ายก็ยืนยันคำตอบของตนว่าถูกต้อง ท่านพระอานนท์ ได้ฟังการสนทนาของพระอุทายีกับช่างไม้ แล้วได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าได้กราบทูลการสนทนาของพระอุทายีกับช่างไม้แด่พระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ตรัสตอบพระอานนท์ว่า

“ช่างไม้ชื่อปัญจกัณฐะไม่คล้อยตามเหตุอันมีอยู่ของภิกษุอุทายี ส่วนภิกษุอุทายีไม่คล้อยตามเหตุอันมีอยู่ของช่างไม้”

จากนั้นพระพุทธองค์จึงได้ทรงแสดงประเภทแห่งเวทนาว่า

“เรากล่าวเวทนา ๒ ก็มีโดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๓ ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนามี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๖ ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๑๘ ก็มีโดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๓๖ ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๑๐๘ ก็มี ดูก่อนอานนท์ ธรรมอันเราแสดงแล้วโดยปริยายอย่างนี้ ดูก่อนอานนท์ เมื่อธรรมอันเราแสดงแล้วโดยปริยายอย่างนี้แลชนเหล่าใดจักไม่สำคัญตาม จักไม่รู้ตาม จักไม่บันเทิงตามซึ่งคำที่เรากล่าวดีแล้ว เจริญดีแล้ว แก่กันและกัน เหตุนี้จักเป็นอันชนเหล่านั้นหวังได้ คือชนเหล่านั้นจักเกิดความบาดหมางกัน เกิดความทะเลาะกัน วิวาทกันจักทิ่มแทงกันและกันด้วยหอกคือปาก ดูก่อนอานนท์ ธรรมอันเราแสดง แล้วโดยปริยายอย่างนี้แล ดูก่อนอานนท์ เมื่อธรรมอันเราแสดงแล้ว โดย ปริยายอย่างนี้ ชนเหล่าใดจักสำคัญตาม จักรู้ตาม จักบันเทิงตาม ซึ่งคำที่เรากล่าวดีแล้ว เจริญดีแล้ว แก่กันและกัน เหตุนี้ชนเหล่านั้นพึงหวังได้คือ ชนเหล่านั้นจักพร้อมเพรียงกัน ชื่นบานต่อกัน ไม่วิวาทกัน เป็นคนใจดีด้วยน้ำนม มองกันและกันด้วยจักขุอันเปี่ยมด้วยความรักอยู่”^{๔๙}

^{๔๙} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๖๗/๒๐๖, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๗/๒๙๓.

ข้อความในพระไตรปิฎกดังกล่าวมานี้ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

“เวทนานั้น เมื่อว่าตามสภาพก็มีอย่างเดียว โดยลักษณะ คือเสวยรสอารมณ์ แต่ว่าโดยชาติเป็น ๓ คือ กุศล อกุศล และอัปยากฤต”^{๕๐}

ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค อัฐฐสตสูตร ว่าด้วยเวทนา ๑๐๘ ประการ พระพุทธองค์ทรงแสดงเวทนาตั้งแต่เวทนา ๒ ไปตามลำดับจนถึงเวทนา ๑๐๘ ดังนี้ว่า

“เราจักแสดงธรรมบรรยายซึ่งมีบรรยายถึง ๑๐๘ ประการ ทั้งหลายจงฟัง ธรรมบรรยายซึ่งมีบรรยายถึง ๑๐๘ ประการ เป็นอย่างไร คือ เรากล่าวเวทนา ๒ กล่าวเวทนา ๓ กล่าวเวทนา ๕ กล่าวเวทนา ๖ กล่าวเวทนา ๑๘ กล่าวเวทนา ๓๖ กล่าวเวทนา ๑๐๘ เวทนา ๒ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) เวทนาทางกาย ๒) เวทนาทางใจ เวทนา ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) สุขเวทนา ๒) ทุกขเวทนา ๓) อทุกขมสุขเวทนา ทุกขเวทนาเป็นเวทนาหยาบ สุขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนาเป็นเวทนาละเอียด สุขเวทนาและทุกขเวทนาเป็นเวทนาหยาบ อทุกขมสุขเวทนาเป็นเวทนาละเอียด”^{๕๑}

เหล่านี้ เราเรียกว่า เวทนา ๓ ประการเวทนา ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สุขินทรีย์ (อินทรีย์คือสุขเวทนา)
๒. ทุกขินทรีย์ (อินทรีย์คือทุกขเวทนา)
๓. โสมนัสสินทรีย์ (อินทรีย์คือโสมนัสสเวทนา)
๔. โทมนัสสินทรีย์ (อินทรีย์คือโทมนัสสเวทนา)
๕. อุpekขินทรีย์ (อินทรีย์คืออุเบกขาเวทนา)

เหล่านี้ เราเรียกว่า เวทนา ๕ ประการ

เวทนา ๖ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. เวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัส
๒. เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัส
๓. เวทนาที่เกิดจากฆานสัมผัส
๔. เวทนาที่เกิดจากชีวหาสัมผัส
๕. เวทนาที่เกิดจากกายสัมผัส
๖. เวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัส

^{๕๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดยสมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๗๖๘.

^{๕๑} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๑/๔, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๑/๕.

เหล่านี้เราเรียกว่า เวทนา ๖ ประการ

เวทนา ๑๘ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. เวทนาที่เกิดร่วมกับโสมนัส ๖ ประการ
๒. เวทนาที่เกิดร่วมกับโทมนัส ๖ ประการ
๓. เวทนาที่เกิดร่วมกับอุเบกขา ๖ ประการ

เหล่านี้ เราเรียกว่า เวทนา ๑๘ ประการ

เวทนา ๓๖ ประการ อะไรบ้าง คือ (จักขุ โสต ฆาน ชิวหา กาย มโน) = ๖ × ๖

๑. เคหสิตโสมนัส ๖ ประการ (โสมนัสอิงเรือน)
๒. เนกขัมมโสมนัส ๖ ประการ (โสมนัสอิงเนกขัมมะ)
๓. เคหสิตโทมนัส ๖ ประการ (โทมนัสอิงเรือน)
๔. เนกขัมมสิตโทมนัส ๖ ประการ (โทมนัสอิงเนกขัมมะ)
๕. เคหสิตอุเบกขา ๖ ประการ (อุเบกขาอิงเรือน)
๖. เนกขัมมสิตอุเบกขา ๖ ประการ (อุเบกขาอิงเนกขัมมะ)

เหล่านี้ เราเรียกว่า เวทนา ๓๖ ประการ

เวทนา ๑๐๘ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. เวทนาที่เป็นอดีต ๓๖ ประการ
๒. เวทนาที่เป็นอนาคต ๓๖ ประการ
๓. เวทนาที่เป็นปัจจุบัน ๓๖ ประการ

เหล่านี้เราเรียกว่า เวทนา ๑๐๘ ประการ

ธรรมบรรยายซึ่งมีบรรยายถึง ๑๐๘ ประการ เป็นอย่างนี้แล”^{๕๒}

๒.๓.๓ หลักธรรมหมวดไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ก็คือสามัญลักษณ์ ๓ ประการคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คำว่าทุกขังในไตรลักษณ์ก็หมายถึงทุกขัง ในไตรลักษณ์หรือที่เรียกว่าทุกขลักษณะนั่นเอง ซึ่งหมายถึงการที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงยกเว้นนิพพาน ล้วนอยู่ในสภาวะที่ถูกเหตุถูกปัจจัยทั้งหลาย บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป (ดูเรื่องทุกขเวทนากับทุกขังในไตรลักษณ์ ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ประกอบ) ทุกขังในไตรลักษณ์นี้เป็นลักษณะอันเป็นสามัญ คือเป็นเรื่องธรรมดาของสังขารธรรมทั้งหลายที่จะต้องเป็นไปอย่างนั้น เป็นกฎอันเป็นพื้นฐานของธรรมชาติ เพราะ

^{๕๒} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๗๐/๒๑๒, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒.

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นเพียงผลของเหตุของปัจจัยเท่านั้นเอง ไม่มีสิ่งใดเลยที่มีอำนาจเหนือตน トラบไตที่ยังไม่เข้าสู่สภาวะแห่งนิพพานแล้ว ก็จะต้องเผชิญกับทุกข์ในไตรลักษณ์นี้ด้วยกันทั้งสิ้นทุกข์ ในอริยสัจ ๔ ก็อยู่ในสภาวะทุกข์ในไตรลักษณ์ด้วย นอกจากนี้สุขเวทนาและอุเบกขาเวทณาก็ยังไม่พ้น จากทุกข์ในไตรลักษณ์ เพราะทั้งสุขและอุเบกขาก็ล้วนถูกเหตุปัจจัยต่างๆ บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ ตลอดเวลาเช่นกัน

สำหรับความเป็นมนุษย์นั้น ในทางพุทธศาสนา ถือว่าประกอบด้วยชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ชั้นทั้ง ๕ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นตัวมนุษย์ล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขังและอนัตตา เพราะฉะนั้น มนุษย์โดยสภาพรวมจึงไม่มีตัวตนหรือปราศจากตัวตนที่เที่ยง^{๕๓} ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งของ ชั้น ๕ นี้เป็นของเที่ยง เป็นสุข และเป็นอัตตา ตัวตน ดังมีพระพุทธพจน์ปรากฏในอนัตตลักขณสูตรว่า

“เวทนาเป็นอนัตตา ถ้าเวทนานี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ เวทนานี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้ในเวทนาว่า เวทนาของเรา จงเป็นอย่างนี้ เวทนาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้น ก็เพราะเวทนาเป็นอนัตตา ฉะนั้น เวทนาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมไม่ได้ในเวทนา ว่า เวทนาของเราจงเป็นอย่างนี้ เวทนาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้น”^{๕๔}

และเพื่อเน้นย้ำถึงความที่เวทนาเป็นสังขตธรรม^{๕๕} ประเภทหนึ่งที่ต้องตกอยู่ภายใต้กฎของ ไตรลักษณ์^{๕๖} ดังนั้นในพระสูตรนี้พระพุทธองค์จึงตรัสถามภิกษุปัญจวัคคีย์อีกว่า

“เวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเห็น สิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”^{๕๗}

ในพระสูตรนี้ทรงยกชั้น ๕ ขึ้นมาอธิบายให้เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนิจจัง หรืออนิจจตา แปลกันว่าความไม่เที่ยง พังแล้วยังไม่กระจ่าง ถ้าจะให้เข้าใจดีต้องแปลว่า “ความเปลี่ยนแปลง” ทุกขัง หรือทุกข์ตา แปลกันว่า “ความทนไม่ได้” หมายถึง ภาวะที่ทนอยู่ใน สภาพเดิมไม่ได้ตลอดกาล ภาวะที่ต้องขัดแย้งในตัว ไม่สมบูรณ์ พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

อนัตตา หมายถึง ไม่ใช่ตัวเรา หรือไม่มีตัวตนที่ถาวร^{๕๘} สำหรับไตรลักษณ์นั้น มีพุทธพจน์

^{๕๓} สุนทร ฌ รั้งซี, **พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๙.

^{๕๔} วิ.ม. (บาลี) ๔/๒๐/๑๗, วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐/๒๗.

^{๕๕} อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๑๐๙๑/๒๕๕, อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๙๑/๒๗๘.

^{๕๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๖๘.

^{๕๗} วิ.ม. (บาลี) ๔/๒๑/๑๘, วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐/๒๙.

^{๕๘} เสถียรพงษ์ วรรณปก (ราชบัณฑิต), **พระสูตรดับทุกข์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท

แสดงหลักไว้ในรูปของกฎธรรมชาติ ว่า

“ตถาคต (พระพุทธเจ้า) ทั้งหลายจะอุบัติหรือไม่ก็ตาม ธาตุ (หลัก) นั้นก็ยังคงมีอยู่ เป็น
ธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยามว่า

๑. สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง
๒. สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์
๓. ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา

ตถาคตตรัสรู้ เข้าถึงหลักนั้นแล้ว จึงบอก แสดง วางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลัก เปิดเผยแจก
แจก ทำให้เข้าใจง่ายว่า "สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง... สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์... ธรรมทั้งปวงเป็น
อนัตตา"^{๕๙}

และเพื่อความเข้าใจในพระพุทธพจน์นี้เกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างสังขารในชั้น ๕ กับ
สังขารในไตรลักษณ์ซึ่งมีความหมาย กว้าง แคลบกว่ากัน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ใน
พุทธธรรมว่าคำว่า สังขาร ในไตรลักษณ์นี้ ต้องเข้าใจว่าต่างกับคำว่า สังขารในชั้น ๕ ในชั้น ๕
สังขาร หมายถึง ความดีความชั่วที่ปรุงแต่งจิตใจ เป็นนามธรรมอย่างเดียว ส่วนในไตรลักษณ์ สังขาร
หมายถึง สิ่งทั้งปวงที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง หรือที่เกิดจากส่วนประกอบต่างๆประชุมกันเข้า จะเป็น
รูปธรรม หรือนามธรรมก็ตามคือเท่ากับชั้น ๕ ทั้งหมด^{๖๐}

เมื่อเป็นเช่นนั้น เวทนาชั้นนั้นจัดเป็นชั้นหนึ่งในชั้น ๕ จึงต้องตกอยู่ภายใต้กฎของ
ไตรลักษณ์ และเวทนานั้นมีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกับไตรลักษณ์และชั้น ๕ อย่างแยกกันไม่ได้ เช่น
ทุกขเวทนานั้น จัดเป็นความทุกข์ในส่วนที่มีความหมายแคบที่สุดเป็นเพียงอาการสืบเนื่องด้านหนึ่ง
เท่านั้นได้แก่ อาการสืบเนื่องจากทุกข์ในไตรลักษณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในบุคคล เนื่องมาจากทุกข์
ในไตรลักษณ์นั้น กล่าวคือ ความรู้สึกบีบคั้นกดดันขัดแย้งของคน ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อความบีบคั้นกดดัน
ขัดแย้งที่เป็นสภาพสามัญของสิ่งทั้งหลาย เป็นไปในระดับหนึ่งหรือในอัตราส่วนหนึ่งโดยสัมพันธ์กับ
สภาพกายและสภาพจิตของเขา ทุกขเวทนานี้ ก็เป็นทุกข์ตามความหมายในไตรลักษณ์ด้วย
เช่นเดียวกับเวทนาอื่นๆ ทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็สุขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนามก็ตาม หมายความว่า
เวทนาทุกอย่าง จะเป็นทุกขเวทนามก็ดี สุขเวทนามก็ดี อทุกขมสุขเวทนา (รู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุขคือเฉยๆ)
ก็ดีล้วนเป็นทุกข์ในความหมายที่เป็นลักษณะสามัญนั้นทั้งสิ้น

ดังนั้น เวทนาซึ่งเป็นส่วนย่อยของชั้น ๕ จึงมีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับของไตรลักษณ์
ในสถานะที่ต้องเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์อย่างชัดเจน ดังปรากฏในทีฆนขสูตรว่า

อมรินทร์ พรินตติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๖), หน้า ๑๑.

^{๕๙} อ.จ.ต.ก. (บาลี) ๒๐/๑๓๗/๒๗๘, อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๖๘.

“อัคคีเวสสนะ รูปกายนี้เกิดจากมหาภูตรูป ๔ มีมารดาบิดาเป็นแดนเกิด เต็บโตด้วยข้าวสุกและขนมกุ่มมาส มีความไม่เที่ยง มีการไถ่ทาบีบงวด แดกสลาย และกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา ท่านควรพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นจตุโรค เป็นจตุหวัฬ เป็นจตุลลุศร เป็นสิ่งคับแคบ เป็นสิ่งเบียดเบียน เป็นจตุผู้อื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลาย เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา เมื่อท่านพิจารณาเห็นกายนี้โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นจตุโรค เป็นจตุหวัฬ เป็นจตุลลุศร เป็นสิ่งคับแคบ เป็นสิ่งเบียดเบียน เป็นจตุผู้อื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลายเป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา ท่านย่อมละความพอใจในกาย ความเยื่อใยในกาย เมื่อใดบุคคลได้เสวยสุขเวทนา เมื่อนั้นเขาไม่ได้เสวยทุกขเวทนา ไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนา ได้เสวยแต่สุขเวทนาเท่านั้น เมื่อใดบุคคลเสวยทุกขเวทนา เมื่อนั้นเขาไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนา ได้เสวยแต่ทุกขเวทนาเท่านั้น เมื่อใดบุคคลเสวยอทุกขมสุขเวทนา เมื่อนั้น เขาย่อมไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวยทุกขเวทนา ได้เสวยแต่ อทุกขมสุขเวทนาเท่านั้น

สุขเวทนาไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา แม้ทุกขเวทนามิเที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา แม้อทุกขมสุขเวทนามิเที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นมีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา

อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”^{๖๑}

พระมหาสุณันท์ จนทโสภโณ อธิบายถึงความแตกต่างระหว่างทุกขเวทนาในชั้น ๕ กับทุกขีในอริยสังและทุกขีในไตรลักษณ์มีสภาวะดังนี้

ความแตกต่างของทุกขีในชั้น ๕ คือทุกขเวทนาที่มาจากชั้นทั้ง ๕ ทุกขีในอริยสังคือทุกขีที่มีสาเหตุมาจากตัณหา ส่วนทุกขีในไตรลักษณ์นี้ ครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตทั้งสิ่งที่มีความรู้สึกแบบคนและสัตว์ และสิ่งไม่มีความรู้สึก เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ผืนแผ่นดิน ทุกสิ่งทุกอย่างที่รวมคำว่า สังขาร เป็นสังขารที่เข้าในพระพุทธรูปที่ตรัสว่า สพเพ สงขารา ทุกขา ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วก็เป็นทุกขีทั้งหมด^{๖๒} ไม่ว่าจะมึใจครองหรือไม่มึใจครอง มีความรู้สึกหรือไม่มีความรู้สึกก็ตาม

ความทุกขีในไตรลักษณ์นี้ เป็นความทุกขีที่ไม่สามารถจะทนอยู่ในสภาพเดิมได้ มันต้องเปลี่ยนแปลงไป เก่าไป ชำรุดทรุดโทรมไป แต่ถ้าเป็นสิ่งใหญ่ก็เห็นได้ช้า ถ้าเป็นสิ่งเล็กก็เห็นได้เร็ว เว้นแต่ว่าอย่างไรจะเร็วจะช้าเท่านั้น

^{๖๑} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๐๕/๑๘๒, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๕/๒๔๒.

^{๖๒} อัง.ติก. (บาลี) ๒๐/๑๓๗/๒๗๘, อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความเห็นคล้ายตามข้อความในพระสูตรต่างๆ และพระเถรอาจารย์ทั้งหลาย ในส่วนของเวทนาซึ่งเป็นส่วนย่อยอันหนึ่งในชั้น ๕ มีความเกี่ยวข้องกันโดยมีสภาวะที่ต้องตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ และมักจะแสดงเวทนามรวมอยู่ในชั้น ๕ โดยความเป็นไตรลักษณ์เสมอ แต่ถ้าอธิบายเจาะจงแต่ละเวทนา มักจะหมายถึงทุกขเวทนา ที่มีความเกี่ยวข้องกับทุกขในไตรลักษณ์และทุกข์อริยสังข์โดยความเป็นธรรมที่มีสภาวะแตกต่างกัน

๒.๔ ผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงธรรมในปฐมเคลัญญสูตร

ในปฐมเคลัญญสูตร แสดงสติสัมปชัญญะหรือการรู้เท่าทันในเหล่าเวทนาหรือก็คือ เวทนานุปัสสนาแบบหนึ่ง อันเวทนาย่อมเป็นสังขารอย่างหนึ่ง จึงย่อมเกิดแต่การที่มีเหตุมาเป็นปัจจัย ประจวบกันขึ้นมา ไม่มีเหตุก็ไม่เกิด เหมือนดังเช่นสังขารทั้งหลายทั้งปวง และย่อมมีสามัญญลักษณะหรือลักษณะโดยทั่วไปหรือโดยสามัญของสังขาร คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กล่าวคือ สุขทุกข์หรือเหล่าเวทนา จึงย่อมมีความไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่ตัวใช่ตนแท้จริงจึงเกิดขึ้นและเป็นไปตามธรรมเป็นธรรมดาเป็นสิ่งที่พระองค์ท่านสอนให้มีสติสัมปชัญญะในเวทนา กล่าวคือ ระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมในเวทนาอยู่เสมอๆ รอเวลาอันเย็นยิ่งในโลกรนี้ เมื่อเพียรพิจารณาอยู่เสมอๆ นั้น จิตย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่นในเวทนาหรือเหล่าสุขทุกข์นั้นๆ ด้วยรู้ยิ่งว่า เป็นไปตามธรรมหรือธรรมชาติคือเกิดขึ้นแต่มีเหตุเป็นปัจจัยกัน จึงล้วนไม่เที่ยง เสื่อมไป คลายไป ดับไป พึงเกิดความรู้ความเข้าใจที่ทำให้เบื่อหน่ายในเวทนาหรือเหล่ากิเลสหรือกองทุกข์ หยั่งเห็นสังขารด้วยความหน่าย จึงเกิดความสลесคืน ความปล่อยวาง กล่าวคือไม่ยึดมั่นถือมั่นในเหล่าเวทนาอันมี สุข ทุกข์ และอุเบกขาเวทนา (อุทกขมสุขเวทนา) ทั้งปวงที่แม้ยังคงต้องเกิดขึ้นและเป็นไปอยู่เป็นธรรมดา

๒.๕ สรุป

จากการศึกษาเนื้อหาในคัมภีร์ชั้นปฐมภูมิและเอกสารชั้นทุติยภูมิที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีเนื้อหาเรื่องของปฐมเคลัญญสูตร มีหลักธรรมสำคัญของสติและสัมปชัญญะและเวทนา ๓ และไตรลักษณ์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญญสูตร โดยมีสติสัมปชัญญะรู้ชัดในเวทนาเพราะความรู้รู้ทางด้านอารมณ์ความรู้สึกของเวทนา จึงเป็นสิ่งที่สำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักของพระพุทธศาสนา โดยการนำสติสัมปชัญญะมาเป็นตัวกำหนดของความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะที่ตนเองกำลังปฏิบัติธรรมอยู่ว่า ขณะนี้กายและใจเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หรือว่าไม่มีสุขไม่มีทุกข์ เวทนาชั้นพร้อมทั้งความเกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาก็มีกล่าวไว้อย่างมากมาย กล่าวได้ว่าเวทนาเป็นความรู้สึก ซึ่งอาจจะเป็นความพอใจ (สุขเวทนา) หรือความไม่พอใจ (ทุกขเวทนา) หรือความรู้สึกวางเฉย (อุเบกขาเวทนา) เวทนาในสภาวะเสวยอารมณ์ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ เป็นความรู้สึก สุข สบาย ถูกใจ ชื่นใจ หรือทุกข์ บีบคั้น เจ็บปวด หรือเฉยๆ อย่าง

ใดอย่างหนึ่ง ความรู้สึกนี้เกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ โดยขึ้นอยู่กับอารมณ์ คือ สิ่งเร้าที่น่าพอใจ ไม่น่าพอใจ หรือกลางๆ ความรู้สึกนี้เป็นคุณลักษณะประการหนึ่งแห่งวิญญานญาณ ความรู้สึกดังกล่าวมีประจำอยู่ในมนุษย์เป็นปกติ จึงถือว่า เป็นส่วนหนึ่งที่ประกอบขึ้นเป็นชีวิต การเสวยอารมณ์ที่หมายถึงความรู้สึกนี้ เกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ โดยที่ผัสสะ คือ การประจวบเหมาะ แห่งอารมณ์ आयตนะภายใน ๖ และ อารมณ์ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกาย และเรื่องในใจ आयตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รู้รส การได้รู้เรื่องในใจ กล่าวคือ ผัสสะทางตา คือการประจวบเหมาะแห่งรูป ตา และการเห็น ผัสสะทางหู คือ การประจวบเหมาะแห่งเสียง หู และการได้ยิน ผัสสะทางจมูก คือ การประจวบเหมาะแห่งกลิ่น จมูกและการได้กลิ่น ผัสสะทางลิ้น คือ การประจวบเหมาะแห่งรส ลิ้น และการรूपรส ผัสสะทางกาย คือ การประจวบเหมาะแห่งสิ่งที่มาถูกต้องกาย กายและการรู้สิ่งที่มาถูกต้องกาย และสุดท้ายผัสสะทางใจ คือ การประจวบเหมาะแห่งเรื่องในใจ ใจและการรู้เรื่องในใจ เวทนานอกจากเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ เมื่อเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง กล่าวคือ “สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี อุเบกขาที่ดี” เพราะเวทนานั้นเป็นสิ่งที่สมมุติเรียกตามโลกโวหารเท่านั้นว่า เราสุข เราทุกข์ เพราะเป็นเพียงสิ่งสมมุติบัญญัติ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ตั้งอยู่ของเหตุปัจจัย และดับไปตามเหตุปัจจัย จึงไม่มีใครเสวยเวทนา เพราะมีความเห็นในความเปลี่ยนแปลงตามกฎของพระไตรลักษณ์ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สักแต่เป็นเพียงเวทนาที่เกิดขึ้นที่มีความ ล้อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นความเบื่อหน่าย ย่อมเบื่อหน่ายสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ย่อมละตัณหาและทิฏฐิได้ในที่สุด การเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตามได้รู้แจ้งสัจธรรมหลุดพ้นจาก ตัณหาอุปาทาน ที่ยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ ที่เป็น สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ อยู่ร่ำไปเป็นเหตุทำให้วนเวียนอยู่ในวงจรของปฏิจจสมุปบาท ทำให้สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏฏ์ อย่างไม่มีที่สิ้นสุดนั่นเอง

บทที่ ๓

ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญญสูตร

พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้เป็นผู้มีสติและสัมปชัญญะ รู้ชัดในเวทนาทั้งหลายแล้วพิจารณาเห็นด้วยในกฎไตรลักษณ์ ของความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับและความสละคืน คือให้รู้ชัดในเวทนาอยู่ตลอดเวลา ย่อมละปฏิฆานุสัยได้ ดังพระพุทธองค์ทรงเปรียบเวทนาเหมือนตะเกียง เพราะอาศัยน้ำมันและไส้ ตะเกียงน้ำมันจึงติดอยู่ได้ เพราะลื่นน้ำมันและไส้ ตะเกียงน้ำมันนั้นก็หมดเชื้อดับไป เวทนาหรือความรู้สึกเสวยอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่เป็นอยู่จริงกำหนดเพื่อให้เกิดปัญญา แจ้งชัดเห็นสภาพธรรมของเวทนา พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในปฐมเคลัญญสูตร หมวด สติสัมปชัญญะและหมวดเวทนานุปัสสนาว่า บุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติในธรรมวินัยของพระพุทธศาสนาเป็นหลักและวิธีการวิปัสสนาเพื่อเข้าถึงนิพพาน หมวดการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาในทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิชฌาเมื่อพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ฯลฯ ย่อมละอวิชขานุสัยในกาย เมื่อเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า เราเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด หลังจากตายไปก็รู้ชัดว่า เวทนาทั้งปวงไม่น่าเพลิดเพลิน จักเย็นในโลกนี้ทีเดียว ผู้วิจัยจึงกำหนดประเด็นของการศึกษาเวทนาในปฐมเคลัญญสูตร มีดังต่อไปนี้ คือ

- ๓.๑ แนวทางการปฏิบัติตามหลักสติและสัมปชัญญะในปฐมเคลัญญสูตร
- ๓.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔
- ๓.๓ การกำหนดรู้เวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๓.๔ แนวทางการเจริญสติในหมวดเวทนานุปัสสนาในปฐมเคลัญญสูตร
- ๓.๕ คุณค่าและประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวปฐมเคลัญญสูตร
- ๓.๖ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญญสูตร
- ๓.๗ สรุปท้ายบท

๓.๑ แนวทางการปฏิบัติตามหลักสติและสัมปชัญญะในปฐมเคลัญญสูตร

คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกล่าวไว้ใน พระไตรปิฎกมีปรากฏอยู่ใน สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค เล่มที่ ๑๘ อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่องของหลักการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ตามปฐมเคลัญญสูตรว่า

“ภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา ลักษณะของผู้มีสติสัมปชัญญะ คือพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ในเวทนาทั้งหลาย ในจิตและพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ คือ ทำความ

รู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ รู้เวทนาชัด เมื่อภิกษุนั้นมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ สุขเวทนาเกิดขึ้น ย่อมรู้ชัดว่าเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เพราะอาศัยกัน สุขเวทนานั้นจึงเกิดขึ้น เพราะไม่อาศัยกัน จึงไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยกายนี้เอง แต่กายนี้ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น สุขเวทนา เกิดขึ้นเพราะอาศัยกายที่ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ก็ไม่เที่ยง เธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในสุขเวทนาอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็น ความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในสุขเวทนาอยู่อย่างนี้ ย่อมละราคานุสัยในกายและในสุขเวทนาได้ มีสติสัมปชัญญะพิจารณาทุกขเวทนามีหนึ่งเดียวกันเพื่อละปฏิฆสัญญาในกายและในทุกขเวทนา และพิจารณาอทุกขมสุขเวทนามีหนึ่งเดียวกัน เพื่อละ อวิชขานุสัยในกายและในอทุกขมสุขเวทนา เปรียบเวทนาที่เนื่องด้วยกายกับชีวิต เหมือนกับ ตะเกียงน้ำมันอาศัยน้ำมันและไส้จึงติดอยู่ได้”^๑

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น คือการพิจารณาโดยอาศัยสติที่ถูกต้อง คือสติที่อยู่ในฐานทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งมีองค์ธรรมอยู่ ๓ ประการ ได้แก่ อาตาปี (มีความเพียร) สัมปะชาโน (มีสัมปชัญญะ) สติมา (มีสติ) ส่วนสัมปชัญญะที่ถูกต้อง หมายถึง สัมปชัญญูปพะวะ ในหมวดของกายนุสสันนาสติปัฏฐาน ดังกล่าวในปฐมเคลัญญสูตรว่า ภิกษุในธรรมวินัยทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุเป็นผู้มีสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้ เมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้อง ปัญญาจากการปฏิบัติวิปัสสนาจะพัฒนาไปตามลำดับแห่งโสฬสญาณและวิสุทธิ ๗ ได้

อนุสัย ที่ปรากฏในปฐมเคลัญญสูตร ได้แก่ ราคานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องในสันดานคือราคะ) ปฏิฆานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องในสันดานคือปฏิฆะ) และอวิชขานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องในสันดานคืออวิชชา)^๒ โดยราคานุสัยจะปรากฏกับสุขเวทนา ปฏิฆานุสัยปรากฏกับทุกขเวทนา และอวิชขานุสัยปรากฏกับอทุกขมสุขเวทนา ดังปรากฏในปหานสูตรว่า ภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ ประการนี้ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เธอทั้งหลายพึงละราคานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานคือราคะ) ในสุขเวทนา พึงละปฏิฆานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานคือความกระทบกระทั่งในใจ) ในทุกขเวทนา พึงละอวิชขานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานคืออวิชชา) ในอทุกขมสุขเวทนา^๓

^๑ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๕/๒๗๗-๒๗๘.

^๒ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๙/๖๐๕-๖๐๖.

^๓ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๑/๒๗๑.

ในปฐมเคลัญสูตรนี้ เป็นพระสูตรที่แสดงถึงการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัญญา โดยพิจารณาเวทนาทั้ง ๓ ประการ ได้แก่ สุขเวทนาที่เนื่องด้วยกาย ทุกขเวทนาที่เนื่องด้วยกาย และ อุเบกขาเวทนา (อทุกขมสุขเวทนา) ที่เนื่องด้วยกาย เพื่อให้ทราบถึงความเกิดขึ้นของเวทนา ปัจจัยที่ทำให้เวทนาทั้ง ๓ ประการเกิด ปัจจัยที่ทำให้เวทนาทั้ง ๓ ไม่เกิดขึ้น พิจารณาถึงสภาพไตรลักษณ์ของ เวทนามีความไม่เที่ยงเป็นต้น และพัฒนาปัญญาพิจารณาเวทนาไปตามลำดับของวิปัสสนาญาณ ซึ่งจะเกิดปัญญาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกาย และในสุขเวทนา เมื่อเห็นด้วยปัญญาตามลำดับแล้ว ย่อมละราคานุสัยในกายและในสุขเวทนา ปฏิฆานุสัยในกายและในทุกขเวทนาได้ และอวิชชานุสัยในกายและในอทุกขมสุขเวทนาได้ บุคคลที่ละราคานุสัย ปฏิฆานุสัย อวิชชานุสัย ในเวทนาได้พระพุทธเจ้าตรัสเรียกบุคคลนั้นว่าเป็นบัณฑิต^๔

๓.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนามีความหมายว่า ความเห็นแจ้ง^๕ ปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้เห็นแจ้ง เห็นต่างๆ เห็นพิเศษเห็นแปลกๆ เห็นประหลาดๆ คือ เห็นสภาวะ และปรากฏการณ์ โดยความไม่เที่ยง มิใช่เห็น โดยความเที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์ มิใช่เห็นโดยความเป็นสุข เห็นโดยความเป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) มิใช่เห็นโดยมีอัตตา เห็นโดยความไม่งาม มิใช่เห็นโดยความงาม^๖ วิปัสสนากรรมฐาน ธรรมชาติที่ชื่อว่า วิปัสสนา เห็นโดยอาการต่างๆ ด้วยอำนาจลักษณะมีอนิจลักษณะเป็นต้น ได้แก่ภาวนาปัญญามี อนิจจานุปัสสนา คือ การตามเห็นว่าไม่เที่ยงเป็นต้น ที่ตั้งของกรรม คือ การบำเพ็ญ ของวิปัสสนานั้น หรือวิปัสสนานั้นนั่นเอง เป็นกรรมฐาน เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าวิปัสสนา^๗ วิปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้ง ความเห็นพิเศษ ญาณพิเศษ ปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง วิปัสสนา หมายถึง การรู้แจ้งเห็นจริงสภาวะธรรม ตามที่เป็นจริง คือ ปัญญาที่เห็นความจริงของสังขารทั้งปวงว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วถอนความยึดมั่นในสังขารเสียได้ วิปัสสนา เป็นชื่อของปัญญา สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ ด้วยการฝึกอบรมกรรมฐาน^๘ หรือว่า วิปัสสนา หมายความว่า ปัญญาที่พิจารณาเห็น รูปนาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยอาการต่างๆ^๙

^๔ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๑/๒๗๒.

^๕ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓/๒๕๖.

^๖ ธนิต อยู่โพธิ์, *วิปัสสนาภาวนา วิธีปฏิบัติวิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง*, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓.

^๗ พระพรหมมุนี (จันท พุฒฺสโต), *อภิธัมมัตถสังคหบาลี และอภิธัมมัตถภาวนินิฎฐิกา ฉบับแปลเป็นไทย*, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๔๒๓.

^๘ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์อธิบายศัพท์ และแปลความหมายคำวัดที่ชาวพุทธควรรู้*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๙๑๑.

^๙ พระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร), *วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๗๗.

วิปัสสนา ความเห็นแจ้ง, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้จริงในสังขารธรรมว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๑๐}

อีกอย่างหนึ่ง วิปัสสนา คือ การเจริญปัญญา เข้าไปเห็นแจ้งเป็นพิเศษในสภาวะธรรม (รูปนาม) ตามความเป็นจริง คือ เห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขะ) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) และไม่สวยงาม (อสุภะ)

วิปัสสนา หรือหลักสติปัฏฐาน ๔^{๑๑} มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมด ๔ ฐาน คือ ๑) กาย ในอิริยาบถต่างๆ ๒) เวทนา คือ ความรู้สึกต่างๆ ๓) ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ ๔) ความตรึกไตร่ตรองการปฏิบัติจึงอยู่บนพื้นฐานของร่างกายและจิตใจ หรือรูปนามชั้น ๕ ในการปฏิบัตินั้น พระพุทธองค์ได้ทรงวางหลักการปฏิบัติเริ่มจากง่ายไปหายากตามลำดับ คือ เริ่มจากการตั้งสติตามคู่มือซึ่งเป็นเรื่องที่หยาบเห็นได้ง่าย ตลอดจนถึงการตั้งสติตามคู่มือสภาวะธรรมตามลำดับ

ภาวนา หมายถึง ภาวนา^{๑๒} การเจริญ ภาวนา การให้เกิดขึ้นก็ดี (การให้เจริญก็ดี) เจตนา ยังกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญก็ดี เรียกว่า ภาวนา อันเขาให้มีให้เกิด หรือการให้เจริญ บุคคลย่อมให้มี ย่อมเสพ ย่อมเจริญกุศลธรรมทั้งหลายด้วยคุณชาตินั้น ชื่อว่า ภาวนา^{๑๓}

๓.๑.๒ ความหมายของภาวนา

ภาวนา แปลว่า การเจริญ การอบรม การทำให้มีให้เพิ่มขึ้น

ภาวนา หมายถึง การทำจิตใจให้สงบ และทำปัญญาให้เกิดขึ้น ด้วยการฝึกฝนอบรมจิตไปตามแบบที่ท่านกำหนดไว้ ซึ่งเรียกชื่อไปต่างๆ เช่น การบำเพ็ญกรรมฐาน การทำสมาธิ การเจริญภาวนา แบ่งไว้ ๒ แบบใหญ่ๆ คือ^{๑๔}

๑. สมถภาวนา การอบรมใจให้สงบ เรียกว่า จิตตภาวนา

๒. วิปัสสนาภาวนา การอบรมปัญญาให้เกิดขึ้น เรียกว่า ปัญญาภาวนา

วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง) ได้แก่ปัญญา^{๑๕} วิปัสสนาภาวนา การเจริญเพื่อให้เห็นเป็นพิเศษ

^{๑๐} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดย บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๒๒.

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๘๑๒.

^{๑๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๘/๒๗๒.

^{๑๓} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๖๑๙-๖๑๐.

^{๑๔} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ อธิบายศัพท์และแปลความหมาย คำวัดที่ชาวพุทธควรรู้, หน้า ๗๒๓.

^{๑๕} ที.ปา.อ. (ไทย) ๑/๓๐๔/๒๖๕.

ความหมายของภาวนาภาวนา หมายถึง เจตนาที่ทำให้กุศลเจริญ หมายความว่า ทำให้กุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนขึ้น ภาวนา คือ สติสังวรการพิจารณาแล้วสังวรในธรรมทั้งปวง ชื่อว่าญาณสังวร อนึ่ง การเห็น การเสพคุ่น และการเจริญ ก็ชื่อว่าญาณสังวร ในธรรมทั้งหลายย่อมหมุนเวียนไป มีคำอธิบายว่า ย่อมถึงความเกิดขึ้นหรือความดับไปด้วยสภาวะนี้เพราะเหตุนี้ สภาวะนี้ชื่อว่าเป็นเครื่องหมุนเวียนไปแห่งธรรมทั้งหลาย คำใดที่ควรกล่าวไว้ในบทอุทเทสนีว่า “เหตุแห่งการปิดกั้นอัสวะทั้งปวง”^{๑๖} การอบรมในศีล สมาธิ ปัญญาให้บริสุทธิ์หมดจด ตามความหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์ในวิภูสงสาร หรือแปลว่า “วิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนาภาวนา”^{๑๗}

วิปัสสนา ความเห็นแจ้งกล่าวไว้ในปฏิสัมภิทามรรคว่า ท่านผู้อบรมจักช้ เห็นโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

วิปัสสนาภาวนา การอบรมจิตให้เกิดปัญญา เพื่อการเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ที่ปรากฏในรูป นาม หรือตาที่เห็นรูป หูฟังเสียง หรือเห็นอาการที่เคลื่อนไหว จิตนึกคิดเป็นต้น วิธีการนี้เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน วิปัสสนาญาณทั้งหลายมีการกำหนดนามรูปเป็นต้น^{๑๘} เป็นความรู้แจ้งในสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม ที่ปรากฏ โดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา หรือการเพ่งพินิจพิจารณาเห็นธรรม โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง^{๑๙} ด้วยความไม่มีแก่นสาร บังคับบัญชาใดๆ ไม่ได้ซึ่งจะรู้ได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตตามวิธีการเจริญสติปัฏฐานภาวนา สติปัฏฐานบุคคลผู้มีสติตั้งมั่น (อุปกุจฉุตสส) ความว่า ผู้มีสติตั้งมั่น ด้วยอำนาจสติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๒๐} คำว่า บุคคลผู้มีใจตั้งมั่น (สมาहितสส) ได้แก่ ผู้มีจิตมีอารมณ์เดียว

คำว่า สติปัฏฐาน มีรูปวิเคราะห์ว่า สติยา กรณภูตาย ปุณฺฐานํ ปุณฺสเปตพฺพํ สติปัฏฐานํ อารมณฺอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ที่ตั้งแห่งความระลึก การตั้งสติ อารมณฺเป็นที่ตั้งแห่งสติ^{๒๑} ด้วยเหตุนี้ สติปัฏฐาน จึงหมายถึง สติเป็นที่ตั้ง สติเป็นใหญ่ สติปัฏฐาน เป็นชื่อวิธีการบำเพ็ญกรรมฐาน ที่ใช้สติคอยกำหนดพิจารณา ๔ ฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นอารมณ์ ให้สติจดจ่ออยู่กับฐานอารมณ์นั้นๆ

^{๑๖} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๔/๑๐๔.

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๓๗๔.

^{๑๘} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๙.

^{๑๙} ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๗๖/๓๖๒-๓๖๕.

^{๒๐} อ.จ.ปญจก.อ. (ไทย) ๓/๓๐/๓๔๙.

^{๒๑} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเชียงใหม่, ๒๕๕๘), หน้า ๘๗๔.

มิให้พลั้งเผลอ เช่นระลึกรู้อยู่เสมอขณะยืน เดิน นั่ง นอน แบ่งเรียกชื่อ ๔ อย่างตามอารมณ์ คือ กายา นุปัสสนา เวทนา นุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา

ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานได้ดีต้องเป็นผู้ที่ ๑) มีความพากเพียรที่จะละกิเลส ๒) มีสัมปชัญญะ กำหนดรู้เสมอ ๓) มีสติระลึกทุกเมื่อ

สติปัฏฐาน เป็นทางชั้นเอกที่นำไปเพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อลวงพ้นความเศร้าโศก เพื่อดับทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุธรรมชั้นสูง เพื่อเข้าถึงพระนิพพาน^{๒๒}

คำว่า สติปัฏฐาน มีความหมายหลายประการ ในที่นี้ขอนำเสนอไว้ ๓ ประการ^{๒๓} คือ

๑. ที่ตั้งของสติ หมายถึงอารมณ์ของสติ ๔ มีกาย เวทนา จิต และธรรม ตามนัย ปฏฺฐาน แปลว่า ที่ตั้ง ลง ยุ ปัจจัยในอิทธิกณสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปตฺธิฐาติ เหตุภาติ ปฏฺฐานํ, สติยา ปฏฺฐานํ สติปัฏฐานํ สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ

๒. สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การลวงความยินดียินร้าย ตามนัย ปฏฺฐาน นี้ แปลว่าสภาวะที่พึงตั้งไว้ ลง ยุ ปัจจัยในกัมมสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ ปฏฺฐเปตพฺพนฺติ ปฏฺฐานํ, สติยา ปฏฺฐานํ สติปัฏฐานํ สติปัฏฐาน คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ

๓. สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งมั่น ตามนัย ปฏฺฐาน แปลว่าเข้าไปตั้งไว้ หรือ ตั้งไว้มั่น มี ป เป็นบทหน้า ตามนัยที่ใช้โดยความหมายนี้ว่า เข้าไป แล่นไป ยิ่ง มั่นคง ลง ยุ ปัจจัยในกัตตุสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฺฐาติตี ปฏฺฐานํ, สติเยว ปฏฺฐานํ สติปัฏฐานํ สติปัฏฐาน คือ สติเข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มั่น จะได้กล่าวอารมณ์ของวิปัสสนากาวนาต่อไป

สรุปได้ดังนี้ วิปัสสนากาวนา การอบรมจิตให้เกิดปัญญา เพื่อการเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ที่ปรากฏในรูป นาม หรือกำหนดพิจารณา ๔ ฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นอารมณ์ ให้สติจดจ่ออยู่กับฐานอารมณ์นั้นๆ มิให้พลั้งเผลอเป็นต้น การเจริญวิปัสสนากาวนาจะต้องมีอารมณ์ของวิปัสสนากุมิร่วมด้วย ซึ่งจักได้ศึกษาต่อไป

๓.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ วิปัสสนากุมิทั้ง ๖ ประการนั้นย่อลงเหลือแก่ รูปกับนาม รูปกับนามนี้เกิดที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และกิเลสก็เกิดที่ตรงนี้ เช่น เวลาตาเห็นรูป รูปนามเกิดแล้ว สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม ถ้าเห็นรูปดีชอบใจเป็นโลภะ เห็นรูปไม่ดีไม่ชอบใจเป็นโทสะ เห็นแล้วเฉยๆ ไม่มีสติกำหนดรู้เป็นโมหะ ทางหูก็เหมือนกัน เช่น เสียงเป็นรูป (หมายเอาโสตประสาท) ได้ยินเป็นนาม ได้ยินเสียงไพเราะชอบใจเป็น

^{๒๒} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๙๘๑

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๓๔๖.

โลภะ ได้ยินเสียงไม่ไพเราะไม่ชอบใจเป็นโทสะ ได้ยินเสียงแล้ว ใจเฉยๆ และไม่มีสติกำหนดรู้ เป็นโมหะ ทางจุมก ลึ้น ภาย ใจเป็นรูปนามเป็นเหตุให้โลภะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นในทำนองเดียวกันนี้ ตามธรรมดาของชาวโลกทั่วๆ ผู้ที่จะดับกิเลส กิเลสเกิดทางตา หู จมูก ลึ้น ภาย ใจ จะดับกิเลสตรงที่ตา หู จมูก ลึ้น ภาย ใจ วิธีการดับกิเลส ต้องประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ๑) อาตาศิว มีสมาธิเพียรเพียรเพียรให้ร้อนทั่ว ได้แก่ หมั่นขยันทำกรรมฐานมิให้ขาด ๒) สัมปชานโน มีสัมปชัญญะ คือ รู้รูปร่างอยู่ทุกๆ ขณะ ๓) สติมา มีสติกำหนดรูปร่างอยู่เสมอ เมื่อปฏิบัติถูกต้องตามองค์เช่นนี้ติดต่อกันไปภายใน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปีเป็นต้น จึงจะสามารถละกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงได้^{๒๔} สติปัญญา จึงหมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกต้องครอบงำด้วยความยินร้ายที่ทำให้มองเห็นไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่างคือ สติในกาย เวทนา จิต และธรรม ดังนี้

๓.๒.๑ กายานุปัสสนา

กายานุปัสสนา คือ การมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนื่องๆ ซึ่งกาย คือรูปขันธ์ หมายถึง การกำหนดรู้พิจารณาเห็นกองรูปว่าเป็นเพียงกองรูป ด้วยความเพียร ด้วยสัมปชัญญะด้วยสติและไม่ยินดียินร้าย การตั้งสติกำหนดพิจารณากายที่ปรากฏเป็นปัจจุบันขณะ ความยึดถือความเป็นสัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ปัญญาที่รู้แจ้งอย่างนี้ วิปัสสนาญาณที่ปรากฏย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกายไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา แบ่งย่อยออกไปเป็น ๖ ส่วน ๑) อานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก ๒) อิริยาบถ กำหนดให้รู้เท่าทันอิริยาบถ ๓) สัมปชัญญะ ความรู้ตัวในการเคลื่อนไหวทุกอย่าง ๔) ปฏิกุลมณสิการ พิจารณาส่วนประกอบของร่างกายว่าเป็นของไม่สะอาด ๕) ธาตุมนสิการ พิจารณาร่างกายของตนให้เห็นว่าเป็นสักแต่ว่าธาตุแต่ละอย่างๆ และ ๖) นวสีวิการ พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ ตั้งแต่เริ่มตายใหม่ๆ จนถึงกระดูกป่นเป็นผุยผง (ป่าช้า ๙) ให้เห็นว่าร่างกายของผู้อื่น (ซากศพที่กำลังพิจารณา) เป็นเช่นใดร่างกายของเรา ก็จักเป็นเช่นนั้น รวมเป็น ๖ ส่วน

๓.๒.๒ เวทนานุปัสสนา

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

^{๒๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑, หน้า ๓๓-๓๔.

๓.๒.๓ จิตตานุปัสสนา

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

๓.๒.๔ ธรรมานุปัสสนา

ธรรมานุปัสสนา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ดังนี้ ๑) พิจารณาธรรมที่กั้นจิตไม่ให้เกิด บรรลุสมาธิ คือ นิเวศน์ ๕ มีกามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทัจจกุกกุจะ และวิจิกิจฉา เรียกว่า นิเวศน์บรรพช ๒) ชั้น ๕ คือ รูป เวทนาสัญญา สังขาร และวิญญาณ เรียกว่า ชั้นบรรพช ๓) आयตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธัมมารมณฺ์ เรียกว่า आयตนะบรรพช ๔) โภชณงค์ ๗ คือ สติ ธัมมะวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา เรียกว่า โภชณงค์บรรพช ๕) อริยสัจจ ๔ คือทุกข์ ทุกข์สมุทัย ทุกข์นิโรธ ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา รวม ๕ ส่วน ในหมวดธรรมานุปัสสนา ศรัทธาปรากฏอยู่ในธัมมะวิจยะสัมโพชณงค์ ซึ่งคัมภีร์อรรถกถากล่าวถึงธรรมเหตุเกิดธัมมะวิจยะ คือ ศรัทธา

สรุปได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ แปลว่า “ฐานที่ตั้งของสติ” หมายถึง การใช้อารมณ์ ๔ อย่าง เป็นหลักสำหรับให้สติยึดอารมณ์ ๔ ประการ คือ

๑. กาย หมายถึง การกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) ดังกล่าวแล้วนั้น การกำหนดอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน พง์ พิจารณาอาการ ๓๒ ธาตุ ๔ และการเย็บปะเข้า วิธีทำ คือ ตั้งสติไว้ที่อารมณ์ต่างๆ เหล่านี้ กำหนดรู้การเคลื่อนไหวกายทุกชนิด อย่างไม่ให้อริยาบถใดๆ เกิดขึ้นโดยมิได้กำหนดรู้ ในการกำหนดลมหายใจเรียกว่า บริกรรมนิมิต เมื่อได้องค์ ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา ก็เป็นสมาธิที่แท้จริง เรียกว่า ปฐมฌาน หมวดกายเป็นการบริกรรม เบญจขันธ์ในส่วนของร่างกาย

๒. เวทนา หมายถึง การกำหนดรู้ความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นในใจ เช่น ความรู้สึกเป็นสุขสบายใจ สบายกาย (สุขเวทนา) ความรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (ทุกขเวทนา) และความรู้สึกเฉยๆ (อุเบกขาเวทนา) เวทนาเป็นส่วนของจิต มี ๓ ลักษณะ ๑) สุข คือ โลภะ เป็นเวทนาที่ติดง่ายแต่ปลดยากที่สุด ๒) ทุกข์ คือ โทสะ ที่รู้สึกกระสับกระส่าย ออยากผลึกออก และ ๓) ไม่สุขไม่ทุกข์ คือ โมหะ ความสงสัย

๓. จิต หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะต่างๆ ของจิต เช่น จิตมีความโลภ จิตมีความโกรธ จิตมีความหลง จิตมีความหดหู่หรือจิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น โดยการใช้สติจ้องดู ความเปลี่ยนแปลง และคุณภาพของจิตทุกชนิด เมื่อเพ่งดูในจิต ทั้งจิตสำนึกและไร้สำนึก ล้วนกลัวตาย ยึดตัวตน และยึด

มันความสุข เพื่อตน ในหมวดจิตนี้ฟังที่ความสุขจึงปฏิบัติจิตให้ปราโมทย์แล้ว ตั้งมั่นอุเบกขา เมื่อจิตเกิดญาณหยั่งรู้ว่าอำนาจควบคุมเจตสิกได้แล้ว จิตเป็นอุเบกขาแล้ว เรียกว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์

๔. ธรรม คือ การตั้งสติกำหนดรู้ธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น นีรวรณ์ ๕ ชั้น ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ใช้อนิจจังและปฏิจจสมุปบาทเล็งเห็นความไม่เที่ยง การปฏิบัติปฏิจจสมุปบาทในอริยสัจ ๔ ทำให้เกิดปัญญาเห็นความ ไม่เที่ยง เห็นทุกข์ เห็นความไม่เป็นตัวตนครบถ้วนละเอียดประณีตที่สุด จิตวิมุตติหมดความยึดมั่น สลัดทุกสิ่งคืนสู่ธรรมชาติเดิม

๓.๓ การกำหนดรู้เวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนี้ จะมีอยู่ ๒ ลักษณะด้วยกัน คือ การกำหนดรู้เวทนาโดยอ้อม ซึ่งเป็นการกำหนดรู้เวทนาที่รวมอยู่ในหมวดธรรมต่างๆ เช่น ชั้น ๕ เป็นต้น ซึ่งเป็นการกำหนดรู้เวทนาที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมแก่บุคคลนั้นๆ แล้วบุคคลผู้ฟัง พระธรรมเทศนามีโยนิโสมนสิการ พิจารณาไปตามพระธรรมเทศนาแล้ว จิตหลุดพ้น บรรลุเป็น พระอริยบุคคลประเภทต่างๆ และการกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทอีกลักษณะหนึ่งเป็นการกำหนดรู้เวทนาโดยตรง ซึ่งปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ในพระสูตรนี้จะอธิบายหลักการปฏิบัติวิปัสสนาโดยตรง เป็นการใช้สติกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นพระสูตรที่พระวิปัสสนาจารย์ทั้งหลายนำมาสอนและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกันอย่างแพร่หลายพระสูตรหนึ่งและวิธีการกำหนดรู้เวทนาในพระสูตรนี้เป็น การอธิบายการกำหนดรู้เวทนาโดยตรงอย่างละเอียด

แต่อย่างไรก็ตาม ในขณะที่บุคคลนั้นๆ ฟังธรรมเทศนาก็จัดว่าเป็นการเจริญวิปัสสนา เพราะว่ามีใครบรรลุธรรมโดยไม่เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง ทุกคนต้องบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญา ที่เกิดจากการอบรมจิตตั้งหลักฐานที่มากในคัมภีร์อรรถกถาว่า

“ชื่อว่า ภาวนา แล้ว จะไม่เกี่ยวกับธรรมะข้อไหนในกาย, เวทนา, จิต, ธรรม เป็นไม่มี เพราะฉะนั้น แม้ทั้ง ๒ ท่านนั้น (สันตติมหาอำมาตย์และพระนางปฐาจารา) ก็ต้องทราบไว้ด้วยว่า ก้าวล่วงโสภปริเทวะไปได้ เพราะทางสายนี้เหมือนกัน”^{๒๕}

ตั้งที่สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) อธิบายสรุป ไว้ในตอนท้ายของหนังสือ “อริยวังสปฏิปทาปฏิบัติอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า” ว่า “ความจริงแล้วการเจริญวิปัสสนาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการบรรลุธรรม เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้ หากไม่มีการกำหนดรู้สภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔ อย่าง คือ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม”^{๒๖}

^{๒๕} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๗, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๖๔๖.

^{๒๖} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์น ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๒๑๑.

๓.๓.๑ การกำหนดรู้เวทนาในพระสูตรต่างๆ

ก. การกำหนดรู้เวทนาในทีฆนขสูตร^{๒๗}

ในทีฆนขสูตร เป็นการที่พระพุทธองค์ทรงสนทนากับปริพพาชกชื่อว่า “ทีฆนขะ” ในอรรถกถาอธิบายว่า ปริพพาชกนี้เป็นหลานของพระสารีบุตร ต้องการมาฟังข่าวของหลวงลุง (คือพระสารีบุตร) ที่มาบวชในสำนักของพระพุทธเจ้า ได้พบพระพุทธองค์และพระสารีบุตรซึ่งถวายนางนาค พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องทีฆนขะบางอย่างแก่ปริพพาชกนั้นจนเขาเข้าใจ ต่อจากนั้น ในอรรถกถาอธิบายว่า พระองค์ทรงบอกวิปัสสนาแก่ปริพพาชกนั้นแล้วจึงแสดงเกี่ยวกับรูปร่างกาย ว่ามีโทษมาก ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดุจลูกศรเป็นต้นซึ่งเป็นรูปกรรมฐาน ต่อจากนั้นจึงทรงแสดง อรูปกรรมฐาน มีเวทนาเป็นต้น^{๒๘} ว่าเป็นของไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป และดับไป เป็นธรรมดา แม้ทุกขเวทนามก็ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา

ข. การกำหนดรู้เวทนาในอนัตตลักขณสูตร^{๒๙}

การกำหนดรู้เวทนาในอนัตตลักขณสูตร เป็นการกำหนดรู้เวทนาในหมวดเวทนาชั้นซึ่งเป็นองค์รวมของชั้น ๕ โดยลักษณะที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอธิบายเนื้อความเรื่องชั้น ๕ โดยทรงจำแนกทีละชั้นๆ ว่า รูป เป็นอนัตตา เพราะถ้ารูปเป็นอัตตา ก็จะไม่เป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลจะบังคับบัญชารูปได้ว่า รูปจึงเป็นอย่างนี้ เป็นอย่างนั้น แต่เพราะรูปเป็นอนัตตา บุคคลจึงบังคับบัญชารูปไม่ได้ว่า รูปจึงเป็นอย่างนี้ เป็นอย่างนั้น ทรงอธิบายจนครบทั้ง ๕ ชั้น แล้วทรงถามภิกษุปัญจวัคคีย์ทีละชั้นๆ ว่า รูปเที่ยงหรือไม่ ภิกษุปัญจวัคคีย์ตอบว่า ไม่เที่ยง ทรงถามต่อว่า เป็นสุข หรือเป็นทุกข์

ปัญจวัคคีย์ตอบว่า เป็นทุกข์ พระพุทธองค์ทรงถามต่อว่า สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันตลอดเวลา ควรหรือไม่ ที่จะยึดถือว่า เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา ปัญจวัคคีย์ตอบว่าไม่ ทรงถามไปที่ละชั้นตามลำดับจนครบ ๕ ชั้น แล้วทรงอธิบายต่อว่า ชั้นแต่ละชั้น เลวประณีต ไกลใกล้ ทั้งหมด พึงเห็นด้วยปัญญาตามที่เป็นจริงว่า รูปไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา จำแนกจนครบ ๕ ชั้น แล้วจึงสรุปสุดท้ายว่า อริยสาวกผู้เห็นอย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายในชั้น ๕ เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายกำหนด จิตก็หลุดพ้น แล้วจึงเกิดปัญญาทราบชัดว่าชาติสิ้นแล้ว ได้อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจเสร็จสิ้นแล้ว

ค. การกำหนดรู้เวทนาอาทิตตปริยายสูตร^{๓๐}

การกำหนดรู้เวทนาในอาทิตตปริยายสูตรเป็นการเจริญเวทนาของภิกษุ ๑,๐๐๐ องค์ซึ่งเคยเป็นขฤคมีอริอุรเวลกัศสปะเป็นต้นเป็นหัวหน้า ขณะฟังธรรมเทศนา ณ ตำบลคยาสี่สะ ใกล้แม่น้ำคยา

^{๒๗} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๐๑/๑๗๘, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๑/๒๓๙.

^{๒๘} ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/๔๘๓.

^{๒๙} วิ.ม. (บาลี) ๔/๒๐/๑๗, ส.ข. (บาลี) ๑๗/๕๙/๕๕, วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐/๒๗, ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๙/๙๔.

^{๓๐} วิ.ม. (บาลี) ๔/๕๔/๔๔, วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓.

ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเกี่ยวกับที่เกิดของเวทนา คือ อายตนะภายใน^{๓๑} อายตนะภายนอก^{๓๒} วิญญาณ ๖^{๓๓} ได้แก่ จักขุวิญญาณ เป็นต้น ผัสสะ ๖^{๓๔} ได้แก่ จักขุสัมผัสผัสสะ เป็นต้น และความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรือที่มีใช้สุขมีใช้ทุกข์ ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นต้น เป็นปัจจัยเป็นของร้อน เพราะไฟคืออโรคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ ร้อนเพราะความเกิด ความแก่ ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส ความคับแค้นใจ อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในอายตนะภายใน อายตนะภายนอก วิญญาณ ๖ และความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรือที่มีใช้สุขมีใช้ทุกข์ ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นต้น เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจิตย่อมหลุดพ้นสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มีแล้ว

ง. การกำหนดรู้เวทนาในเวทนาสูตร^{๓๕}

ในราहुลสังยุตต์นี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงธรรมเรื่องต่างๆ แก่พระราहुล ฌ พระเชตวนาราม และในเวทนาสูตรซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังยุตต์นี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสถามพระราहुลเรื่องเวทนาทั้ง ๖ มีเวทนาที่เกิดทางจักขุสัมผัสเป็นต้นว่า เป็นของเที่ยงหรือไม่ พระราहुลทูลตอบว่าไม่เที่ยง ในท้ายพระสูตร พระพุทธองค์ได้สรุปว่า อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนา ๖ มีเวทนาที่เกิดทางจักขุสัมผัสเป็นต้น เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป

จ. การกำหนดรู้เวทนาในสัลลสูตร^{๓๖}

ในพระสูตรนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงเรื่องเวทนาแก่ภิกษุทั้งหลาย ทรงเปรียบเทียบเวทนาเหมือนลูกศรที่นายขมังธนูยิง สรุปใจความว่า ความแตกต่างระหว่างปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ และพระอริยบุคคลผู้ได้สดับ ปุถุชนผู้ไม่สดับนั้นเสวยทุกขเวทนาแล้ว ย่อมเศร้าโศก ร่ำไร ร่ำพัน ทบอคร่ำครวญ ย่อมถึงความมมงาย เขาย่อมเสวยเวทนา ๒ อย่าง คือเวทนาทางกายและเวทนาทางใจ เปรียบเหมือนบุรุษถูกนายขมังธนูยิงด้วยลูกศร แล้วโดนยิงซ้ำด้วยลูกศรดอกที่ ๒^{๓๗} ปุถุชนนั้นเสวยทุกขเวทนาแล้วย่อมขัดเคือง จึงเกิดปฏิฆานุสัยเพราะทุกขเวทนานั้น เขาเสวยทุกขเวทนาแล้วก็ยังเพลิดเพลिनในกามสุขอยู่ เพราะเขาไม่รู้อุบายเครื่องสลัดออกจากทุกขเวทนานอกจากกามสุข และยัง

^{๓๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๕, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๐๔/๓๖๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๕/๑๑๓.

^{๓๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๖, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๐๕/๓๖๙, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๕/๑๑๓.

^{๓๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๖, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๐๕/๓๖๙, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๘/๑๓๘.

^{๓๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๗, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๐๕/๓๗๐, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๖.

^{๓๕} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๙๒/๒๙๓.

^{๓๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๔/๒๗๔.

^{๓๗} ส.สพ.อ. (ไทย) ๔/๑/๑๔.

เพลิตเพลินกามสุขอยู่ รากานุสัยเพราะสุขเวทนานั้นย่อมเกิดแก่เขา เมื่อไม่รู้เหตุเกิด ความดับคุณ โทษ และอุปายเป็นเครื่องสลัดออกแห่งเวทนาเหล่านั้น ตามความเป็นจริง อวิชชานุสัยเพราะอทุกขมสุขเวทนาย่อมเกิดขึ้น ปุณฺชนผู้ไม่ได้สดับนี้ พระพุทธองค์เรียกว่า เป็นผู้ประกอบด้วยชาติชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์โทมนัสและอุปายาส พระพุทธองค์กล่าวว่า เป็นผู้ประกอบด้วยทุกข์

ส่วนพระอริยบุคคลผู้ได้สดับ^{๓๘} แล้วนี้ เสวยทุกขเวทนาแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก ไม่รำไร ไม่รำพัน ไม่ทูปอก ไม่คร่ำครวญ ไม่ถึงความมมงาย ท่านย่อมเสวยเวทนาทางกายอย่างเดียว ไม่เสวยเวทนาทางใจ เปรียบเหมือนบุรุษถูกนายขม้างธนูยิงด้วยลูกศร แล้วไม่โดนยิงซ้ำด้วยลูกศรดอกที่ ๒ พระอริยบุคคลนี้เสวยทุกขเวทนาแล้วย่อมไม่ขัดเคือง ปฏิฆานุสัย เพราะทุกขเวทนานั้นจึงไม่เกิดขึ้น ท่านเสวยทุกขเวทนาแล้วแต่ไม่เพลิตเพลินในกามสุข เพราะท่านรู้อุปายเครื่องสลัดออกจากทุกขเวทนานอกจากกามสุข จึงไม่เพลิตเพลินกามสุข รากานุสัยเพราะสุขเวทนานั้นจึงไม่เกิดแก่ท่าน เพราะท่านรู้เหตุการณ์เกิดดับ คุณ โทษ และอุปายเป็นเครื่องสลัดออกแห่งเวทนาเหล่านั้น ตามความเป็นจริง อวิชชานุสัยเพราะอทุกขมสุขเวทนาจึงไม่เกิดขึ้น

พระอริยบุคคลผู้ได้สดับแล้วนี้ พระพุทธองค์เรียกว่า เป็นผู้ไม่ประกอบด้วยชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์โทมนัสและอุปายาส พระพุทธองค์กล่าวว่า เป็นผู้ไม่ประกอบด้วยทุกข์

ฉ. การกำหนดรู้เวทนาในทุตติยเวทนาสูตร

ในพระสูตรนี้ พระอานนท์เถระได้ฟังมาจากพระผู้มีพระภาคเจ้า เรื่องเวทนา มีใจความว่า เวทนามี ๓ ประการ ภิกษุพึงเห็นสุขเวทนาโดยความเป็นทุกข์^{๓๙} พึงเห็นทุกขเวทนาโดยความเป็นเหมือนดุจลูกศร พึงเห็นอทุกขมสุขเวทนาโดยความไม่เที่ยง เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว พระพุทธองค์ เรียกว่า เป็นอริยะ มีความเห็นชอบ ตัดค้นหาได้ เพิกถอนสังโยชน์ได้แล้ว ได้ทำที่สุดแห่งทุกข์ เพราะรู้แจ้งมานะได้โดยชอบ การกำหนดรู้เวทนาในพระสูตรต่างมีมาก แต่ที่แสดงเกี่ยวกับเวทนาที่ปรากฏกฏชัดเป็นการแสดงเวทนาที่รวมอยู่ในหมวดธรรมต่างๆ เช่น ชั้น ๕ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ได้แก่ อนัตตลักษณะสูตร, ทีฆนขสูตร, ราชสูตร, และทุตติยเวทนาสูตร หรือเวทนาที่เกี่ยวข้องกับที่เกิดของเวทนาคือ อายตนะภายในอายตนะภายนอก วิญญาณ และผัสสะ ได้แก่ อาทิตตปริยายสูตร ฌฉีกสูตร สัลลสูตร และเวทนาสูตร เป็นต้น

๓.๓.๒ การกำหนดรู้เวทนาในมหาสติปัฏฐานสูตร

ในพระสูตรนี้มีพระพุทธพจน์ที่เป็นหลักในการกำหนดรู้เวทนาดังนี้
กถณจ ภิกขเว ภิกขุ เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริตี ฯ อิธ ภิกขเว ภิกขุ

^{๓๘} ส.สพ.อ. (ไทย) ๔/๑/๑๔.

^{๓๙} ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/๓๖๓.

๑. สุขข์ วา เวหนั เวทยมาโน สุขข์ เวหนั เวทยามีติ ปชานาติ
 ๒. ทุกข์ วา เวหนั เวทยมาโน ทุกข์ เวหนั เวทยามีติ ปชานาติ
 ๓. อทุกขมสุขข์ วา เวหนั เวทยมาโน อทุกขมสุขข์ เวหนั เวทยามีติ ปชานาติ
- พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างไร คือ ในธรรมวินัยนี้
๑. เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา
 ๒. เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา
 ๓. เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา

เวทนานั้นมีมากมายหลายประเภท^๑ แต่ในพระสูตรนี้ท่านมุ่งหมายเอาเวทนา ๓^๒ และเวทนานั้นต้องเป็นเวทนาที่เป็นโลกียะอย่างเดียว^๓ เวทนาทั้ง ๓ ประการนี้ปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรมในพระสูตรนี้ท่านตรัสเวทนาไว้ ๙ ประเภท โดยประกอบร่วมกับอามิสคือ กามคุณ ๕^๔ ซึ่งเป็นเวทนาทางโลกแบบหยาบ หรืออาจไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่สุขุม มีอธิบายภาคปฏิบัติดังนี้

ก. การกำหนดรู้สุขเวทนา

สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกายได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือความรู้สึกเป็นสุขทางใจ ได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดี ในอรรถกถาเปรียบเทียบการเกิดขึ้นของสุขเวทนาเหมือนการต้บความร้อนด้วยการอาบน้ำ ๑,๐๐๐ หม้อ^๑ นักปฏิบัติพึงตามรู้สุขเวทนาตามอาการนั้นๆ ว่า “สบายหนอ” หรือ “สุขหนอ”

การกำหนดรู้เวทนาในที่นี้ท่านมุ่งหมายถึงการรู้เวทนาของโยคีผู้เพียรพยายามกำหนดอย่างต่อเนื่อง จนสามารถรู้ชัดสถานะของสุขเวทนา สามารถทำลายสันตติบัญญัติ รู้สามัญญลักษณะ จนในที่สุดสามารถทำลายความอยากและความเห็นผิดให้หมดไปจากจิตสันดานของตนได้

ข. การกำหนดรู้ทุกขเวทนา

ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายซึ่งเรียกว่า กายิกทุกข์ เช่น ความเจ็บ ปวด เมื่อย คัน ร้อน เย็น ฯลฯ หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ เรียกว่า เจตสิกทุกข์^๑ หรือโทมนัส เช่น ความเศร้าโศก เสียใจ ไม่สบายใจ ฯลฯ ในอรรถกถาเปรียบเทียบการเกิดขึ้นของทุกขเวทนา เป็นราวกะว่าเข้าไปสู่กระเบื้องที่ร้อน ราวกะว่าเราอยู่ด้วยน้ำทองแดงที่ละลายแล้ว^๒ โยคีผู้ที่อดทนตามรู้ทุกขเวทนาว่า “ปวดหนอ”ฯลฯ ย่อมสามารถรับรู้ลักษณะพิเศษคือความทนได้ยากของทุกขเวทนาและลักษณะทั่วไปคือไตรลักษณ์ได้ แม้จะไม่ทราบว่สิ่งนี้เรียกว่าทุกขเวทนา ก็จัดได้ว่ารับรู้สถานะที่แท้จริงของทุกขเวทนาแล้ว^๓

ค. การกำหนดรู้อุเบกขาเวทนา

อุเบกขาเวทนา คือความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ ในบาลีเรียกว่า “อทุกขมสุขเวทนา” ก็อุเบกขาเวทนานี้ ยากที่จะรู้ด้วยปัจจักขญาณเหมือนสุขเวทนาและทุกขเวทนาได้ ในอรรถกถาที่

อธิบายจุฬาทัลลสูตรแห่งมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก, อรรถกถาปฐมเวทนาสูตรแห่งขุททกนิกาย อิติวุตตกะและอรรถกถามัคคส์จนิเทศแห่งขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค กล่าวว่ “อุเบกขาเวทนา เป็นสิ่งที่รู้ได้ยากเหมือนอวิชา”^{๔๐} หมายความว่า ในเวลาเกิดโลภะและโทสะนั้น มีอวิชาเกิดร่วมด้วย โดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของความโลภและความโกรธ ทำให้บุคคลพอใจที่จะโลภและโกรธ อุเบกขาก็เช่นเดียวกัน ไม่ประจักษ์ในเวลาปกติ แต่จะปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาหายไปแล้ว ในอรรถกถามหาสติปัฏฐานสูตรท่านเปรียบอุเบกขาเวทนาเปรียบเหมือนรอยเท้าของเนื้อ นายพรานตามรอยเท้าเนื้อตัวที่หนีขึ้นไปบนระหว่างแผ่นหิน สุขเวทนาเหมือนรอยเท้าของเนื้อที่ขึ้นไปบนแผ่นหิน เมื่อนักปฏิบัติบรรลุปัสสนาญาณชั้นที่ ๔ เป็นต้นไปแล้ว อุเบกขาเวทนาอาจปรากฏชัดเป็นบางครั้ง บางคราว นักปฏิบัติพึงตามรู้อุเบกขาเวทนาโดยปริกรรมว่า “เฉยหนอ”

๓.๓.๓ บุคคลผู้บรรลุธรรมด้วยการกำหนดรู้เวทนา

บุคคลผู้บรรลุธรรมด้วยการกำหนดรู้เวทนานั้นมีทั้งบุคคลผู้บรรลุโดยอ้อมและบุคคลผู้บรรลุโดยตรง เช่นปัญจวัคคีย์ ได้ฟังพระธรรมเทศนาชื่อว่าอนัตตลักขณสูตรที่เกี่ยวกับความเป็นไตรลักษณ์ของขันธ ๕ ซึ่งเวทนาจึงจัดเป็นขันธใดขันธหนึ่งในขันธ ๕ นั้นด้วย หรืออุรุเวลกัสสปะภิกษุพร้อมทั้งบริวาร ๑,๐๐๐ องค์ ซึ่งได้ฟังพระธรรมเทศนาชื่อว่า อาทิตตปริยายสูตรที่เกี่ยวกับอายตนะภายใน อายตนะภายนอก วิญญาณ และผัสสะซึ่งเป็นที่เกิดของเวทนาเป็นของร้อนเพราะไฟคือราคะ โทสะ และโมหะแล้วได้บรรลุอรหัตตผล พระราชาก็ได้ฟังธรรมเทศนาเกี่ยวกับการที่บุคคลพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของขันธ ๕ เป็นผู้ชื่อว่า ไม่มี อหังการ มมังการ และมานานุสัย แม้กระทั่งพระสารีบุตร ซึ่งได้ถวายงานพัดพระบรมศาสดาที่ได้แสดงธรรมเทศนาชื่อว่าเวทนาปริคคหสูตรแก่ที่ฆมนขบริพพาชก ได้ส่งญาณไปในธรรมเทศนาที่ปรารภผู้อื่นจึงเจริญวิปัสสนา ได้บรรลุพระอรหัตตผลแห่งสวางกามมีญาณและปัญญา พระอรรถกถาจารย์ท่านเปรียบเหมือนบุคคลบริโภคอาหารที่เขาตัดให้ผู้อื่นแล้ว บรรเทาความหิวลงได้^{๔๑} และบุคคลที่เจริญเวทนา (ทุกขเวทนา) โดยตรง แล้วใช้ขันติข่มเวทนาแล้วบรรลุอรหัตตผล ซึ่งผู้วิจัยได้นำประวัติของท่านเหล่านั้นมาแสดงโดยย่อดังนี้

ก. เรื่องพระโคธิกเถระ^{๔๑}

ในครั้งพุทธกาล มีพระเถระองค์หนึ่ง ชื่อว่า “พระโคธิกเถระ” มีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไปอยู่ใกล้ถ้ำกาลสิลาข้างภูเขาอิสสิลลินในแคว้นมคธ พอพระเถระได้ฌาน ก็เกิดป่วยหนักด้วยโรคเรื้อรังอย่างหนึ่ง ทำให้ท่านไม่สามารถปฏิบัติธรรมต่อไปได้ อย่างมีประสิทธิผลเพื่อบรรลุพระอรหัตตผลได้ แต่แม้ว่าท่านจะป่วยหนักอย่างไรท่านก็ยังมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติต่อไป แต่ทุกครั้งที่ทำความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมนั้นก็มึอันต้องอาพาธเข้ามาขัดขวางทุก

^{๔๐} ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/๔๘๔.

^{๔๑} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๑๕๙/๑๔๕, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๙/๒๐๕.

ครั้งไป เหตุการณ์เป็นเช่นนี้อยู่ถึง ๖ ครั้ง พอถึงครั้งสุดท้ายท่านพระโคตมิดิเรกได้ตัดสินใจที่จะเอาชนะอุปสรรคเหล่านี้ และจะต้องบรรลุพระอรหัตตผลให้ได้ แม้ว่าจะต้องตายก็ตาม ท่านจึงยังคงมุ่งมั่นปฏิบัติธรรมต่อไปอย่างต่อเนื่อง จนในที่สุดท่านก็ได้ตัดสินใจละชีวิตด้วยการนำมิดิโกนมาเชือดคอของตนเอง ในช่วงที่ท่านจะมรณภาพนั่นเอง ท่านก็ได้บรรลุพระอรหัตตผล ในอรรถกถาโคตมิดิเรกท่านอธิบายว่า “ได้ยินว่า พระเถระคิดว่า เราจะมีประโยชน์อะไรด้วยชีวิตนี้ จึงนอนหงายเอามิดิโคนมาเชือดคอ ทุกขเวทนาทั้งหลายก็เกิดขึ้น พระเถระข่มเวทนาแล้วกำหนดเวทนานั้นนั้นแหละเป็นอารมณ์ตั้งสติมั่น พิจารณามูลกัมมัญฐานก็บรรลุพระอรหัตตเป็นสมมสีสิ ปรินิพพานแล้ว”^{๔๒} เมื่อมารทราบว่าเป็นพระโคตมิดิเรกมรณภาพแล้ว ก็ได้พยายามค้นหาที่เกิดของพระเถระแต่ก็ไม่พบ มารจึงได้แปลงร่างเป็นชายหนุ่มไปเฝ้าพระศาสดา และได้ทูลถามถึงที่เกิดของพระเถระ พระศาสดาตรัสถึงกฎแห่งกรรมสำหรับผู้หลุดพ้นจากกิเลสเป็นพระอรหันต์มีใจความว่า “มันไม่เป็นประโยชน์สำหรับท่านที่จะมาถามถึงชะตาชีวิตของพระโคตมิดิเรก เพราะท่านหลุดพ้นจากกิเลสและอาสวะทั้งปวง บรรลุพระอรหัตตผลแล้ว ดูก่อนมาร บุคคลเช่นท่านแม้จะมีจำนวนตั้งร้อยตั้งพัน ก็ไม่สามารถจะค้นหาสถานที่ไปเกิดของพระโคตมิดิเรกนั้นได้” จากนั้น พระศาสดาได้ตรัสพระธรรมบท^{๔๓} เมื่อพระสังฆกรรมเทศนาจบลง ชนเป็นอันมาก บรรลุอรุณผลทั้งหลายมีโสดาปัตติผลเป็นต้น พระสังฆกรรมเทศนามีประโยชน์แก่มหาชนแล้ว

ข. เรื่องพระตีสสเถระ^{๔๔}

เล่ากันว่า ในกรุงสาวัตถี บุตรของกุกุมพีชื่อตีสสเถระ สละทรัพย์ ๔๐ โกลี ออกบวชโดดเดี่ยวอยู่ในป่าที่ไม่มีบ้าน ภริยาของน้องชายท่านส่งโจร ๕๐๐ ให้ไปฆ่าท่านเสีย พวกโจรไปล้อมท่านไว้ ท่านจึงถามว่า ท่านอุบาสกมาทำไมกัน พวกโจรตอบว่า มาฆ่าท่านนะซี ท่านจึงพูดขอร้องว่า ท่านอุบาสกทั้งหลาย โปรดรับประกันอาตมา ให้ชีวิตอาตมาสักคืนหนึ่งเถิด พวกโจรกล่าวว่า สมณะ ใครจักประกันท่านในฐานะอย่างนี้ได้ พระเถระก็จับหินก้อนใหญ่ทุบกระดุกขาทั้งสองข้าง แล้วกล่าวว่า ประกันพอไหม เหล่าโจรพวกนั้นก็ยังไม่หลบไป กลับก่อไฟนอนเสียที่ใกล้จิงกรม พระเถระข่มเวทนา พิจารณาศีลอาศัยศีลที่บริสุทธิ์ก็เกิดปีติและปราโมช ลำดับต่อจากนั้น ก็เจริญวิปัสสนา ทำสมณธรรมตลอดคืน ในยามทั้งสาม พออรุณขึ้น ก็บรรลุพระอรหัตตจึงเปล่งอุทานว่าเราทุบเท้าสองข้าง ป้องกันท่านทั้งหลายเราเอือมระอาในความตายทั้งที่ยังมีราคาเราคิดอย่างนี้แล้ว ก็เห็นแจ้งตามเป็นจริงพออรุณมาถึง เราก็บรรลุพระอรหัตต

ค. เรื่องภิกษุ ๓๐ รูป^{๔๕}

ภิกษุ ๓๐ รูปอีกกลุ่มหนึ่ง เรียนกัมมัญฐานในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วจำพรรษาในวัดป่า ทำกตีกาณว่า ผู้มีอายุ เราควรทำสมณธรรมตลอดคืนในยามทั้งสาม เราไม่ควรมาয়้งสำนัก

^{๔๒} ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๒/๖๘.

^{๔๓} ข.ธ. (บาลี) ๒๕/๕๗/๒๗, ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๕๗/๔๔.

^{๔๔} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๗.

^{๔๕} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๘.

ของกันและกัน แล้วต่างคนต่างอยู่เมื่อภิกษุเหล่านั้นทำสมณธรรม ตอนใกล้รุ่งก็ง่วงหลับ เสือตัวหนึ่งก็มาจับภิกษุไปกินทีละรูปๆ ภิกษุรูปที่ถูกเสือกคาบไปกินนั้น ก็มีได้เปล่งแม่ว่าจาว่า เสือกคาบผมแล้ว ภิกษุถูกเสือกินไป ๑๕ รูป ด้วยอาการอย่างนี้ ถึงวันอุโบสถ ภิกษุที่เหลือก็ถามว่าท่านอยู่ที่ไหน และรู้เรื่องแล้วก็กล่าวว่า เมื่อตนถูกเสือกคาบควรบอกว่า บัดนี้ เราถูกเสือกคาบไปๆ แล้วก็อยู่กันต่อไป ต่อมา เสือกก็จับภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งโดยนัยก่อน ภิกษุหนุ่มก็ร้องว่า เสือขอรับ ภิกษุทั้งหลายก็ถือไม้เท้า และคบเพลิงติดตามหมายว่าจะให้มันปล่อย เสือกก็ขึ้นไปยังเขาขาด ทางที่ภิกษุทั้งหลายไปไม่ได้ เสือเริ่มกินภิกษุนั้นตั้งแต่นั้นเข้า ภิกษุทั้งหลายนอกนั้นก็ได้แต่กล่าวว่า สัตบุรุษ บัดนี้ กิจที่พวกเราจะต้องทำไม่มี ขึ้นชื่อว่าความวิเศษของภิกษุทั้งหลาย ย่อมปรากฏในฐานะเช่นนี้ภิกษุหนุ่มนั้นนอนอยู่ในปากเสือ ช่มเวทนาเจ็บปวด แล้วเจริญวิปัสสนา ตอนเสือกินถึงข้อเท้าเป็นพระโสดาบัน ตอนเสือกินไปถึงหัวเข่าเป็นพระสกทาคามี ตอนเสือกินไปถึงท้องเป็นพระอนาคามี ตอนเสือกินไปยังไม่ถึงหัวใจ ก็บรรลुพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทา จึงเปล่งอุทาน ดังนี้ว่า เรามีศีล ถึงพร้อมด้วยวัตร มีปัญญา มีใจมั่นคงดีแล้วอาศัยความประมาทครู่หนึ่งซึ่งที่มีใจไม่คิดร้ายในเสือกมันก็จับไว้ในกรงเล็บพาไปไว้บนก้อนหินเสือกจกกินเราถึงกระดูกและเอ็นก็ตามที่เราจกทำกิเลสให้สิ้นไป จักสัมผัสวิมุตติ

ง. เรื่องนางปฎาจารา^{๔๖}

นางปฎาจารานี้ เป็นธิดาเศรษฐีในกรุงสาวัตถี เมื่ออายุ ๑๖ เกิดความรักใคร่ในเด็กหนุ่มคนรับใช้ จึงให้เขาพาหนีบิดามารดาไปอยู่ชานบท ได้รับทุกขเวทนาต่างๆ มากมาย ต่อมานางได้ตั้งครรภ์ขึ้น ในเวลาใกล้คลอดจึงชวนสามีกลับไปหาบิดามารดา แต่สามีไม่กล้าพากลับไป เพราะกลัวบิดาของนางจะฆ่าที่พาลูกสาวเขาหนี เมื่อเวลาสามีออกไปทำงานในป่า จึงหนีสามีกลับไป เวลาสามีกลับจากป่ารู้เรื่องก็รีบออกติดตามไปในระหว่างทาง เป็นเวลาเดียวกันกับที่นางได้คลอดบุตรกลางทางในป่า จึงพากันกลับบ้านเดิม ต่อมานางก็ตั้งครรภ์บุตรคนที่ ๒ อีก จึงหนีสามีไปอีก สามีของนางก็ตามไปเจอกลางทาง ในขณะที่นางเกิดฟ้าคะนอง และนางก็เจ็บท้องจะคลอดบุตรด้วย สามีของนางจึงถือมีดไปที่จอมปลวกใหญ่เพื่อจะตัดกิ่งไม้มาทำซุ้มอาศัยกันฝน สามีนั้นจึงถูกงูเห่ากัดตายตรงนั้นเอง นางปฎาจาราก็ทนคลอดบุตรอยู่คนเดียวท่ามกลางสายฝน รุ่งเช้าขึ้นจึงเที่ยวตามหาสามี ไปพบสามีนอนตายอยู่บนจอมปลวก เกิดความเศร้าโศกเสียใจที่สามีตายเพราะตนเอง จึงอุ้มลูกทั้งสองออกเดินทางต่อไป ระหว่างที่นางเดินทางกลับบ้าน บุตรของนางคนหนึ่งถูกน้ำพัดพาไป อีกคนหนึ่งถูกเหยี่ยวโฉบเอาไป นางก็เสียใจอย่างยิ่ง ร้องให้รำพันไปว่าลูกคนหนึ่งก็ถูกเหยี่ยวเหยี่ยวไป อีกคนหนึ่งก็ถูกน้ำพัดจมหายไป ผู้ก็ตายในกลางทาง เมื่อร้องให้รำพันไป ก็พบชายคนหนึ่งเดินสวนทางมาจากกรุงสาวัตถี ได้ทราบข่าวว่า เมื่อคืนนี้ฝนตกตลอดทั้งคืน เรือนได้พังทับบิดามารดาของตนตาย พอนางได้ฟังดังนี้ ก็เสียสติ กลายเป็นบ้าทันทันที มีฝ้านุ่งหลุด วิ่งร้องไห้คร่ำครวญไป แล้วได้วิ่งเข้าไปในวัดพระเชตุวัน

^{๔๖} ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๔๘๙.

พระพุทธเจ้ากำลังแสดงธรรมอยู่ คนทั้งหลายได้เห็นต่างก็พากันห้ามว่า อย่าให้มาทางนี้ๆ พระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นว่า นางนี้ได้สร้างบาปมีตำแหน่งอัครสาวิกามาเต็มที่แล้ว จึงตรัสสั่งว่า อย่าห้ามนาง จงปล่อยให้เข้ามา พอนางวิ่งฝ่าฝูงชนเข้าไปถึงที่ใกล้พระพุทธเจ้า พระพุทธองค์จึงตรัสว่า จงได้สติ ขณะนั้นนางก็ได้สติทันที แล้วนั่งคุกเข่าลง มีชายคนหนึ่งได้โยนผ้าขาวให้นุ่งห่ม เมื่อนางนุ่งห่มแล้วก็กราบทูลต่อพระพุทธองค์ว่า ขอให้ได้เป็นที่พึ่งของข้าพระองค์เถิด พระพุทธองค์ก็ทรงแสดงธรรมให้ฟังแล้ว ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน แล้วทูลขอบรรพชา เมื่อได้บรรพชาแล้วก็ได้ชื่อว่า “ภิกษุณี” แปลว่า ผู้ปราศจากผ้า ต่อมาไม่ช้านานก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์พร้อมทั้งปฏิสัมภิทา เป็นผู้เลิศทางพระวินัย

จ. เรื่องสันตติมหาอำมาตย์^{๔๗}

สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน เมืองสาวัตถี ครั้งนั้นเกิดมีข้าศึกศัตรูมาประชิดชายแดนของพระเจ้าปเสนทิโกศล พระองค์จึงส่งสันตติมหาอำมาตย์ยกกองทัพไปปราบ เขาสามารถปราบข้าศึกได้โดยเรียบร้อยแล้วยกกองทัพกลับมา พระราชาทรงพอพระพลภัย ได้พระราชทานราชสมบัติให้เขาครอบครอง ๗ วัน และได้พระราชทานนางหญิงนักร้องนักร้องนักร้องงามเลิศนางหนึ่งให้บำเรอเขา สันตติมหาอำมาตย์พร้อมทั้งบริวารฉลองความสำเร็จด้วยการกิน การดื่ม การเต้นรำอย่างสนุกสนาน เขาเมาสุราตลอด ๖ วัน ในเช้าวันที่ ๗ เขาประดับร่างกายด้วยเครื่องอลังการทั้งปวง แล้วขึ้นนั่งบนคอช้างเชือกประเสริฐไปสู่ทำน้ำเพื่ออาบน้ำในแม่น้ำพร้อมทั้งบริวารอันยิ่งใหญ่ ขณะนั้นสันตติมหาอำมาตย์อาบน้ำที่ทำน้ำแล้วขึ้นสู่อุทยาน สนุกสนานกับการกินการดื่ม การเต้นรำกับบริวารต่อไป หญิงบำเรอผู้มีเรือนร่างอรชรอ่อนแอนั้นก็เต้นรำขับกล่อมเขา ด้วยความเหน็ดเหนื่อยกับการเต้นรำบำเรอมาตลอด ๗ วัน และเพราะการควบคุมอาหารเพื่อรักษาทรวดทรงให้งามระหง ก็เป็นลมล้มลงสิ้นใจตาย สันตติมหาอำมาตย์เศร้าโศกเสียใจอย่างแรง ที่เมาสุราตลอด ๗ วันก็สร้างเมา แล้วได้ไปเข้าเฝ้าพระศาสดา ในเวลาเย็นพร้อมทั้งบริวาร เพื่อบรรเทาความเศร้าโศกที่เกิดกับตน เขาได้ถวายบังคมพระองค์แล้ว นั่งทูลเล่าให้พระองค์ทรงสดับเรื่องราวความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นกับตน พระศาสดาแสดงธรรมให้เขาหายเศร้าโศกแล้วทรงตรัสพระคาถาว่า กิเลสเครื่องกังวลใดมีอยู่ในกาลก่อนเธอจงยังกิเลสเครื่องกังวลนั้น ให้เหือดแห้งไป กิเลสเครื่องกังวล จงอย่ามีแก่เธอในภายหลัง

เมื่อจบพระคาถา สันตติมหาอำมาตย์ก็บรรลुพระอรหันต์ ท่านพิจารณาดูอายุสังขารของตนเองทราบว่ามีหมดอายุแล้ว จึงกราบทูลลาพระพุทธเจ้าปรินิพพาน แล้วเหาะขึ้นสู่อากาศสูงชั่วต้นตาลหนึ่ง ก็ลงมาถวายบังคมพระศาสดาอีก แล้วเหาะขึ้นสู่อากาศในทำนองเดียวกันนี้ จนครั้งที่ ๗ เหาะขึ้นสู่อากาศนั่งบนบัลลังก์แก้ว ๗ ประการ สูง ๗ ชั่วต้นตาลตามลำดับแล้วขอแสดงบุพกรรมถวาย แต่พระผู้มีพระภาคเจ้า พอเล่าถวายบุพกรรมของตนเองจบก็เข้าเตโชธาตุ ปรินิพพานอยู่บนอากาศ มี

^{๔๗} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑๑๓.

อัญญาตูลีขาวเหมือนสีดอกมะลิ ตกลงมาที่พื้นดิน พระพุทธเจ้าตรัสสั่งให้นำผ้าขาวไปรองรับอัญญาไว้ แล้วให้ไปก่อพระสถูปบรรจุไว้ที่ทางสี่แพร่ง เพื่อให้คนกราบไหว้บูชา

เรื่องทุกข์ของนางปฎาจาราและเรื่องความโศกของสันตติมหาอำมาตย์นี้ แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับการกำหนดรู้เวทนาโดยตรง แต่พระอรรถกถาจารย์ก็ได้กล่าวว่าเป็นอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานดังปรากฏข้อความในอรรถกถามหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ชื่อว่า เพื่อก้าวล่วงโสกะ และปริเทวะ หมายความว่า เพื่อก้าวล่วง คือ ละโสกะ และ ปริเทวะ จริงอยู่ มรรคนี้ อันบุคคลเจริญแล้วย่อมเป็นไปเพื่อก้าวล่วงโสกะ เหมือนอย่าง โสกะของ สันตติมหาอำมาตย์เป็นต้น เพื่อก้าวล่วง ปริเทวะ เหมือนอย่างปริเทวะของนางปฎาจาราเป็นต้น เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า เพื่อก้าวล่วงโสกะ และปริเทวะ^{๔๘}

ดังนั้น ผลสำเร็จของการกำหนดรู้เวทนาทั้งโดยตรงและโดยอ้อมก็ตาม ล้วนมีความดับ ทุกข์ในวิภูฏะสงสารอย่างสิ้นเชิง บรรลุความเป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุด เข้าถึงพระนิพพานเป็น อานิสงส์ที่สำคัญที่สุด ดังปัจจุวัคคีย์ภิกษุและท่านพระสารีบุตรเป็นต้น

๓.๔ แนวทางการเจริญสติในหมวดเวทนานุปัสสนาในปฐมเคล็ดญญสูตร

เวทนาเป็นความรู้สึกได้เสวยอารมณ์ ในอังคุตตรนิกาย ติกนิบาต พระพุทธองค์ทรง จำแนกเวทนาไว้ตามลักษณะที่รู้สึกอารมณ์ ๓ ประการ คือ ความทุกข์ สุข หรือวางเฉย^{๔๙} เวทนาทั้ง ๓ ประการนี้ อันปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรมยังอาจประกอบร่วมกับอามิส คือ กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็นเวทนาโลกแบบหยาบ หรืออาจไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาทางโลก แบบหยาบ หรืออาจไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในสติปัฏฐาน ๔ หมวด เวทนานุปัสสนา ๙ ประการ^{๕๐} ดังนั้น ความหมายของคำว่าเวทนามีความหมายตามหลักสัทนัย คือ เวทยติ อารมมณฺรสี อนุภวตีติ เวทนา ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์

วิท ธาตุในความหมายว่า รู้ เสวย ยุ ปัจจัย อา อิต, พฤทฺธ อี เป็น เอ, แผลง ยุ เป็น อน

เวทยิต เวทนา ความรู้สึก การเสวย ผู้เสวยอารมณ์ เวทนา

เวทยิตติ เวทยิตฺ ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ (วิท ธาตุในความหมายว่ารู้ เสวย ญย ปัจจัย อี อากม ต ปัจจัย)

เวทนา ความรู้สึก การเสวยอารมณ์ ผู้เสวยอารมณ์ (เวทยิต)^{๕๑} ความหมายของ เวทนา ตามคำสัทนัย คือ

^{๔๘} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๖.

^{๔๙} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๔๙/๑๙๑.

^{๕๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระคันธ สารากวีวงศ์ แปล, หน้า ๒๓๑.

^{๕๑} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๖๓๔.

สุขฺ ฺวา เวทณฺ์ เวทยมาโน สุขฺ เวทณฺ์ เวทยามีติ ปชานาติ. ภิกษุกำหนดรู้เวทนาที่เป็นสุขอยู่ในขณะที่ตนกำลังเสวยเวทนาที่เป็นสุข

ทุกฺขํ ฺวา เวทณฺ์ เวทยมาโน ทุกฺขํ เวทณฺ์ เวทยามีติ ปชานาติ ภิกษุกำหนดรู้เวทนาที่เป็นทุกข์อยู่ในขณะที่ตนกำลังเสวยเวทนาที่เป็นทุกข์

อทุกขมสุขฺ เวทณฺ์ เวทยมาโน อทุกขมสุขฺ เวทณฺ์ เวทยามีติ ปชานาติ ภิกษุกำหนดรู้เวทนาที่ว่างเฉยอยู่ในขณะที่ตนกำลังเสวยเวทนาที่ว่างเฉย

ท่านพระอรรถกถาจารย์ ได้กล่าวถึงความหมายคำของเวทนาตามหลักอรรถนัย ว่า กลอนจ ภิกษเว ภิกษุทั้งหลาย เวทนาเป็นอย่างไรเล่า เป็นต้น บรรดาบทเหล่านั้น บทว่า สุขเวทนา ความว่า ภิกษุกำลังเสวยเวทนาที่เป็นสุข ทางกายก็ดี ทางใจก็ดี ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา จะวินิจฉัยในคำนั้น แม้เด็กทารกที่ยังนอนหงาย เมื่อเสวยสุขในคราวตี่มน้ำนม เป็นต้น ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาจึงจริงอยู่ แต่คำว่า สุขเวทนาเป็นต้นนี้มีได้ตรัสหมายถึงความรู้ชัดอย่างนั้น เพราะความรู้ชัดเช่นนั้น ไม่ละความเห็นว่าสัตว์ ไม่ถอนความสำคัญว่า เป็นสัตว์ ไม่เป็นกัมมัญฐานหรือสติปัญฐานภาวนา ส่วนความรู้ชัดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา จะละความเห็นว่าสัตว์ ตัวตน บุคคล เรา เขาดังนี้เป็นต้น

บุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติในธรรมวินัยของพระพุทธศาสนาเป็นหลักและวิธีการวิปัสสนาเพื่อเข้าถึงนิพพาน หมวดการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาในทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทท่านกล่าวแบ่งออกเป็น ๙ ประการ^{๕๒} โดยมีรายงานการศึกษามีดังต่อไปนี้ คือ

๓.๔.๑ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอารมณ์ลักษณะการเสวยสุขเวทนา

สุขฺ ฺวา เวทณฺ์ เวทยมาโน สุขฺ เวทณฺ์ เวทยามีติ ปชานาติ.^{๕๓}

เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ตนเสวยสุขเวทนา^{๕๔}

การพิจารณาสุข ลักษณะการเสวยอารมณ์ของสุขเวทนาในเวทนานุปัสสนา คือ สุขเวทนา หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย อันได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือ ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ อันได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดี นักปฏิบัติพึงตามรู้ว่า โล่งหนอ สบายหนอ สุขหนอ^{๕๕} เช่น ภิกษุกำลังเสวยเวทนาที่เป็นสุข ทางกายก็ดี ทางใจก็ดี ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา แม้เด็กทารกที่ยังนอนหงาย เมื่อเสวยสุขในคราวตี่มน้ำนม เป็นต้น ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาจึงจริงอยู่ สุขเวทนานี้มิได้

^{๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๕๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระคัมภีร์สาราณียวงศ์ แปล, (กรุงเทพมหานคร: ชุนทองอุตสาหกรรม และการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๒๙.

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๕๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๓๓.

หมายถึงความรู้สึกแห่งกัมมัญฐานเพราะความรู้สึกเช่นนั้น ไม่ละความเห็นว่สัตว์ ไม่ถอนความสำคัญว่เป็นสัตว์ ท่านไม่จัดเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานหรือสติปัญฐานภาวนา

สำหรับความรู้สึกของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน คือ ละความเห็นว่สัตว์ ถอนความสำคัญว่เป็นสัตว์ได้ ทั้งเป็นกัมมัญฐาน เป็นสติปัญฐานภาวนา หมายถึงความเสวยสุขเวทนา พร้อมทั้งที่รู้ตัวอยู่ อย่างนี้ว่า ใครเสวย ความเสวยของใคร เสวยเพราะเหตุไร สักว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา ก็เวทนานั้นมีวัตถุเป็นอารมณ์อย่างเดียว เหตุนั้น เธอจึงรู้อย่างนี้ว่า สัตว์ทั้งหลายเสวยเวทนา เพราะทำวัตถุเป็นที่ตั้งแห่งเวทนา มีสุขเวทนานั้นๆให้เป็นอารมณ์ เราเสวยเวทนา เป็นเพียงสมมติเรียกกัน เพราะยึดถือความเป็นไปแห่งเวทนานั้น เธอกำหนดว่า สัตว์ทั้งหลาย เสวยเวทนา เพราะทำวัตถุให้เป็นอารมณ์ อย่างนี้ ฟังทราบว่ เธอยอมรับว่า เราเสวยสุขเวทนา^{๕๖} เหมือนดังเช่น ความหนาวความร้อน ความเย็น ความร้อนของดินฟ้าอากาศ ที่ร้อนเกินไปหรือเย็นเกินไปทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย เมื่อมีความร้อนหรือความเย็นที่อานวยให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขสบายทำให้เกิดสุขเวทนาทางกายหรือไม่ทำให้เกิดความสุขชัดเจน คือไม่ร้อนมากไม่เย็นมากเรียกว่าเป็นปกติ จัดว่เป็นสุขเหมือนกัน

๓.๔.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอารมณ์ลักษณะการเสวยทุกขเวทนา

ทุกข์ วา เวทน์ เวทยมาโน ทุกข์ เวทน์ เวทยามีติ ปชานาติ.^{๕๗}

เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่ เราเสวยทุกขเวทนา^{๕๘}

การพิจารณาทุกข์ ลักษณะการเสวยอารมณ์ของเวทนานุปัสสนา ทุกขเวทนา หมายถึงความรู้สึกที่เป็นทุกข์ทางกาย ซึ่งเรียกว่า กายิกทุกข์ เช่น ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คั้น ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ ซึ่งเรียกว่า เจตสิกทุกข์ เช่น โทมณัส ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ไม่สบายใจ ร้อนใจ วิตกกังวล เป็นต้น^{๕๙} นักปฏิบัติพึงตามรู้ ทุกขเวทนาตามอาการนั้นๆ ว่ “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “ชาหนอ” “คั้นหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกเสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” หรือ “เศร้าโศกหนอ” “เสียใจหนอ” “กลัวหนอ” “ไม่สบายใจหนอ” “ร้อนใจหนอ” “หวังหนอ”^{๖๐}

ถามว่ ใครเสวย ตอบว่ มิใช่สัตว์ หรือบุคคลใดๆ เสวย

ถามว่ ความเสวยของใคร ตอบว่ มิใช่ความเสวยของสัตว์ หรือบุคคลใดๆ

^{๕๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๕๔/๔๐๘.

^{๕๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๒๘.

^{๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๕๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๓๕.

^{๖๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์) แปลโดย จำรุธูญ ธรรมตา, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๙๕.

ถามว่า เสวยเพราะเหตุไร ตอบว่า ก็เวทนาของภิกษุนี้มีวัตถุเป็นอารมณ์ อย่างเดียว เหตุนั้น เธอจึงรู้อย่างนี้ว่า สัตว์ทั้งหลายเสวยเวทนา เพราะทำวัตถุเป็นที่ตั้งแห่งเวทนา มีสุขเวทนา เป็นต้นนั้นๆ ให้เป็นอารมณ์ ก็คำว่า เราเสวยเวทนา เป็นเพียงสมมติเรียกกัน เพราะยึดถือความเป็นไปแห่งเวทนานั้น โดยการกำหนดว่า สัตว์ทั้งหลาย เสวยเวทนาเพราะทำวัตถุให้เป็นอารมณ์ อย่างนี้ย่อมรู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เหมือนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระเถระรูปหนึ่ง ซึ่งสำนักอยู่ที่จิตตลบรรพต^{๖๑} พระเถระผู้เสวยทุกขเวทนาอย่างทรมานทรมาย กลิ้งเกลือกอยู่ด้วยเวทนามากล้ำแข็ง คราวอาพาธไม่ผาสุก ภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งเรียนถามว่า ท่านเจ็บตรงไหนขอรับ ท่านตอบว่าบอกที่เจ็บไม่ได้ดอก เธอ ฉันททำวัตถุเป็นอารมณ์ ท่านเสวยเวทนา

ภิกษุหนุ่มถามว่า ตั้งแต่เวลาารู้ชัดอย่างนั้น ท่านอดกลั้นไว้ไม่ควรหรือขอรับ พระเถระตอบว่า ฉันทจะอดกลั้นนะเธอ

ภิกษุหนุ่มกล่าวว่า อดกลั้นได้ก็ดีนะสิขอรับ พระเถระอดกลั้น (ทุกขเวทนา) โรคลมก็แล่งจนถึงหัวใจ ไล่ของพระเถระก็ออกมากองบนเตียงพระเถระชี้ให้ภิกษุหนุ่มดู ว่า อดกลั้นขนาดนี้ควรไหม ภิกษุหนุ่มก็นิ่งพระเถระก็ประกอบความเพียรสม่ำเสมอ ท่านบรรลुพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลายเป็นพระอรหัตสมสี่^{๖๒} แล้วปรินิพพาน นี้เรียกว่า เสวยทุกขเวทนาในการเจริญสติ เวทนานุปัสสนา ดังนั้น ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น เสวยทุกขเวทนา ฯลฯ อทุกขมสุขเวทนา ปราศจากอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา ฯลฯ อทุกขสุขเวทนา ปราศจากอามิสเหมือนเสวยสุขเวทนา

พระพุทธเจ้าทรงตรัส เวทนาที่เป็นอรูปกัมมัฏฐานด้วยอำนาจ ผัสสะ หรือด้วยอำนาจจิตกัมมัฏฐานไม่ปรากฏชัด ปรากฏเหมือนมีดมีว ส่วนความเกิดขึ้นแห่งเวทนาทั้งหลาย ปรากฏชัดกัมมัฏฐานปรากฏชัดด้วยอำนาจเวทนา ฉะนั้น จึงตรัสอรูปกัมมัฏฐานด้วยอำนาจเวทนา เหมือนอย่างในสักกปัญหาสูตร กถามรรค ก็มีลักษณะของกัมมัฏฐาน ๒ อย่าง คือ รูปกัมมัฏฐาน และ อรูปกัมมัฏฐาน

สำหรับในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น ในคำว่า สุขเวทนาดังนี้เป็นต้น มีปริยาย (ทาง) แห่งความรู้ชัดอีกอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้ ข้อว่า สุข เวทนา เวทียามีติ ปชานาติ^{๖๓} รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา ความว่า เมื่อเสวยสุขเวทนา เพราะขณะเสวยสุขเวทนา ไม่มีทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาดังนี้ เพราะฉะนั้น ขึ้นชื่อว่า เวทนาไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา เพราะในขณะที่ไม่มีทุกขเวทนาที่เคยมีมาก่อน และเพราะก่อนแต่นี้ ก็ไม่มีสุขเวทนานี้ เธอรู้ตัวในสุขเวทนานั้นอย่างนี้ ดังใน ที่มณฑลสูตร มุลปณณาสก มัชฌิมนิกาย ว่า

^{๖๑} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๙๓.

^{๖๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๙๔.

^{๖๓} เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๙๔.

อัคติเวสสนะ สมัยใด เสวยสุขเวทนา สมัยนั้น หาเสวยทุกขเวทนาไม่ หาเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่ ย่อมเสวยสุขเวทนาเท่านั้น สมัยใดเสวยทุกขเวทนา ฯลฯ เสวย อทุกขมสุขเวทนา สมัยนั้น หาเสวยสุขเวทนาไม่ หาเสวยทุกขเวทนาไม่ เสวยแต่ อทุกขมสุขเวทนาเท่านั้น

อัคติเวสสนะ แม้อุสุขเวทนาแล ไม่เที่ยง อันปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความจางไปเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดา แม้อุทุกขเวทนาเล่า ฯลฯ แม้อุทุกขมสุขเวทนาเล่าไม่เที่ยง ฯลฯ มีความดับไปเป็นธรรมดา

อัคติเวสสนะ อริยสาวกดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมหน่ายแม้อุสุขเวทนา แม้อุทุกขเวทนา แม้อุทุกขมสุขเวทนา เมื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้น ย่อมหยั่งรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว ย่อมรู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำก็ ทำเสร็จแล้ว กิจอย่างอื่นเพื่อเป็นอย่างนี้ไม่มีอีกตั้งนี่^{๖๔} เป็นต้น ความที่ต้องกระทบกับดินฟ้าอากาศส่วนที่เกิดทุกข์ เช่นต้องตากแดดตากฝนประกอบภารงาน หรือว่าต้องนั่งนานๆ เดินนานๆ หรือเมื่อนอนนานๆ ก็เป็นทุกข์ขึ้นมา หรือว่าอาพาธป่วยไข้ต่างๆ เกิดความทุกข์ ก็เป็นทุกข์เวทนาทางกาย

๓.๔.๓ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอารมณ์ลักษณะการเสวยอทุกขมสุขเวทนา

อทุกขมสุขํ วา เวทนี เวทยามาโน อทุกขมสุขํ เวทนี เวทยามิติ ปชานาติ.^{๖๕}

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ตนเสวยอทุกขมสุขเวทนา^{๖๖}

การพิจารณาอุเบกขา ลักษณะการเสวยอารมณ์ของเวทนานุปัสสนา คือ ความเฉยแห่งใจ เมื่อเสวยอารมณ์แห่งอุเบกขาเวทนา หรือรับรู้อารมณ์ฝ่ายอุเบกขา คือ ความรู้สึกเป็นกลางๆ ไม่สุขไม่ทุกข์^{๖๗} ในบาลีเรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา ก็อุเบกขาเวทนานี้ เป็นความเฉยแห่งใจ” มีสภาพเสวยอารมณ์กลางๆ เป็นลักษณะ แบ่งออกเป็น ๖ ชนิด คือ อุเบกขาทางตา เห็นสีเฉยๆอุเบกขาทางหู ได้ยินเสียงเฉยๆ อุเบกขาทางจมูกได้กลิ่นเฉยๆอุเบกขาทางลิ้น รู้รสเฉยๆ อุเบกขาทางกาย รู้สัมผัสแล้วเฉยๆ (สุขก่อนแล้วเฉยทีหลัง) อุเบกขาทางใจ นึกคิดเฉยๆ^{๖๘} เมื่อเวทนาชนิดนี้เกิดขึ้น ก็ให้มีสติระลึกรู้กำหนดรู้เท่าทันว่า เฉยหนอๆ หรือเวทนาที่ไม่ใช่ทั้งทุกข์ทั้งสุข เวทนาที่อื่นจากทุกข์และสุขหมายถึงอุเบกขาเวทนา สภาวะธรรมที่เสวยอารมณ์โดยอาการที่เป็นกลางสม่าเสมอไม่เอนเอียงไปในทางใดทาง

^{๖๔} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๙๕.

^{๖๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์, หน้า ๒๒๘.

^{๖๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๖๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๓๖.

^{๖๘} พระครูฐานานุกรม, หลักการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัฏฐานสูตร) พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ชนากานต์ พรินต์ติ้ง, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘๓.

หนึ่งระหว่างทุกข์กับสุขโดยไม่เป็นปฏิปักษ์กับเวทนาทั้ง ๒ นั้น ดังนั้น การตั้งสติกำหนดพิจารณาทุกข์เวทนา ที่ไม่มีอามิส คือ ไม่เจือด้วยกิเลส เช่น ความทุกข์เวทนาที่จากสภาพสังขารไม่เจือด้วยกิเลส เป็นต้น สักแต่ว่าเป็นความทุกข์ สักแต่ว่ามีสภาพเสวยอารมณ์ที่ไม่ดีทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ความทุกข์ที่ไม่เจือด้วยกิเลสนี้เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขันธ อัมมายนะ อัมมธาทุ และทุกข์สัง มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาภาวนา

ต้องตั้งสติกำหนด ความไม่สบายไม่เจือด้วยกิเลสเป็นนาม ทุกคราวที่ความทุกข์ไม่เจือด้วยกิเลสเกิดขึ้นกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเป็นนามธรรมนี้เกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกว่าจะสิ้นกิเลสดับทุกข์โดยประการทั้งปวง^{๖๙} ดังนั้น ผู้ปฏิบัติกำหนดว่า “เสียใจหนอๆ” “เศร้าหนอ” เป็นต้น

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดว่า “เฉยหนอ” ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาอุเบกขาเวทนา เวทนาความเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ที่มีอามิส คือ อุเบกขาที่เจือด้วยกิเลส เช่น ความเฉยที่ประกอบด้วย ความหลงไม่รู้ เพียงสักแต่ว่าเป็นความเฉยที่มีกิเลส มีสภาพเสวยอารมณ์ที่เป็นกลาง อันเจือด้วยความไม่รู้ซึ่งไม่มีกิเลสเกิดได้ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อุเบกขาที่เจือด้วยกิเลสนี้เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขันธ อัมมายนะ อัมมธาทุ และทุกข์สัง มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ดังนั้น ผู้ที่เจริญเวทนานุปัสสนา ต้องตั้งสติกำหนด ความเฉยๆ เจือกิเลสเป็นนามทุกครั้ง ที่อุเบกขาเวทนาเจือด้วยอามิสเกิดขึ้นกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเป็นนามธรรมนี้เกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกว่าจะสิ้นกิเลสดับทุกข์โดยประการทั้งปวง^{๗๐} ดังนั้น เมื่อมีอารมณ์อุเบกขาเกิดให้กำหนดว่า “เฉยหนอ” “เฉยหนอ” เป็นต้น

สำหรับการตั้งสติกำหนดพิจารณาอุเบกขา ความเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ที่ไม่มีอามิสเจือ เช่น อุเบกขาเวทนาที่เกิดจากการเจริญสมณะและวิปัสสนาเข้าถึงความสงบจากนิรวณ เป็นต้น สักแต่เป็นอุเบกขาเวทนาที่ไม่มีกิเลส มีสภาพเสวยอารมณ์เป็นกลางๆ ซึ่งไม่มีกิเลส เกิดได้ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อุเบกขาเวทนาที่ไม่เจือด้วยกิเลสนี้เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขันธ อัมมายนะ อัมมธาทุ และทุกข์สัง มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาภาวนา ต้องตั้งสติกำหนด ความเฉยๆ ไม่เจือกิเลส เป็นนาม ทุกครั้งที่อุเบกขาเวทนาไม่มีกิเลสเกิดขึ้นกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเห็นเป็นนามธรรมนี้เกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกว่าจะสิ้นกิเลสดับทุกข์โดยประการทั้งปวง ดังนั้น ผู้ปฏิบัติควรกำหนดว่า “เฉยหนอๆ” “เฉยหนอๆ”

ดังนั้น การศึกษาเวทนานุปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีด้วยกัน ๙ ประการที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ในท้ายของพระสูตรพระพุทธเจ้าทรงตรัสให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

^{๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๕-๑๘๖.

^{๗๐} พระครูญาณวิโรจน์, หลักการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัฏฐานสูตร) พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎก, หน้า ๑๘๖.

ภายในอยู่ (เวทนาทั้งหลายภายใน หมายถึงสุขเวทนาเป็นต้น) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ (เวทนาทั้งหลายภายนอก หมายถึงสุขเวทนาเป็นต้นของผู้อื่น) หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือว่า ผู้ปฏิบัตินั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย^{๗๑} ควรปฏิบัติตามดังที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้เป็นต้น แต่อาจารย์บางท่านก็แสดงว่ามีลักษณะเป็นปกติดังกล่าวที่ไม่ทำให้รู้สึกว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ก็นับว่าเป็นกลางๆ ได้

๓.๔.๔ การกำหนดรู้เวทนาพิจารณาเห็นไตรลักษณ์

ทุกขีในไตรลักษณ์ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับชั้น ๕ หมายถึง ความเป็นของไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นของมีใจตัวตน กับ ชั้น ๕ คือ รูป และนาม มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันดังนี้

อนิจจลักษณะ กับชั้น ๕ มีความเกี่ยวข้อง หรือต่อเนื่องกัน ดังพุทธดำรัสว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ แต่ละชั้นไม่เที่ยง^{๗๒} กล่าวคือ ชั้น ๕ มี อนิจจลักษณะ ซึ่งมีสาเหตุ ๔ ประการ ได้แก่^{๗๓} เพราะเป็นไปโดยการเกิด และการดับ เพราะเป็นของแปรปรวน คือ เปลี่ยนแปลงแปรสภาพไปเรื่อยๆ เพราะอยู่ได้ชั่วขณะๆ เพราะแย้งต่อความเที่ยง คือ สภาวะที่ถูกพิจารณาเป็นสิ่งไม่เที่ยงนั้นขัดกันเองในตัวเองกับความเที่ยง จะเห็นว่า รูปชั้น ๕ เวทนาชั้น ๕ สัญญาชั้น ๕ สังขารชั้น ๕ และวิญญาณ กล่าวคือ ชั้น ๕ มีความเกี่ยวข้องกับ อนิจจลักษณะ ได้แก่ ความสืบทอดแห่งชั้น ๕ ปิดบังอนิจจลักษณะ

พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึง อนิจจลักษณะ เช่น การเดินของมนุษย์ที่เป็นการสลับระหว่างการก้าวเท้าซ้าย และการก้าวเท้าขวา ขณะที่เริ่มยกเท้าซ้าย คือ การเกิดขึ้นแห่งการก้าวเท้าซ้าย ขณะที่เท้าซ้ายเหยียบพื้น พร้อมกับการถ่วงน้ำหนักตัว สู่เท้าซ้าย คือ การดับไปแห่งการก้าวเท้าซ้าย จากข้อความนี้เราจะเห็นว่า การก้าวเท้าซ้ายเป็นของแปรปรวน เป็นของชั่วคราว และการก้าวเท้าซ้ายปฏิเสธความเที่ยง ในกรณีเท้าขวาก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน กล่าวคือ การเดินของมนุษย์มี อนิจจลักษณะ

ไตรลักษณ์ลักษณะ ๓ ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา^{๗๔} เป็นลักษณะที่เป็นสากลของสิ่งทั้งหลาย เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งหมดในจักรวาล ทั้งที่เป็นรูปธรรมนามธรรม เรียกโดยรวมว่า

^{๗๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔.

^{๗๒} ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๔๒/๔๖๑, ๒๓๖/๔๘๖.

^{๗๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **ไตรลักษณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๒๖.

^{๗๔} พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขใจ, ๒๕๕๔), หน้า ๓๑-๔๑.

ชั้น ๕ ย่อมประกอบด้วยลักษณะทั้ง ๓ ประการ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ลักษณะทั้ง ๓ ประการ เป็นลักษณะของ สังขตธรรม แต่ละลักษณะจะมีความเกี่ยวเนื่อง สัมพันธ์ต่อกัน เมื่อรู้ลักษณะใด ลักษณะหนึ่งสามารถที่จะเชื่อมโยงไปยังลักษณะอื่นได้อีก ตามพระคัมภีร์จะเริ่มต้นที่ อนิจจลักษณะ คือ ลักษณะแห่งความเป็นของไม่เที่ยงของสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เมื่อเห็นความไม่เที่ยงของรูปธรรม นามธรรม เป็นเหตุให้รู้ต่อไปว่า ความไม่เที่ยงของรูปธรรมนั้น เป็นความทุกข์ ของรูปธรรม ซึ่งหมายถึง การมองเห็น ทุกขลักษณะ พร้อมไปกับ อนิจจลักษณะ

ความสืบทอดแห่งชั้น ๕ ปิดบังอนิจจลักษณะแห่งชั้น ๕ การไม่ได้พิจารณา โดยถ้วนถี่ ถึงความเกิด และความดับแห่งชั้น ๕ จึงถูกความสืบทอดแห่งชั้น ๕ ที่เรียกว่า สันตติ ปิดบัง อนิจจลักษณะแห่งชั้น ๕ ไว้ ดังคำที่ว่า อนิจจลักษณะ ไม่ปรากฏเพราะถูกปิดบังโดยสันตติ^{๗๕} ชั้น ๕ มีความเกิดขึ้น และความแตกสลายอยู่ภายในตลอดเวลา แต่ความเกิดดับ เป็นไปอย่างหมุนเนื่องติดต่อกันรวดเร็ว คือ เกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ ฯลฯ ทำให้บุคคลเข้าใจผิดว่าชั้น ๕ คงที่ถาวร ไม่มี ความเปลี่ยนแปลง โดยความเป็นจริงความเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ทีละน้อย และต่อเนื่องจนไม่เห็นช่องว่าง เปรียบได้กับใบพัดที่กำลังหมุน ทำให้บุคคลมองเห็นเป็นแผ่นกลมแผ่นเดียวที่อยู่นิ่งเมื่อใบพัดนี้หมุนช้าลง จะเห็นเป็นใบพัดกำลังเคลื่อนไหวแยกเป็นใบๆ เมื่อใบพัดหยุด จะเห็นชัดว่าเป็นใบพัดต่างหากกัน ตามจำนวนที่เป็นจริง ความสืบทอดแห่งชั้น ๕ ที่ปิดบัง อนิจจลักษณะ การสืบทอดแห่งรูปชั้น ปิดบังอนิจจลักษณะ นั้น ปรากฏให้เห็นอยู่ทั้งสิ่งแวดล้อมภายนอก และของร่างกาย ทั้งในระดับส่วนประกอบย่อย และในระดับองค์รวม นอกจากนี้ยังปรากฏให้เห็นในพฤติกรรมของมนุษย์ การสืบทอดแห่งรูปชั้นปิดบังอนิจจลักษณะ

ทุกขลักษณะกับชั้น ๕ พระพุทธเจ้าตรัสว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ แต่ละชั้น เป็นทุกข์^{๗๖} กล่าวคือ ชั้น ๕ มีทุกขลักษณะ “ทุกข์” ปรากฏในหมวดธรรมสำคัญ ๓ หมวด ได้แก่^{๗๗} เวทนา คือ ทุกข์ สุข อุเบกขา ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกข์ อนัตตา และอริยสัจ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทุกข์ในเวทนา เป็นทุกข์ที่มีความหมายแคบที่สุด เรียกว่า ทุกขเวทนา (โดยความรู้สึกว่าเป็นทุกข์) จัดเป็น เวทนาชั้น ทุกข์ในไตรลักษณ์ เป็นทุกข์ที่มีความหมายกว้างที่สุด ครอบคลุมทุกข์ทั้ง ๓ หมวดธรรม ทุกข์ในอริยสัจ คือ สภาวะทุกข์ในไตรลักษณ์ที่จำกัดขอบเขตเฉพาะที่จะเป็นปัญหาแก่มนุษย์ กล่าวคือ ทุกข์อริยสัจ หมายถึงเฉพาะเรื่อง อุปาทานชั้น

ทุกขตา สามารถจำแนกตามนัยใน ทุกขตาสูตร ได้ ๓ ประเภทใหญ่ ได้แก่^{๗๘}

^{๗๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ไตรลักษณ์, หน้า ๘๙.

^{๗๖} อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘-๕๑๒.

^{๗๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ไตรลักษณ์, หน้า ๓๑-๓๓.

^{๗๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐.

๑. ทุกขทุกขตา หมายถึง สภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ สังขารทุกขตา หมายถึง สภาวะทุกข์ คือ สังขาร

๒. สังขารทุกขตา คือ ทุกข์ตามสภาพสังขาร หมายถึง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากเหตุปัจจัย เป็นสภาพที่ถูกบีบคั้นกดตันด้วยการเกิดขึ้น และการเสื่อมสลายของปัจจัยต่างๆ ที่ขัดแย้ง ทำให้คงอยู่ในสภาพเดิมมิได้ ไม่คงตัว^{๗๙}

๓. วิปริณามทุกขตา คือ ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกข์ที่แฝงอยู่ในความแปรปรวน ได้แก่ ความรู้สึกสุข เป็นเพียงทุกข์ในระดับหนึ่ง กล่าวอีกนัยหนึ่งความรู้สึกสุข นี้เป็นทุกข์แฝง หรือมีทุกข์ตามแฝงอยู่ด้วยตลอดเวลา ซึ่งจะกลายเป็นความรู้สึกทุกข์ทันทีที่สุขเวทนานี้แปรปรวนไป กล่าวคือ ความรู้สึกสุขนี้ก่อให้เกิดทุกข์ เนื่องจากความไม่จริงจัง และความไม่คงเส้นคงวาแห่งความรู้สึกสุข ซึ่งความรู้สึกสุข นี้เป็นลักษณะหนึ่งแห่ง เวทนาขันธ

เห็นได้ว่า เวทนาขันธ เท่านั้น มีลักษณะแห่ง ทุกขทุกขตา และวิปริณามทุกขตา ขันธ ๕ ทุกขันธ มีลักษณะแห่งความเป็น สังขารทุกขตา เป็นทุกข์ ในไตรลักษณ์ เรียกว่า ทุกขลักษณะ

ความยกย้ายเคลื่อนไหวแห่ง ขันธ ๕ ปิดบัง ทุกขลักษณะแห่งขันธ ๕ การที่ไม่ได้พิจารณาโดยถ้วนถ้วน ขันธ ๕ เกิดจากเหตุปัจจัย ขันธ ๕ เป็นสภาพที่ถูกบีบคั้นกดตันด้วยการเกิดขึ้น การเสื่อมสลายแห่งปัจจัยต่างๆ ในขันธ ๕ ที่ขัดแย้ง ทำให้ขันธ ๕ คงอยู่ในสภาพเดิมมิได้ และขันธ ๕ ไม่คงตัว จึงถูกการยกย้ายเคลื่อนไหวที่เรียกว่า อิริยาบถ ปิดบัง ทุกขลักษณะแห่งขันธ ๕ ไว้ ดังคำที่ว่า ทุกขลักษณะ ไม่ปรากฏ เพราะอิริยาบถ ปิดบังไว้

จากการศึกษาพบว่า ขันธ ๕ มีภาวะที่ทนอยู่มิได้ ภาวะที่คงสภาพเดิมอยู่มิได้ หรือ ภาวะที่ไม่อาจคงอยู่ในสภาพเดิมได้ เนื่องจากมีแรงบีบคั้นกดตันขัดแย้งเร้าอยู่ภายในส่วนประกอบต่างๆ แห่งขันธ ๕ และภาวะแห่งขันธ ๕ จะเข้มข้นจนถึงระดับที่ปรากฏ แก่ความรู้สึกของบุคคล ต้องกินเวลาระยะหนึ่ง แต่ในระหว่างนั้นหากขันธ ๕ ที่สนใจมีการคืบเคลื่อน ยกย้าย หรือเปลี่ยนสภาพไปเสียก่อน ทั้งในลักษณะที่ขันธ ๕ ที่สนใจเคลื่อนพันจากบุคคล และบุคคลแยกพราวจาก ขันธ ๕ สนใจภาวะที่บีบคั้นกดตันขัดแย้งแห่งขันธ ๕ นั้นย่อมไม่ทันปรากฏ ปรากฏการส่วนใหญ่มักเป็นไปเช่นนี้ ทุกขลักษณะ ถึงไม่ปรากฏ การยกย้ายเคลื่อนไหวที่ปิดบังทุกขลักษณะ แห่งขันธ ๕ สามารถแยกพิจารณาในระดับรายละเอียด แต่ละขันธ ได้เห็นถึง การยกย้ายเคลื่อนไหว ปิดบังทุกขลักษณะ แห่งรูปขันธที่ปรากฏ ให้เห็นตามสิ่งแวดล้อมภายนอกเป็นอย่างดีแล้ว ยังสามารถนำไปเป็นตัวอย่างที่อนุমানไปสู่ความเข้าใจถึงการยกย้ายเคลื่อนไหวปิดบังทุกขลักษณะ แห่งรูปขันธ ในแง่มุมอื่นรวมไปถึงความเข้าใจ ถึงการยกย้ายเคลื่อนไหว ปิดบังทุกขลักษณะ แห่ง นามขันธ ๔ ดังนั้น จึงสามารถสรุปได้ว่า ความยกย้ายเคลื่อนไหว ปิดบัง ทุกขลักษณะ แห่งขันธ ๕

^{๗๙} อ้างแล้ว, หน้า ๔๑.

อนัตตลักษณะ กับ ชั้น ๕ ในส่วนของ ชั้น ๕ มีความเกี่ยวข้องกับอนัตตลักษณะ ได้แก่ ชั้น ๕ มีอนัตตลักษณะ และทฤษฎีชั้น ๕ ส่งเสริมการเข้าถึงอนัตตลักษณะ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ แต่ละชั้นเป็นอนัตตา^{๘๐} กล่าวคือ ชั้น ๕ มีอนัตตลักษณะ เนื่องจากชั้น ๕ ชั้นใดชั้นหนึ่ง หรือทั้งหมดรวมกัน การที่ไม่ได้พิจารณาโดยถ้วนถี่ว่า สรรพสิ่งเมื่อพิจารณาแยกย่อยในรายละเอียด ประกอบไปด้วยชั้น ๕ จึงถูกความเป็นหน่วยรวมที่เรียกว่า ฆนะ ปิดบังอนัตตลักษณะไว้ ดังคำที่ว่า อนัตตลักษณะ ไม่ปรากฏ เพราะแห่งปิดบังไว้^{๘๑}

จะเห็นได้ว่า สรรพสิ่งที่เรียกชื่อตามสมมุติบัญญัตินั้น ล้วนเกิดจากชั้น ๕ มารวมกันปรุงแต่งขึ้น เมื่อแยกย่อยสิ่งที่สนใจออกเป็นชั้น ๕ สิ่งที่สนใจนี้ซึ่งเป็นหน่วยรวมแห่งชั้น ๕ ย่อมจะไม่มี โดยที่บุคคลธรรมดาตามองไม่เห็นความจริงนี้ เพราะถูกความจำหมายเป็นหน่วยรวมปิดบังอนัตตลักษณะไว้ เมื่อนำทฤษฎีชั้น ๕ มาวิเคราะห์พิจารณาโดยถ้วนถี่เห็นความแยกย่อยต่างๆ ที่แบ่งออกไปเป็น รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น จึงประจักษ์ในความมิใช่ตัวตน มองเห็นว่าเป็นอนัตตา^{๘๒} สรุปลงจากการศึกษาพบว่า ไตรลักษณ์ สังขาร ชั้น ๕ ประกอบ ด้วยรูปนาม ล้วนเป็นที่ตั้งของกองทุกข์ คือ สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เมื่อรู้โดยแท้จริงแล้ว จะเกิดความรู้ชนิดที่จิตใจจะไม่อยากได้อะไร ไม่อยากเป็นอะไร ด้วยความยึดถือ แต่ถ้าต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดๆ ที่เรียกกันว่า “ความมี ความเป็น” เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยสติสัมปชัญญะ โดยอำนาจของปัญญา ไม่ได้เกี่ยวข้องด้วยอำนาจของตัณหา

พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงตรัสถึงความดับทุกข์ให้บุคคลที่แสวงหาความหลุดพ้นจากทุกข์ไว้ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ว่าทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ได้แก่ ๑. การปฏิบัติวิปัสสนาโดยการพิจารณาเห็นกายในกาย ๒. การปฏิบัติวิปัสสนาโดยการพิจารณาเห็นเวทนา ๓. การปฏิบัติวิปัสสนาโดยการพิจารณาเห็นจิต ๔. การปฏิบัติวิปัสสนาโดยการพิจารณาเห็นธรรม^{๘๓} หลักในการปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ สำหรับบุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติในธรรมวินัยของพระพุทธศาสนา เป็นแนวทางวิธีการวิปัสสนา เพื่อเข้าถึงนิพพาน โดยมีอธิบายดังต่อไปนี้ คือ

^{๘๐} อ่างแล้ว, หน้า ๑๘.

^{๘๑} อ่างแล้ว, หน้า ๒๓.

^{๘๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๐.

^{๘๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

ก. พิจารณาเห็นกาย (หมวดลมหายใจเข้าออก)

กายานุปัสสนาการพิจารณากาย หมวดลมหายใจเข้าออก หลักการพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ คือ บุคคลผู้ปฏิบัติในธรรมวินัยนี้ไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี (เรือนว่าง หมายถึง ที่ที่สงัด คือเสนาสนะ ๗ อย่าง เว้นป่า และโคนไม้ ได้แก่ ๑) ภูเขา ๒) ซอกเขา ๓) ถ้ำ ๔) ป่าช้า ๕) ป่าชุก ๖) ที่แจ้ง ๗) ลอมฟาง นั่งคู้บัลลังก์ (นั่งคู้บัลลังก์ หมายถึง นั่งขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า (ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึงตั้งสติมุ่งตรงต่อกัมมัฏฐาน)^{๘๔} มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้นสำเนียงกว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า^{๘๕} สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก สำเนียงกว่า เราระงับกายสังขาร (ระงับกายสังขาร หมายถึงพ่อนคลายลมหายใจหายบให้ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับจนถึงขั้นที่จะต้องพิสูจน์ว่า มีลมหายใจอยู่หรือไม่ เปรียบเหมือนดั่งกับเสียงเคาะระฆัง ครั้งแรกจะมีเสียงดังกังวานแล้วแผ่วลงจนถึงเงียบหายไปที่สุดในที่สุด)^{๘๖} หายใจเข้าสำเนียงกว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก

ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ช่างกลึง หรือลูกมือช่างกลึงผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกยาว เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกสั้น แม้ฉันทใด ผู้ปฏิบัติก็ฉันทนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก สำเนียงกว่า เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า สำเนียงกว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก

ด้วยวิธีนี้ ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ (กายภายใน ในที่นี้หมายถึงลมหายใจเข้าออกของตน) พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ (กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงลมหายใจเข้าออกของผู้อื่น) หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่^{๘๗} หรือว่า ผู้ปฏิบัติ นั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย ตัณหาทิฏฐิและไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย ควรปฏิบัติดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้

^{๘๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๘๕} อ่างแล้ว

^{๘๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓.

^{๘๗} อ่างแล้ว

ข. พิจารณาเห็นกาย (หมวดอิริยาบถ)

บุคคลผู้ปฏิบัติในธรรมวินัยนี้ทั้งหลาย วิธีการปฏิบัติในหมวดอิริยาบถ คือ เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน ผู้ปฏิบัติ นั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ ด้วยวิธีนี้ บุคคลผู้ปฏิบัติย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ (กายภายใน ในที่นี้หมายถึงอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของตน) พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ (กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของผู้อื่น) หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ ผู้ปฏิบัตินั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๘๘} ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นกายในกาย ควรปฏิบัติดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้

ค. พิจารณาเห็นกาย (หมวดสัมปชัญญะ)

บุคคลผู้ปฏิบัติในธรรมวินัยนี้ทั้งหลาย วิธีการปฏิบัติในหมวดสัมปชัญญะ คือ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการแลดู ต่อการเหยียดดู ทำความรู้สึกรู้ตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกรู้ตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกรู้ตัวในการฉันทิม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกรู้ตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ด้วยวิธีนี้ ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกาย พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกาย หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกาย ผู้ปฏิบัติ นั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย ตัณหาทิฏฐิ)และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกาย ควรปฏิบัติดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้^{๘๙}

พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่^{๙๐} หรือว่าผู้ปฏิบัตินั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาทิฏฐิและไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกาย ควรปฏิบัติดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้

^{๘๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๘๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๙๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๐.

ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นภายในภายในอยู่ พิจารณาเห็นภายในภายในอยู่ หรือ พิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในภายในอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในภายในอยู่ หรือว่า ผู้ปฏิบัตินั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ภายในมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาทฤษฎีและไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ผู้ปฏิบัติทั้งหลายการปฏิบัติพิจารณาเห็นภายในภายใน ควรปฏิบัติดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้

ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นภายในภายในอยู่ พิจารณาเห็นภายในภายในภายนอกอยู่ หรือ พิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในภายในอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในภายในอยู่ หรือว่า ผู้ปฏิบัตินั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ภายในมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทฤษฎี และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นภายในภายใน ควรปฏิบัติดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้

ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นภายในภายในอยู่ พิจารณาเห็นภายในภายในภายนอกอยู่ หรือ พิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในภายในอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในภายในอยู่ หรือว่า ผู้ปฏิบัตินั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ภายในมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาทฤษฎีและไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นภายในภายในอยู่ ควรปฏิบัติดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้

ง. พิจารณาเห็นเวทนา

หลักสติปัฏฐาน ๔ ประการ สำหรับบุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติในธรรมวินัยของพระพุทธศาสนาเป็นหลักและวิธีการวิปัสสนาเพื่อเข้าถึงนิพพาน หมวดการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาในทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกนี้เสียได้ มีดังต่อไปนี้ คือ เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ตนเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ตนเสวยอทุกขมสุขเวทนา เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๑๑}

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

ดังนั้น ด้วยการปฏิบัติวิธีนี้ ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ (เวทนาทั้งหลายภายใน หมายถึงสุขเวทนาเป็นต้นของตน) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ (เวทนาทั้งหลายภายนอก หมายถึงสุขเวทนาเป็นต้นของผู้อื่น) หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือว่าผู้ปฏิบัตินั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหาทิวาภูมิและไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ควรปฏิบัติดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้

จ. พิจารณาเห็นจิต

หลักสติปัฏฐาน ๔ ประการ สำหรับบุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติในธรรมวินัยของ พระพุทธศาสนาเป็นหลักและวิธีการวิปัสสนาเพื่อเข้าถึงนิพพาน หมวดการพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ มีดังต่อไปนี้ คือ

จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ

จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ

จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ

จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน

จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ

จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่า จิตไม่มี

จิตอื่นยิ่งกว่า

จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ

จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้ว จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น^{๔๒}

ด้วยวิธีนี้ ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็น ธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่าผู้ ปฏิบัตินั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย ค้นหาทิวาภูมิและไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๔๓} ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นจิตในจิต ควรปฏิบัติดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้

^{๔๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

^{๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

ฉ. พิจารณาเห็นธรรม (หมวดนิวรรณ์ ๕)

๑. ผู้ปฏิบัติในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย หมวดนิวรรณ์ ๕ คือ เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่ากามฉันทะภายในของตนมีอยู่ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของตนไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๒. เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า พยาบาทภายในของตนมีอยู่ หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าพยาบาทภายในของตนไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และพยาบาทที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๓. เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าถีนมิทธะภายในของตนมีอยู่ หรือเมื่อถีนมิทธะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ถีนมิทธะภายในของตนไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และ^{๙๔} ถีนมิทธะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๔. เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุกจะภายในของตนมีอยู่ หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุกจะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกุกจะภายในของตนไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุกจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละอุทธัจจกุกกุกจะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และอุทธัจจกุกกุกจะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๕. เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจฉาภายในของตนมีอยู่ หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าวิจิกิจฉาภายในของตนไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และวิจิกิจฉาที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

ด้วยวิธีนี้ ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ผู้ปฏิบัตินั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ นิวรรณ์ ๕ ควรปฏิบัติดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้^{๙๕}

^{๙๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

^{๙๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๗.

๓.๕ คุณค่าและประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวปฐมเคลัญญสูตร

คุณค่าและประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามในปฐมเคลัญญสูตรนั้นทำให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะมีสติตั้งมั่นมีมากมายหลายประการทั้งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวของปฏิบัติเองและประโยชน์ต่อโลก จึงแบ่งประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัญญา ๔ ไว้

๑. ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุตยั้งจากความก่อกวนวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนคลายให้ใจสบายและมีความสุขเช่นบางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่เป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนักเป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่ตามสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนคลาย เป็นอยู่อย่างสุขสบาย ในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทิวภูมิธรรมสุขวิหาร

๒. เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน้อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่ ๑) มาช่วยเสริมยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก ๒) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺณชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจพลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่มมัวไปด้วย ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจทำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาทีร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจอย่างรุนแรง ทำให้ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้

ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้นจิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วยอาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้นหรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้^{๖๖} ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะไม่เป็นทุกข์ เพราะมีสติพอในขณะแห่งผัสสะ ความจริงข้อแรกคือว่าเรามีความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เพราะว่าเราไม่มีสติปัญญาพอในขณะ ที่มีผัสสะ ความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ครอบงำอยู่ตลอดเวลา นั้นเพราะว่าเรารู้ไม่ทันผัสสะเมื่อมีผัสสะ คือมีการกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นประจำวันต้องมีสติให้พอ และเร็วพอที่จะมาทันในเวลาของผัสสะ ถ้ามีทั้งสติทั้งปัญญาในขณะแห่งผัสสะอย่างนี้แล้ว จิตนั้นก็มิถูกปล่อยให้ปรุงไปอย่าง โง่เขลาจนมีความทุกข์ จะควบคุมจิตนั้นไว้ได้ จิตจะปรุงมาในทางที่ไม่ต้องเป็นทุกข์ แล้วจัดการแก้ไขกระทำสิ่งต่างๆ ที่มันเนื่องกันอยู่นั้น

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๖.

ให้ลู่วงไปด้วยดี เป็นเรื่องที่ต้องทำอะไร ก็ทำได้ถูกต้องไม่มีอะไรเสียหาย ได้ประโยชน์ ไม่เป็นทุกข์ด้วย เมื่อมีสติพอในขณะแห่งผัสสะเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์^{๙๗} ประโยชน์ในขั้นนี้จะเน้นที่ประโยชน์ที่เกิดจากสมาธิ ทำให้เกิดความสงบ ซึ่งจิตจะมีลักษณะดังนี้

๑. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลแพร่กระจายออกไป

๒. ราบเรียบ สงบเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนก้นหมด

๔. นุ่มนวล ครอบงำงาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย^{๙๘}

เมื่อจิตเป็นสมาธิ สงบ ย่อมรู้จักแยกแยะความดีชั่ว ส่งผลต่อพฤติกรรมด้วย เพราะพฤติกรรมของบุคคล เกิดจากการทำงานร่วมกันของขั้น ๕ คือรูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และวิญญาณขั้น กล่าวคือเมื่ออายตนะภายในได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และจมูกกระทบกับอายตนะภายนอก ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส แล้วจิตมนสิการต่ออายตนะภายนอกที่มากระทบ เจตสิกจะทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้เกิดอารมณ์ แล้วจึงแสดงออกซึ่งอารมณ์นั้น ออกมาเป็นพฤติกรรมของบุคคล ผู้ใดที่มีพฤติกรรมดีย่อมแสดงว่ามีจิตใจที่ดี และสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างสงบสุข

๓.๖ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญญสูตร

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญญสูตรนี้ เป็นพระสูตรที่แสดงถึงการมีสติและสัมปชัญญะ ภิกษุผู้มีสติ คือ ให้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส ในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ ในจิต ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะเป็น ภิกษุในธรรมวินัยทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้ต้องมีสติสัมปชัญญะ

^{๙๗} พุทธทาสภิกขุ, ศิลปะแห่งการใช้สติในทุกกรณี, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๐), หน้า ๕.

^{๙๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๑๓๘.

ตลอดเวลา เป็นคำสอนของพระตถาคตทั้งหลายของเราผู้มีสติสัมปชัญญะย่อมรู้เวทนาชัดเมื่อภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะไม่ประมาทมีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ สุขเวทนาเกิดขึ้น รู้ชัดอย่างนี้ว่า สุขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เราเพราะอาศัย สุขเวทนา นั้นจึงเกิดขึ้นเพราะไม่อาศัยกันจึงไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยกายนี้เองแต่กายนี้ไม่เที่ยงถูกปัจจัยปรุงแต่งอาศัยกันและกันเกิดขึ้นสุขเวทนา เกิดขึ้นเพราะอาศัยกายที่ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้นพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อมในกายและใน สุขเวทนาอยู่อย่างนี้ ย่อมละราคานุสัยในกายและในสุขเวทนาได้เธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับและความสละคืนในกายและในทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ฯลฯ และความสละคืนในกายและในทุกขเวทนาอยู่อย่างนี้ ย่อมละปฏิฆานุสัยในกายและในทุกขเวทนาได้เธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับและความสละคืนในกายและในทุกขมสุขเวทนาอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ฯลฯ และความสละคืนในกายและในทุกขมสุขเวทนาอยู่อย่างนี้ ย่อมละอวิชขานุสัยและอทุกขมสุขเวทนาในกายได้ ถ้าภิกษุนั้นเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า สุขเวทนานั้นไม่เที่ยงรู้ชัดว่า ไม่น่าหมกมุ่น รู้ชัดว่า ไม่น่าเพลิดเพลิน ถ้าเธอเสวยทุกขเวทนา ฯลฯ ถ้าเธอเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่าอทุกขมสุขเวทนานั้นไม่เที่ยง รู้ชัดว่าไม่น่าเพลิดเพลิน เสวยอทุกขมสุขเวทนานั้นเธอเมื่อเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุดก็รู้ชัดว่า เราเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุดเมื่อเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุดก็รู้ชัดว่า เราเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุดหลังจากตายไปก็รู้ชัดว่า เวทนาทั้งปวงไม่น่าเพลิดเพลินจักเย็นในโลกนี้ทีเดียว

๓.๗ สรุปร้อยยบท

ปฐมเคลัญญสูตร ว่าด้วยความเจ็บป่วย พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรม ณ ศาลาคนไข้ให้ภิกษุเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ รู้ชัดในเวทนาทั้ง ๓ อันไม่น่าเพลิดเพลิน หลังจากตายไปแล้ว ย่อมทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระได้ ดังมีพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา หรือเวทนา ๓ เกิดขึ้น เธอรู้ชัดอย่างนี้ว่าสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับและความสละคืนในกาย และในสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา หรือเวทนา ๓ ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงกองสังขารนี้ ในปฐมเคลัญญสูตรเป็นพระสูตรที่แสดงถึงการพิจารณาด้วยสติสัมปชัญญะที่ถูกต้องคือสติสัมปชัญญะที่มีอยู่ในฐานทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งมีองค์ธรรมอยู่ ๓ ประการ ได้แก่ อาตปปี (มีความเพียร) สัมปชาโน (มีสัมปชัญญะ) สอนให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะคือ พิจารณาเห็นกายในกายมีสติรู้ชัดในเวทนาที่เกิดขึ้น พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ การทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับในการแลดู การเหยียดดู ในการคู้เข้า การเหยียดออก ในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการยืน การเดิน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะอยู่การเจริญสติปัฏฐานเป็นการปฏิบัติเพื่อให้ความ

รู้เท่าทันในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบัน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม มีปัญญา รู้เท่าทันตรงตามเป็นจริงขณะปัจจุบัน มีสติตามดูกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏ ให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดปัญญาเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของสิ่งทั้งหลายการมีสติสัมปชัญญะรู้ชัดในเวทนา ที่ปรากฏอยู่ ก็เพื่ออาศัย เจริญสติ ไม่อาศัยด้วยตัณหา และทิฏฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก พิจารณาเวทนาซึ่งจะเกิดปัญญาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในสุขเวทนา เมื่อเห็นด้วยปัญญาตามลำดับแล้ว ย่อมละราคานุสัยในกายและในสุขเวทนาปฏิกขนุสัยในกายและในทุกขเวทนาได้ พระสูตรมุ่งหมายให้รู้ถึงความเจ็บป่วยเสวยทุกขเวทนาให้รู้วิธีการในการใช้เวทนาอันเกิดจากความป่วยนั้น มาเป็นฐานในการพิจารณาทุกขเวทนา และอวิชขานุสัยในกายและในอทุกขมสุขเวทนาได้

บทที่ ๔

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญสูตร ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์การศึกษาไว้ ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาเนื้อหาหลักธรรมในปฐมเคลัญสูตร ๒) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคลัญสูตร ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาข้อมูลจาก คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส หนังสือ เอกสาร ตำรา ผลงานทางวิชาการ และรายงานการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเรียบเรียง นำเสนอแบบบรรยายเชิงพรรณนา โดยสรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะดังนี้

๔.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาปฐมเคลัญสูตรมีสติสัมปชัญญะ เวทนา ๓ และในไตรลักษณ์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาพบว่า การเจริญสติสัมปชัญญะทุกขีในไตรลักษณ์ หรือที่เรียกว่าทุกขลักษณะ ซึ่งหมายถึงการที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงยกเว้นนิพพาน ล้วนอยู่ในสภาวะที่ถูกเหตุถูกปัจจัยทั้งหลายบีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป ทุกขีในไตรลักษณ์นี้เป็นลักษณะอันเป็นสามัญ คือเป็นเรื่องธรรมดาของสังขารธรรมทั้งหลายที่จะต้องเป็นไปอย่างนั้น เป็นกฎอันเป็นพื้นฐานของธรรมชาติ เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นเพียงผลของเหตุของปัจจัยเท่านั้นเอง ไม่มีสิ่งใดเลยที่มีอำนาจเหนือตน トラบใดที่ยังไม่เข้าสู่สภาวะแห่งนิพพาน ก็จะต้องเผชิญกับทุกขีในไตรลักษณ์นี้ด้วยกันทั้งสิ้นความเป็นทุกขี ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้น และสลายตัว ภาวะที่กอดัน ผิน และขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความสมอยากแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยต้นเหตุ และก่อให้เกิดทุกขีแก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยต้นเหตุอุปาทาน

ทุกขีในอริยสัจ ๔ ก็อยู่ในสภาวะทุกขีในไตรลักษณ์ด้วย สุขเวทนา และอุเบกขาเวทณาก็ยังไม่พ้นจากทุกขีในไตรลักษณ์ เพราะทั้งสุข และอุเบกขาก็ล้วนถูกเหตุปัจจัยต่างๆ บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลา ทุกขี เป็นอริยสัจข้อแรกที่เป็นเหตุให้พระพุทธรองค์ทรงหาทางดับ ในการ

เจริญวิปัสสนาภาวนา มนุษย์ต้องพิจารณาสังขารทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา โดยให้พิจารณาชั้นทั้ง ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งแท้จริงแล้วย่อเหลือเพียงรูปและนาม คือ รูปชั้นก็ยังคงเป็นรูป ส่วนอีก ๔ ชั้น คือ นาม ทั้ง รูปและนามนี้ คือ ตัวทุกข์ ที่ชื่อว่าทุกข์ ก็เพราะเป็นสภาพที่ สัตว์ทนได้ยาก คือ การที่สิ่งทั้งหลายทนอยู่ในสภาพเดิมตลอดไปไม่ได้ สิ่งที่มีลักษณะเช่นนี้ชื่อว่าทุกข์ทั้งสิ้น ทุกข์เช่นนี้เกิดขึ้นที่กาย และจิตของสัตว์โลกทั้งหลาย

สรุปรวมความในปฐมเคลัญญสูตรว่าด้วยสติสัมปชัญญะ รู้ชัดในเวทนา ๓ เห็นความเปลี่ยนแปลงในไตรลักษณ์ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นการกำหนดรู้ตามความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมดา หรือธรรมชาติ เพราะไม่รู้ความจริงของทุกข์จึงทุกข์ เพราะปฏิเสธความจริงในสิ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลง คงทนอยู่อย่างเดิมไม่ได้ จึงทุกข์ เพราะแสวงหาแต่ความสุขจึงทุกข์ เมื่อกำหนดรู้แล้ว เชื่อแน่ว่าอาจทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ส่วนหนึ่งดำรงชีวิตได้อย่างสบายท่ามกลางความทุกข์ ดังที่พระพุทธองค์ได้รู้ร้อยสัจ และแสดงเรื่องทุกข์ เป็นประการแรกที่ต้องรู้เพื่อประโยชน์สูงสุด คือ การพ้นทุกข์

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำข้อมูลไปใช้

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปฐมเคลัญญสูตรในการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยกำหนดรู้เวทนา ๓ อย่างจดจ่อต่อเนื่องจนเห็นไตรลักษณ์มีการเปลี่ยนแปลง หรือเกิดดับ ตามกำลังของสติสัมปชัญญะ และพึงเข้าใจว่าการกำหนดรู้ดังกล่าว ต้องกำหนดรู้อย่างเป็นกลาง แคว้รู้ ไม่ใช่กำหนดรู้เพราะอยากให้หาย หรือไม่อยากให้หาย เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่ เพียงอาศัยแค่พิจารณา รู้ ละ วาง เท่านั้น จึงควรปฏิบัติที่กล่าวข้างต้นถึงการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อเผยแผ่หลักธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาให้แก่บุคคลในชุมชนและให้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป

สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้ ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้มีสติและสัมปชัญญะให้มีสติรู้ชัดในเวทนา ๓ และ ยังไม่ได้วิเคราะห์ในรายละเอียดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทุกขในไตรลักษณ์เพื่อให้เกิดความรู้ จึงขอเสนอแนะการทำวิจัยเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและปฏิบัติต่อไป ดังนี้

๑. ศึกษาหลักธรรมในสติสัมโพชฌงค์ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
๒. ศึกษาเวทนา ๓ กับอายตนะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) คัมภีร์:

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๗.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑.

(๒) หนังสือ:

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนาภาวนา วิธีปฏิบัติวิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร:

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท

นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด, ๒๕๕๔.

พระครูมานวิโรจน์. หลักการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ใน

พระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ชนากานต์ พรินต์ติ้ง, ๒๕๕๔.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์อธิบายศัพท์ และ

แปลความหมายคำวัดที่ชาวพุทธควรรู้. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา

และสถาบันสันติธรรม, ๒๕๕๑.

_____. พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดศัพท์วิเคราะห์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์ เลียงเชียง, ๒๕๕๘.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๓.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๕.

_____. วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ป.อ. ปยุตโต. **ไตรลักษณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและ
สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๓.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๔.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์,
๒๕๕๕.

พระพรหมมุนี (จันท พุทฺธมคฺโต). **อภิธัมมัตถสังคหบาลี และอภิธัมมัตถภาวینیฎีกา ฉบับแปลเป็นไทย**.
พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระพุทฺธโชสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). พิมพ์
ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.

พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณานา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๒.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์**.
กรุงเทพมหานคร: ขุนทองอุตสาหกรรม และการพิมพ์, ๒๕๕๒.

_____. **วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์ แปลโดย จำรูญ ธรรมดา**.
กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____. **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์,
๒๕๕๕.

_____. **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐.

พระอนรรุทระ และพระญาณธชะ. **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์.
พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒.

พุทฺธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขใจ. ๒๕๕๔.

_____. **ศิลปะแห่งการใช้สติในทุกกรณี**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ,
๒๕๔๐.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถระ).
สัมมาทิฎฐิ ตามพระเถรอธิบายของท่านพระสารีบุตรเถระ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. เชียงใหม่:
โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๕๖.

สมเด็จพระพุทฺธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ). **อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่ง
พระอริยเจ้า**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **สารานุกรมพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร:
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙.

สุนทร ธีร์รังษี. **พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

สุภีร์ ทุมทอง. **สติปัญญา ๔ เส้นทางตรงสู่พระนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ทุมทองอุตสาหกรรม
การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒.

เสถียรพงษ์ วรรณปก. **พระสูตรดับทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง
แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๖.

(๓) วิทยานิพนธ์:

นางสาววิภารัตน์ บุญเฉลียว. “ศึกษาวิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๗.

นายเสกสรร ศุภแสง. “ศึกษาหลักการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมในที่มนขสูตร”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตร
มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

นายสุภีร์ ทุมทอง. “ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์สังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร
มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระครูนิวริฐสาธุวัตร (ทองล้ำ ยโสธโร). “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์
พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระจักรพงษ์ ปิยธมโม (ใหม่เพชร). “ศึกษาทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระชัยพล โสภโณ (จรรุญทวีทรัพย์). “ศึกษาอาตปปี สัมปชาน สติมา ที่ปรากฏในมหาสติปัญญาสูตร”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระภิกษุ ภูริปญโญ (เศรษฐสิโรตม์). “ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาใน
สติสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬา
ลกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระมหาบุญธรรม ปุณณธมโม (ธูปจันทร์). “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการกำหนดรู้เวทนา”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระวินัยธรประสิทธิ์ สุจินโณ (คำมาก). “ศึกษาการพัฒนาสติเพื่อให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญ
วิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ปรมคณสุตต พระไตรปิฎกภาษาบาลี
พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกูร, ๒๕๐๐

สังยุต]

๑. สคาถาคู ๗. ปจฺมเกลถณฺณสุตฺต

อยิ^๑ วิเสโส กุสลสฺส โหติ.
 สงฺฆาตธมฺมสฺส พหุสฺสทสฺส
 วิปสฺสโต โลกมิมิ ปฺรยจ
 อิกฺขสฺส ธมฺมา น มเถนฺติ จิตฺตํ
 อนิกฺขโต โน ปฏฺิฆาตเมติ.
 ทสฺसानุโรธา อถ วา วิโรธา
 วิรูปีตา อตฺถกตา น สนฺติ
 ปทญฺจ ฉทฺวา วิรชํ อโสภํ
 สมฺมา ปชานาติ ภวสฺส ปารคฺคฺติ. ๓.

๗. ปจฺมเกลถณฺณสุตฺต

[๒๕๕] เอกิ สมฺย ภควา เวสาลียิ วิหฺรติ มหาวเน กุฎาคารสาลาเย. อถ โข
 ภควา สายณฺหสมฺย ปฏฺิสลฺลานา วุฏฺจโต เยน คิลานสาลา เตนฺอุปสงฺกมิ, อุปสงฺกमितฺวา
 ปฺลยตฺเต อาสเน นิสิธิ, นิสชฺช โข ภควา ภิกฺขุ อามนฺเตสิ:

สโต ภิกฺขเว ภิกฺขุ สมฺปชาโน กาลิ อากเมยฺย, อยิ โว อมฺหากิ อนุสาสนิ.

กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สโต โหติ? อิทฺ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเ กายานุปสฺสี วิหฺรติ
 อาทาบิ สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิชฺฌาโทมนสฺส. เวหนาสุ ๗เป๗ จิตฺเต
 ๗เป๗ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหฺรติ อาทาบิ สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ
 อภิชฺฌาโทมนสฺส. เอวํ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ สโต โหติ.

กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สมฺปชาโน โหติ? อิทฺ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อภิกฺกนฺเต ปฏฺิกกนฺเต
 สมฺปชานการิ โหติ, อาโลกิตเ วิลอกิตเ สมฺปชานการิ โหติ, สมฺมิถฺชิตเ^๒ ปสวริเต
 สมฺปชานการิ โหติ, สงฺฆาปฏิปตฺตจิวรรธเน สมฺปชานการิ โหติ, อสฺสิตเ ปีเต ขายิตเ

สัจจตถนิภาษ สฬายตนวคค

[๒. เวทนา

สยิตเต สมฺปชานการี โหติ, อจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ, คเต จิตเต
 นิสินฺเน สุตฺเต ชาคริตเต ภาสิตเต ตฺถนีภาเว สมฺปชานการี โหติ. เอวํ โข
 ภิกฺขเว ภิกฺขุ สมฺปชานการี โหติ. สโต ภิกฺขเว ภิกฺขุ สมฺปชานาโน กาล อากเมยฺย,
 อयํ โว อมฺหากํ อนุสาสนี.

ตสฺส เจ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน เอวํ สตสฺส สมฺปชานสฺส อปฺปมตฺตสฺส อาตาปีโน
 ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต อฺปฺปชฺชติ สฺซา เวทนา, โส เอวํ ปชานาติ “อฺปฺปนฺนา โข
 เม อयํ สฺซา เวทนา, สจ จ โข ปฏฺิจฺจ, โน อปฺปฏฺิจฺจ. ก็ ปฏฺิจฺจ? อิมเมว
 กายํ ปฏฺิจฺจ. อยํ โข ปน กายो อนิจฺโจ สงฺขโต ปฏฺิจฺจสมฺปฺปนฺโน, อนิจฺจํ โข
 ปน สงฺขตํ ปฏฺิจฺจสมฺปฺปนฺนํ กายํ ปฏฺิจฺจ อฺปฺปนฺนา สฺซา เวทนา กุโต นิจฺจา
 ภวิสฺสตี”ติ. โส กายे จ สฺซาย จ เวทนาย อนิจฺจानุปฺสฺสี วิหฺรติ, วยานุปฺสฺสี
 วิหฺรติ, วิราคานุปฺสฺสี วิหฺรติ, นิโรธานุปฺสฺสี วิหฺรติ, ปฏฺินิสฺสคฺคานุปฺสฺสี วิหฺรติ.
 ตสฺส กายे จ สฺซาย จ เวทนาย อนิจฺจानุปฺสฺสีโน วิหฺรโต วยานุปฺสฺสีโน วิหฺรโต
 วิราคานุปฺสฺสีโน วิหฺรโต นิโรธานุปฺสฺสีโน วิหฺรโต ปฏฺินิสฺสคฺคานุปฺสฺสีโน วิหฺรโต
 โย กายे จ สฺซาย จ เวทนาย รากานุสโย, โส ปหียยติ.^๑

ตสฺส เจ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน เอวํ สตสฺส สมฺปชานสฺส อปฺปมตฺตสฺส อาตาปีโน
 ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต อฺปฺปชฺชติ ทฺถุชา เวทนา, โส เอวํ ปชานาติ “อฺปฺปนฺนา
 โข มยฺยํ ทฺถุชา เวทนา, สจ จ โข ปฏฺิจฺจ, โน อปฺปฏฺิจฺจ. ก็ ปฏฺิจฺจ? อิมเมว
 กายํ ปฏฺิจฺจ. อยํ โข ปน กายो อนิจฺโจ สงฺขโต ปฏฺิจฺจสมฺปฺปนฺโน, อนิจฺจํ
 โข ปน สงฺขตํ ปฏฺิจฺจสมฺปฺปนฺนํ กายํ ปฏฺิจฺจ อฺปฺปนฺนา ทฺถุชา เวทนา กุโต
 นิจฺจา ภวิสฺสตี”ติ. โส กายे จ ทฺถุชาย จ เวทนาย อนิจฺจानุปฺสฺสี วิหฺรติ,
 วยานุปฺสฺสี วิหฺรติ, วิราคานุปฺสฺสี วิหฺรติ, นิโรธานุปฺสฺสี วิหฺรติ, ปฏฺินิสฺสคฺคานุปฺสฺสี
 วิหฺรติ. ตสฺส กายे จ ทฺถุชาย จ เวทนาย อนิจฺจानุปฺสฺสีโน วิหฺรโต ๆเป ๆ
 ปฏฺินิสฺสคฺคานุปฺสฺสีโน วิหฺรโต โย กายे จ ทฺถุชาย จ เวทนาย ปฏฺิฆานุสโย, โส
 ปหียยติ.

สัณฑ์]

๑. สภาวคค ๗. ปจฺมเกลณฺณสํสฺส

ตสฺส เจ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน เอวํ สตสฺส สมฺปชานสฺส อปฺปมตฺตสฺส อาตาปีโน
 ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต อปฺปชชติ อทุกฺขมสฺสา เวทนา, โส เอวํ ปชานาติ “อฺปฺปนฺนา
 โข มยํ อทุกฺขมสฺสา เวทนา, สฺวา จ โข ปฏฺิจฺจ, โน อปฺปฏฺิจฺจ. กิํ ปฏฺิจฺจ?
 อิมเมว กายํ ปฏฺิจฺจ. อยํ โข ปน กายो อนิฺจฺโจ สงฺขโต ปฏฺิจฺจสมฺปฺปนฺโน,
 อนิฺจํ โข ปน สงฺขตํ ปฏฺิจฺจสมฺปฺปนฺนํ กายํ ปฏฺิจฺจ อฺปฺปนฺนา อทุกฺขมสฺสา
 เวทนา กุโต นิฺจฺจา ภวิสฺสตี”ติ. โส กายเ จ อทุกฺขมสฺสขาย จ เวทนาย
 อนิฺจฺจานุสฺสึ วิหฺรติ, วยฺยานุสฺสึ วิหฺรติ, วิรฺกานุสฺสึ วิหฺรติ, นิโรธานุสฺสึ
 วิหฺรติ, ปฏฺินิสฺสคฺคานุสฺสึ วิหฺรติ. ตสฺส กายเ จ อทุกฺขมสฺสขาย จ เวทนาย
 อนิฺจฺจานุสฺสึโน วิหฺรโต ๗เป๗ ปฏฺินิสฺสคฺคานุสฺสึโน วิหฺรโต โย กายเ จ
 อทุกฺขมสฺสขาย จ เวทนาย อวิชฺชานุสโย, โส ปหิยฺยติ.

โส สุขณฺเจ เวทณํ เวทยติ, สฺวา อนิฺจฺจาติ ปชานาติ, อนชฺโฆสฺสิตาติ ปชานาติ,
 อนภินนฺทิตาติ ปชานาติ. ทฺกฺขํ เจ เวทณํ เวทยติ ๗เป๗ อทุกฺขมสฺสํ เจ เวทณํ
 เวทยติ, สฺวา อนิฺจฺจาติ ปชานาติ, อนชฺโฆสฺสิตาติ ปชานาติ, อนภินนฺทิตาติ ปชานาติ.
 โส สุขณฺเจ เวทณํ เวทยติ, วิสณฺณคฺคโต นํ เวทยติ. ทฺกฺขณฺเจ เวทณํ เวทยติ,
 วิสณฺณคฺคโต นํ เวทยติ. อทุกฺขมสฺสณฺเจ เวทณํ เวทยติ, วิสณฺณคฺคโต นํ เวทยติ.
 โส กายปริยฺนตฺกํ เวทณํ เวทยมาโน “กายปริยฺนตฺกํ เวทณํ เวทยามิ”ติ ปชานาติ,
 ชีวิตปริยฺนตฺกํ เวทณํ เวทยมาโน “ชีวิตปริยฺนตฺกํ เวทณํ เวทยามิ”ติ ปชานาติ, กายสฺส
 เกทา อทุรํ ชีวิตปริยฺยาทานา “อิธฺเว สพฺพเวทยิตานิ อนภินนฺทิตานิ สตีภวิสฺสนฺตี”ติ^๑
 ปชานาติ.

เสยฺยถาปี ภิกฺขเว เกลณฺจ ปฏฺิจฺจ วฏฺฏฺิณฺจ ปฏฺิจฺจ เกลปฺทีโป ฉาเยยฺย,
 ตสฺสฺสเว เกลสฺส จ วฏฺฏฺิยา จ ปริยฺยาทานา อนาหาโร นิพฺพาเยยฺย. เอวเมว โข
 ภิกฺขเว ภิกฺขุ (จ) กายปริยฺนตฺกํ เวทณํ เวทยมาโน “กายปริยฺนตฺกํ เวทณํ เวทยามิ”ติ
 ปชานาติ, ชีวิตปริยฺนตฺกํ เวทณํ เวทยมาโน “ชีวิตปริยฺนตฺกํ เวทณํ เวทยามิ”ติ
 ปชานาติ, กายสฺส เกทา อทุรํ ชีวิตปริยฺยาทานา “อิธฺเว สพฺพเวทยิตานิ อนภินนฺทิตานิ
 สตีภวิสฺสนฺตี”ติ ปชานาตีติ. สตฺตมํ.

๑ ก. สตีภวิสฺสนฺตีติ. เอวมฺปริปี

ภาคผนวก ข

ปฐมเคล็ดยสุตร พระไตรปิฎกภาษาไทย
ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

สังยุต]

๑. สคาถวรรค ๗. ปฐมเคลัญญสูตร

๗. ปฐมเคลัญญสูตร

ว่าด้วยความเจ็บป่วย สูตรที่ ๑

[๒๕๕] สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูเขาศาลา ป่ามทวัน เขตกรุงเวสาลี ครั้นในเวลาเย็น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้น เข้าไปยัง ศาลาคนไข้แล้ว ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้ว รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลาย มาตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา นี่เป็นคำพราสสอนสำหรับ เธอทั้งหลายของเรา

ลักษณะของผู้มีสติสัมปชัญญะ

ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ... ในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ ในจิต ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย^๑อยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างนี้แล

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหยียดดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉันท การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา นี่เป็นคำพราสสอนสำหรับ เธอทั้งหลายของเรา

^๑ ธรรมทั้งหลาย ในที่นี้หมายถึงนิรเวณ ๕ อุปาทานชั้น ๕ อายุตนะภายใน ๖ อายุตนะภายนอก ๖ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ (อง.เอกก.อ. ๑/๓๙๐/๔๔๐)

พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค [๒. เวทนา

ผู้มีสติสัมปชัญญะย่อมรู้เวทนาชัด

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเมื่อภิกษุนั้นมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ สุขเวทนาเกิดขึ้น

เธอรู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘สุขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เพราะอาศัยกัน สุขเวทนานั้นจึงเกิดขึ้น เพราะไม่อาศัยกัน จึงไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอะไร เพราะอาศัยกายนี้เอง แต่กายนี้ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น สุขเวทนาเกิดขึ้นเพราะอาศัยกายที่ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ที่ไหนจักเที่ยงเล่า’

เธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในสุขเวทนาอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในสุขเวทนาอยู่อย่างนี้ ย่อมละราคานุสัยในกายและในสุขเวทนาได้

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเมื่อภิกษุนั้นมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ทุกขเวทนาเกิดขึ้น

เธอรู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘ทุกขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เพราะอาศัยกัน ทุกขเวทนานั้นจึงเกิดขึ้น เพราะไม่อาศัยกัน จึงไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอะไร เพราะอาศัยกายนี้เอง แต่กายนี้ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ทุกขเวทนาเกิดขึ้นเพราะอาศัยกายที่ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ที่ไหนจักเที่ยงเล่า’

เธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ฯลฯ และความสละคืนในกายและในทุกขเวทนาอยู่อย่างนี้ ย่อมละปฏิฆานุสัยในกายและในทุกขเวทนาได้

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเมื่อภิกษุนั้นมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ อทุกขมสุขเวทนาเกิดขึ้น

สังยุต]

๑. สคาถวรรค ๗. ปฐมเคลัญญสูตร

เธอรู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘อทุกข์ขมสุขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เพราะอาศัยกัน อทุกข์ขมสุขเวทนานั้นจึงเกิดขึ้น เพราะไม่อาศัยกัน จึงไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอะไร เพราะอาศัยกายนี้เอง แต่กายนี้ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น อทุกข์ขมสุขเวทนาเกิดขึ้นเพราะอาศัยกายที่ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ที่ไหนจักเที่ยงเล่า’

เธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในอทุกข์ขมสุขเวทนาอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ฯลฯ และความสละคืนในกายและในอทุกข์ขมสุขเวทนาอยู่อย่างนี้ ย่อมละอวิชชาอนุสัยในกายและในอทุกข์ขมสุขเวทนาได้

ถ้าภิกษุหนึ่งเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘สุขเวทนานั้นไม่เที่ยง’ รู้ชัดว่า ‘ไม่น่าหมกมุ่น’ รู้ชัดว่า ‘ไม่น่าเพลิดเพลิน’ ถ้าเธอเสวยทุกข์เวทนา ฯลฯ ถ้าเธอเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘อทุกข์ขมสุขเวทนานั้นไม่เที่ยง’ รู้ชัดว่า ‘ไม่น่าหมกมุ่น’ รู้ชัดว่า ‘ไม่น่าเพลิดเพลิน’

ถ้าเธอเสวยสุขเวทนา ก็เป็นผู้ปราศจาก (กิเลส) เสวยสุขเวทนานั้น ถ้าเธอเสวยทุกข์เวทนา ก็เป็นผู้ปราศจาก (กิเลส) เสวยทุกข์เวทนานั้น ถ้าเธอเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนา ก็เป็นผู้ปราศจาก (กิเลส) เสวยอทุกข์ขมสุขเวทนานั้น

เธอเมื่อเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด’ เมื่อเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด’ หลังจากตายไป ก็รู้ชัดว่า ‘เวทนาทั้งปวงไม่น่าเพลิดเพลิน จักเย็นในโลกนี้ที่เดียว’

เปรียบเทียบเวทากับตะเกียง

ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยน้ำมันและไส้ ตะเกียงน้ำมันจึงติดอยู่ได้ เพราะลื่นน้ำมันและไส้ ตะเกียงน้ำมันนั้นก็หมดเชื้อดับไปแม้ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน เมื่อเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด’ เมื่อเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด’ หลังจากตายไป ก็รู้ชัดว่า ‘เวทนาทั้งปวงไม่น่าเพลิดเพลิน จักเย็นในโลกนี้ที่เดียว’

ปฐมเคลัญญสูตรที่ ๗ จบ

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : พระบัณฑิต อุตฺตโม (เพชรเล็ก)
- ว/ด/ป เกิด : วันอาทิตย์ที่ ๘ เดือน ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๒๘
- สถานที่เกิด : ๖๐/๖ หมู่ ๓ ตำบลนาเหนือ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่
- การศึกษาทางโลก:
- พ.ศ. ๒๕๕๘ : ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ห้องเรียนสุราษฎร์ธานี
- การศึกษาทางธรรม:
- พ.ศ. ๒๕๕๖ : นักธรรมชั้นเอก สำนักเรียน คณะจังหวัดสุราษฎร์ธานี
- ประสบการณ์การทำงาน:
- พ.ศ. ๒๕๕๖ : พระสอนศีลธรรม
- พ.ศ. ๒๕๕๘ : โรงเรียนวัดโคกสวาย ตำบลโคกเจริญ อำเภอทับปุด จังหวัดพังงา
- ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม:
- พ.ศ. ๒๕๕๗ : ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ติดต่อกัน ๓๐ วัน (๑-๓๐ พฤษภาคม)
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
โดยมี พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี) เป็นผู้อบรมกรรมฐาน
- พ.ศ. ๒๕๕๙ : ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ติดต่อกัน ๕ เดือน (๒๐ กรกฎาคม-๒๐ ธันวาคม)
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๖๐ : ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ติดต่อกัน ๒ เดือน (๒๓ มกราคม-๒๓ มีนาคม)
ณ สำนักวิปัสสนามหาสิริสาสนแยกตำบ่า กรุงย่างกุ้ง ประเทศสหภาพเมียนมาร์
โดยมี พระภักทันตะ อชิน วาสวะ สยาดอ เป็นผู้อบรมกรรมฐาน
- อุปสมบท : วันที่ ๓ เดือน มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๓
- สังกัดวัด : วัดโคกสวาย ตำบลโคกเจริญ อำเภอทับปุด จังหวัดพังงา
- ปีที่เข้าศึกษา : ๒๕๕๘
- ปีที่สำเร็จการศึกษา: ๒๕๖๑
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดโคกสวาย ตำบลโคกเจริญ อำเภอทับปุด
จังหวัดพังงา ๘๒๑๘๐
- โทรศัพท์ : ๐๘-๔๘๔๙-๖๔๖๐
- E-mail : Banditkrabi@hotmail.com