

ศึกษาเวทนาชั้นตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร
A study of Feeling Aggregate (Vedanā-khanda)
According to Mmahāsatipaṭṭhāna Sutta

พระครูใบฎีกาพิชิตชัย จนทโชโต (สุภโสภาคย์)*

Phrakhrubaidika Pichitchai Candajoto (Supasopark)

พระปัญญาววัชรบัณฑิต**

Phra Panyavajrapandit

सानุ มหัทธนาตุลย์***

Sanu Mahatthanadull

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Master of Buddhism Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand
Email: pichitchai6501205007@gmail.com; phannasomgs@gmail.com; petchsanu@gmail.com

Received: September 04,

2024

Revised: October 29, 2024

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและในมหาสติปัฏฐานสูตร (๒) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่สำคัญกับเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา (๓) เพื่อวิเคราะห์เวทนาชั้นในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยวิเคราะห์เนื้อหาและนำเสนอในลักษณะการพรรณนา

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า (๑) เวทนา เมื่อประมวลรวมเข้าเป็นกองเดียวกันเรียกว่า เวทนาชั้น หมายถึง การพิจารณาในอารมณ์ตามอาการสุขเรียกว่า สุขเวทนาเป็นกิริยาที่เป็นสุขทางกายหรือทางใจ อาการทุกข์เรียกว่าทุกข์เวทนาเป็นกิริยาที่เป็นทุกข์ทางกายหรือทางใจ และอาการอุเบกขา เรียกว่า อุเบกขาเวทนาเป็นกิริยาที่ไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนานี้เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากผัสสะที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ (๒) หลักธรรมที่สำคัญกับเวทนาประกอบด้วยหลักธรรมที่เป็น

* พระครูใบฎีกาพิชิตชัย จนทโชโต (สุภโสภาคย์) Phrakhrubaidika Pichitchai Candajoto (Supasopark), นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Student Master of Buddhism Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University

** พระปัญญาววัชรบัณฑิต, รศ.ดร. Phra Panyavajrapandit, Assoc.Prof.Dr. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Thesis Advisor

*** รศ.ดร.सानุ มหัทธนาตุลย์ Assoc.Prof.Dr.Sanu Mahatthanadull ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Thesis Advisor

ตัวช่วยในการปฏิบัติเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ กายานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา อาตปปี สัมปชาโน และสติมา และหลักธรรมที่สนับสนุนการเจริญเวทนา ได้แก่ สติสัมปชัญญะ วิริยะ ขันติ สมาธิ โยนิโสมนสิการ ไตรลักษณ์ มหาสติปัฏฐาน โพชฌงค์ ๗ สัญญา ๑๐ ประการ อนุสสติ ๑๐ สัมมปธาน ๔ อธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ และ (๓) เวทนาขันธในมหาสติปัฏฐานสูตรเรียกว่า เวทนานุปัสสนา เป็นการกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้น แสดงไว้ ๙ ประเภท ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สุขเวทนาที่มีอามิสและไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิสและไม่มีอามิส และอุเบกขาเวทนาที่มีอามิสและไม่มีอามิส โดยการตั้งสติตามรู้ทันเวทนาในเวทนาได้อย่างถูกต้องเป็นการพิจารณาจากผัสสะอันเป็นปัจจัยเกิดและดับของเวทนาขันธ ผสานกับความเพียร สติสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสได้ และปฏิบัติทำให้ถึงความดับแห่งเวทนาด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ นำมาซึ่งคุณค่าทางจิตใจ การรู้เท่าทันเวทนา การรู้ชัดแจ้งในอริยสัจจ์ ส่งผลต่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน

คำสำคัญ : เวทนาขันธ; มหาสติปัฏฐานสูตร

Abstract

In this research, three objectives were purposely made: 1) to study feeling (Vedanā) in Buddhist scriptures and the Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, 2) to study the important principles Dhamma with feeling in Buddhist scriptures, and 3) to analyze aggregate of feeling in the Mahāsatipaṭṭhāna Sutta. This is documentary research methodology done by analyzing the contents and then the description of its contents is made accordingly.

The research findings showed that 1) feeling, when combined with one group, is called feeling aggregate, meaning considering the emotion according to the condition of happiness, called pleasant feeling, which is a physical or mental happiness action; the condition of suffering, called painful feeling, which is a physical or mental suffering action; and the condition of equanimity, called equanimity feeling, which is a condition that is neither happy nor suffering. Feeling is a natural state that arises from contact with the eyes, ears, nose, tongue, body, and mind, 2) the important principles of Dhamma supporting feeling include principles that help in practicing the development of feeling contemplation, namely, Kāyānupassanā, Cittānupaasanā, Dhammānupassanā, Ātāpī, Sampajāno and Satimā, and the principles that support the development of feeling, namely, mindfulness and awareness, effort, patience, concentration, Yonisomanasikāra, the three characteristics, the great foundations of

mindfulness, the seven factors of enlightenment, the ten perceptions, the ten recollections, the four right efforts, the four bases of power, the five faculties, and 3) the feeling aggregate in the great foundations of mindfulness called Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna, which is the determination of knowing the feelings that arise, namely, pleasant feeling, unpleasant feelings, equanimity feeling, pleasant feeling with and without belongings, unpleasant feeling with and without belongings, and equanimity feeling with and without belongings, by establishing mindfulness to observe and know the feelings in feelings correctly. It is the consideration of the contacts which are the factors of arising and ceasing of the feeling aggregates, combined with effort, mindfulness and clear comprehension, eliminating lust and sorrow where the practice leads to the cessation of suffering through the Noble Eightfold Path brings about spiritual value, awareness of suffering, and clear knowledge of the Noble Truth, leading to the path and fruition of Nibbāna.

Keywords: Feeling Aggregate (Vedanā-Khanda); Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

บทนำ

พระพุทธเจ้าค้นพบทางแห่งการดับทุกข์นำไปสู่ความสุขที่แท้จริงโดยทรงค้นพบอริยสัจ คือความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ซึ่งเป็นหลักคำสอนที่เป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา โดยมีหลักคำสอนและหลักการวิธีการปฏิบัติอยู่มากมายดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยสอนว่าสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ล้วนแต่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ การที่มีมนุษย์เป็นทุกข์เพราะยึดติดว่าเป็นตัวเราของเราโดยมีเหตุแห่งทุกข์ก็คือความอยากหรือตัณหาที่เกิดจากความไม่รู้จักชีวิตตามความเป็นจริงที่เรียกว่าอวิชชา วิธีปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ได้แก่ วิธีการเจริญสติปัฏฐาน ๔^๑ จนสามารถเห็นในความเป็นจริงของไตรลักษณ์ของรูปนาม^๒ ดังนั้น หลักปฏิบัติที่พึงศึกษาเพื่อให้เกิดความรอบรู้ความเข้าใจตามสภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงของรูปนาม เพื่อความสิ้นไปแห่งอกุศลมูลที่เป็นรากเหง้าของความชั่วจนเป็นเหตุให้เกิดกิเลสมี ๓ ประการ ได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์และวัฏสงสาร คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงชี้แนวทาง ขั้น ๕ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ซึ่งทำให้เรามีความเข้าใจในความเป็นจริงตามหลักธรรมชาติ การปฏิบัติตามหลักการของการดับทุกข์หรือความสิ้นไปแห่งกิเลสทั้งปวง

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

^๒ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

หลักการปฏิบัติต่อเวทนาด้วยการพิจารณาฐานันท์ ๕ และรู้เวทนาในสติปัฏฐาน ๔ นั้นหมายถึง การรู้แจ้งด้วยการละสุขโสมนัสที่อาศัยรูปเกิดขึ้นจากอายตนะทั้งภายในและภายนอก ซึ่งมีความสัมพันธ์ เกี่ยวข้องกับรูป-นามที่เป็นภูมิของวิปัสสนาและการเพ่งพินิจปฏิจาสัมบุบาท ดังนั้น แนวทางเพื่อดับตัณหา อุปาทานชั้นันท์ ๕ ที่เกิดขึ้นจากการเสวยอารมณ์เวทนา พระพุทธองค์ทรงตรัสแสดงไว้ว่า เมื่อผัสสะดับ เวทนาจึงดับ เมื่อเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ เมื่อตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ เมื่ออุปาทานดับชาติชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขโทมนัส อุปายาสดับ ทำให้แจ้งถึงที่สุดแห่งกองทุกข์โดยสิ้นเชิง ฉะนั้น หนทางสายเดียว ที่จะดับเวทนา นั่นคือ หนทางสายเอก ได้แก่ มหาสติปัฏฐานสูตร ๔^๗ คือการพิจารณารู้เท่าทันต่อเวทนาที่เกิดขึ้นก็เพื่อรู้แจ้งรู้เห็น ความเป็นไปของไตรลักษณ์ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ไม่หลงไปตามกระแส อารมณ์เวทนา ย่อมทำลายอภิชฌาโทมนัส ความโลภ โกรธ หลง กิเลส ตัณหา โดยมีสติสัมปชัญญะเป็นตัว ระลึกรู้ตัดกระแสเวทนาที่เกิดขึ้นในจิต เพื่อให้เกิดปัญญา^๘ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาเวทนา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและในมหาสติปัฏฐานสูตร หลักธรรมที่สำคัญกับเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา การปฏิบัติกรรมฐานโดยการพิจารณาเวทนา เพื่อนำมาวิเคราะห์เวทนาชั้นันท์ในมหาสติปัฏฐานสูตร และเป็น แนวทางในการปฏิบัติเพื่อกำจัดเวทนาทั้งปวงที่เกิดขึ้นด้วยการเจริญเวทนานุปัสสนาเพื่อการบรรลุ มรรค ผล และนิพพาน

วัตถุประสงค์การวิจัย

๑. เพื่อศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและในมหาสติปัฏฐานสูตร
๒. เพื่อศึกษาหลักธรรมที่สำคัญกับเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
๓. เพื่อวิเคราะห์เวทนาชั้นันท์ในมหาสติปัฏฐานสูตร

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ ๒ ด้าน คือ (๑) ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ ผู้วิจัยจะศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หลักธรรมที่สำคัญกับเวทนา โดยศึกษาถึงที่มาและองค์ประกอบของเวทนา ความหมาย ประเภทและความสำคัญของเวทนา เวทนาในพระไตรปิฎก เวทนาในมหาสติปัฏฐานสูตร เวทนาในทัศนคตินักวิชาการทางพระพุทธศาสนา หลักธรรมที่ช่วยในการเจริญเวทนานุปัสสนา หลักธรรมที่สนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนา การปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เวทนาที่เกิดภายในตนและภายนอกตน ปัจจัยการเกิด-ดับเวทนาชั้นันท์ในมหาสติปัฏฐานสูตร คุณค่าของเวทนาชั้นันท์ในมหาสติปัฏฐานสูตร

^๗ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๒/๓๓๒.

^๘ มาโนช น้อยวัฒน์, อนุพุทธพิภพและอริยสัจ, (กรุงเทพมหานคร: ชมรมอนุรักษธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๒๓๘.

(๒) ขอบเขตด้านเอกสาร ผู้วิจัยจะศึกษาจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ และอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๒ และหนังสือวิชาการทางพระพุทธศาสนา วารสารทางวิชาการ บทความทางวิชาการ ตลอดจนทั้งเอกสารและข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อนำเสนอผลการวิจัยและองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษาวิจัย และได้นำเสนอสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย

ผลศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและในมหาสติปัฏฐานสูตร พบว่า เวทนาเป็นสังขารธรรม เป็นนามธรรม รับรู้ได้ด้วยทั้งกายและใจ ไม่มีตัวไม่มีตนเป็นแก่นสารแท้จริง จึงไม่ใช่ตัวตนไม่ใช่ของตัวของตนอย่างแท้จริง เป็นอนัตตาจึงควบคุมบังคับบัญชาไม่ได้ตามปรารถนา เป็นสังขารที่หมายถึงสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นอย่างหนึ่ง ดังนั้นจึงย่อมเกิดแต่มีเหตุต่าง ๆ มา เป็นปัจจัยประชุมกันชั่วขณะหรือระยะหนึ่งเหมือนดังเงา จึงเกิดผลขึ้นเป็นเวทนาได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงที่เกิดที่มาของเวทนาไว้ในปฐมอากาศสูตรว่า ภิกษุทั้งหลาย ลมชนิดต่าง ๆ พัดไปในอากาศ คือ ลมมาจากทิศตะวันออกพัดไปบ้าง ลมมาจากทิศตะวันตกพัดไปบ้าง ลมมาจากทิศเหนือพัดไปบ้าง ลมมาจากทิศใต้พัดไปบ้าง ลมเจือฝุ่นพัดไปบ้าง ลมไม่เจือฝุ่นพัดไปบ้าง ลมหนาวพัดไปบ้าง ลมร้อนพัดไปบ้าง ลมอ่อน ๆ พัดไปบ้าง ลมแรงพัดไปบ้าง แม้ฉันทิ ภิกษุทั้งหลาย เวทนาชนิดต่าง ๆ ก็ฉันทันเหมือนกัน ย่อมเกิดขึ้นในกายนี้คือ สุขเวทนาเกิดขึ้นบ้าง ทุกขเวทนาเกิดขึ้นบ้าง อทุกขมสุขเวทนา เกิดขึ้นบ้างเวทนา^๕ เป็นการเสวยอารมณ์เสวยความรู้สึก คือความรู้สึกในรสของอารมณ์ที่เกิดขึ้นจาก การสัมผัสหรือเกิดจากผัสสะที่เข้ามากระทบยังทวารภายใน ดังเช่น ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้รับการกระทบถูกต้อง ใจรับรู้สภาพการรับกระทบจาก ๕ อายตนะ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ผัสสะจึงเป็นที่มาของเวทนา นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบว่า เวทนาขั้นต้น หมายถึง การเสวยอารมณ์ต่าง ๆ สุข ทุกข์ อุpekขา เป็นการเสวยรสอารมณ์ที่เกิดจากการสัมผัสทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ หรือทางใจและมีลักษณะความรู้สึกได้ ๓ อย่างคือ (๑) สุขเวทนา ความรู้สึกสุข คือรู้สึกสบายทางกายหรือทางใจ (โสมนัส) (๒) ทุกขเวทนา ความรู้สึกทุกข์คือรู้สึกไม่สบายทางกายหรือทางใจ (โทมนัส) และ (๓) อุpekขาเวทนา (อทุกขมสุขเวทนา) ความรู้สึกเฉย จะสุขก็ไม่ใช่จะทุกข์ก็ไม่ใช่ ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวรรค ชันธสูตร ว่าด้วยขันธว่าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด ไกลหรือใกล้ก็ตามนี้เรียกว่า เวทนาขั้น^๖ และเวทนาในมหาสติปัฏฐานสูตร หมายถึง การเสวยอารมณ์ ๓ ประการ คือ (๑) แบ่งเป็นลักษณะการเสวยอารมณ์ที่มีความแตกต่างกัน คือ สุข ทุกข์ และไม่สุข-ไม่ทุกข์ (๒) แบ่งให้ละเอียดตาม

^๕ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๐/๒๘๖-๒๘๗.

^๖ ส.ช. (ไทย) ๑๗/๔๘/๖๗.

ความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน คือ สุข (โสมนัส) ทุกข์ (โทมนัส) และ (๓) เวทนาที่เป็น สุข ทุกข์ และ อุเบกขา ที่เป็นอามิส และนิรามิส ดังนั้นการเจริญเวทนานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้น ๙ บรรพ ได้แก่ (๑) สุขเวทนา (๒) ทุกขเวทนา (๓) อุเบกขาเวทนา (๔) สุขเวทนา (เจือด้วยอามิส) (๕) ทุกขเวทนา (เจือด้วยอามิส) (๖) อุเบกขาเวทนา (เจือด้วยอามิส) (๗) สุขเวทนา (ไม่เจือด้วยอามิส) (๘) ทุกขเวทนา (ไม่เจือด้วยอามิส) และ (๙) อุเบกขาเวทนา (ไม่เจือด้วยอามิส)^๗

ผลการศึกษาลักษณะที่สนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนา ได้แก่ (๑) สติสัมปชัญญะ คือ การกำหนดรู้เวทนาเมื่อเกิดสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา สุขเวทนามีอามิส สุขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ตัวในขณะปัจจุบันอย่างชัดเจน (๒) วิริยะและขันติ วิริยะ คือ ความเพียรพยายามเพื่อจะละความชั่วประพฤติกุศลความดีและขันติ คือ ความอดทนต่อความทุกข์รวมถึงปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในขณะเจริญวิปัสสนา (๓) สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิตสงบนิ่งอยู่กับลมหายใจเข้าออกตามแนวการเจริญอานาปานสติ (๔) โยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริงสัจธรรมด้วยเหตุผลระลึกถึงธรรมดาสัตว์โลกย่อมมีทุกข์ สุข โศก มีเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมดา (๕) หลักไตรลักษณ์ คือ การกำหนดหมายว่า เวทนาเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นและดับไปเท่านั้น มีความไม่เที่ยงเป็นอนิจจัง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา (๖) สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ หรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาชั้น ๕ เพื่อให้รู้ให้เข้าใจ สภาวะตามความเป็นจริงในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๗) โพชฌงค์ ๗ ได้แก่ ๑) สติ คือ ความระลึกได้ ๒) ธมมวิจย คือ การใช้ปัญญาพิจารณาที่สติระลึกไตร่ตรองให้เข้าใจในการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ๓) วิริยะ คือ ความเพียร ๔) ปีติ คือ ความอิ่มใจ ปลาบปลื้ม ปรีดีเปรม ๕) ปัสสัทธิ คือ ความสงบกายใจ ๖) สมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่น ๗) อุเบกขา คือ ความวางเฉย ความมีใจเป็นกลาง (๘) สัญญา ๑๐ ประการ ได้แก่ ๑) อนิจจสัญญา กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร ๒) อนัตตสัญญา กำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง ล้วนไม่ใช่ตัวตน ๓) อสุภสัญญา กำหนดหมายความไม่งามแห่งร่างกาย ๔) อาทีนวสัญญา กำหนดหมายโทษทุกข์ของร่างกายซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความเจ็บไข้ ๕) ปหานสัญญา กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิตรกและบาปทั้งหลาย ๖) วิจารณ์สัญญา กำหนดหมายความคลายกำหนด ๗) นิโรธสัญญา กำหนดหมายถึงนิโรธะ ความดับ คือ พระนิพพาน ๘) สัพพโลเกอนภิตสัญญา กำหนดหมายความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง ๙) สัพพสังขารสุ อนิฏฐสัญญา กำหนดหมายความไม่น่าปรารถนาในสังขารทั้งปวง ๑๐) อานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก

นอกจากนี้ ยังพบหลักธรรมที่สนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนา ได้แก่ (๙) อนุสสติ ๑๐ คืออารมณ์อันควรระลึกถึงเนื่อง ๆ ได้แก่ ๑) พุทธานุสสติ คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระพุทธเจ้า

^๗ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑.

๒) ฌมานุสสติ คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระธรรม ๓) สังขานุสสติ คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระสงฆ์ ๔) สีตานุสสติ คือ น้อมจิตรำลึกพิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติปฏิบัติ ๕) จาคานุสสติ คือ น้อมจิตระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคเพื่อแผ่เสียสละ ๖) เทวตานุสสติ คือ น้อมจิตระลึกถึงเทวดาทั้งหลาย ๗) มรณสติ คือ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดาเพื่อความไม่ประมาท ๘) กายคตาสติ คือ กำหนดพิจารณาภายในนี้ไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ รู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ ๙) อานาปานสติ คือ สติที่กำหนดลมหายใจเข้าออก และ ๑๐) อุปสมานุสสติ คือ ระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระนิพพาน อันเป็นที่ระงับกิเลสและความทุกข์ (๑๐) สัมมปปธาน ๔ เป็นองค์ธรรมที่ช่วยส่งเสริมเรื่องของความเพียร ๔ หรือสัมมาวายามะ ได้แก่ ความพยายามในทางที่ชอบของจิตตสิกขา ได้แก่ ๑) สังวรปธาน คือ เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นภายในจิตใจ คือ การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๒) ปหานปธาน เพียรพยายามที่จะบาปละออกสู่ซึ่งมีอยู่แล้วภายในจิตใจ ๓) ภวานาปธาน เพียรพยายามที่จะกระทำให้เกิดกุศล ปลุกฝังความพอใจในการที่จะเสริมสร้างกุศลคุณงามความดี ๔) อนุรักษนาปธาน การพยายามรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมรักษาไว้ให้สะอาดขึ้นสงบขึ้น (๑๑) อิทธิบาท ๔ คือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความสำเร็จ ฌานอภิญญา และมรรค ผล ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา (๑๒) อินทรีย์ ๕ ได้แก่ (๑) สัทธินทรีย์ คือ ศรัทธาเลื่อมใสในสมณภิกษุและวิปัสสนาภิกษุที่มีการปฏิบัติที่จะดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ (๒) วิริยินทรีย์ คือ วิริยะในความพยายามต่อการอบรมเจริญสมณภิกษุและวิปัสสนาอย่างแรงกล้า (๓) สตินทรีย์ คือ สติเป็นใหญ่ในการระลึกถึงอารมณ์กรรมฐาน (๔) สมาธินทรีย์ คือ สมาธิเป็นใหญ่ในการกระทำจิตให้ตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน (๕) ปัญญินทรีย์ คือ ปัญญาเป็นใหญ่ในการรู้ตามความเป็นจริงของอารมณ์กรรมฐาน ได้แก่ รูปนามขั้น ๕ และ (๑๓) มรรคมองค์ ๘ ข้อปฏิบัติที่ทำให้เข้าถึงพระนิพพาน คือ ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ ได้แก่ ๑) สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ การเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ เห็นแจ้งในทุกข์สัจจะ เห็นแจ้งในสมุทัยสัจจะโดยปหานกิจ (การละ) เห็นแจ้งในนิโรธสัจจะโดยสังฆิกรณกิจ (การทำให้แจ้ง) เห็นแจ้งในมรรคสัจจะโดยภวานากิจ (การทำให้เจริญ) ๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบที่เป็นกุศล ๓) สัมมาวาจา คือ การกล่าววาจาชอบ การเว้นจากวจีทุจริต ๔) สัมมากัมมันตะ คือ การทำการทำงานชอบ เว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติดิฉินกาม ๕) สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพชอบ เว้นจากวจีทุจริต ๔ และกายทุจริต ๓ ๖) สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ ในอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่การเจริญสติปัฏฐาน ๗) สัมมาสติ ความระลึกชอบ คือ สติระลึกอยู่แต่เฉพาะอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ จนถึงมรรค ผล และ ๘) สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งมั่นชอบในอารมณ์วิปัสสนาถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติธรรมและความตั้งมั่นแห่งจิตให้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข

ผลการวิเคราะห์เวทนาชั้นในมหาสติปัฏฐานสูตร พบว่า ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีคำอธิบายเกี่ยวกับเวทนาว่า ๙ อย่าง ดังนี้ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา สุขเวทนาที่มีอามิส สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิส ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส อทุกขมสุขเวทนาที่มี และอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสและเมื่อเกิดสภาวะของเวทนาวิธีปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตรในการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาได้เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา’ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส’ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’ เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส’ เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส’ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส’ และเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’ ด้วยวิธีการพิจารณานี้ เห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนา วิธีการของสติปัฏฐานในการกำหนดเวทนานั้นให้มี “สติรู้ชัด” และลักษณะของการเสวยสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา รับรู้ได้ที่ละเวทนาเท่านั้น เช่น เมื่อรับรู้และเสวยสุขเวทนาจึงจะไม่รับรู้และเสวยทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนา และในอรรถกถาที่มุนิกาย มหาวรรค เวทนานุปัสสนา วัณณนา ได้ขยายความของการเสวยสุขเวทนาไว้ว่าเมื่อใดบุคคลได้เสวยสุขเวทนา เมื่อนั้นเขาไม่ได้เสวยทุกขเวทนาไม่ได้เสวยอทุกขมสุขเวทนาได้เสวยแต่สุขเวทนาเท่านั้น” จึงแสดงให้เห็นว่าเวทนาทั้งหลายไม่เที่ยงและไม่ใช่อัตตมามีสุขบ้างและมีทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง โดยถูกปัจจัย (ต้นเหตุ) ประชุมปัจจัยเกิดและมีความสัมพันธ์ไปเป็นธรรมดา

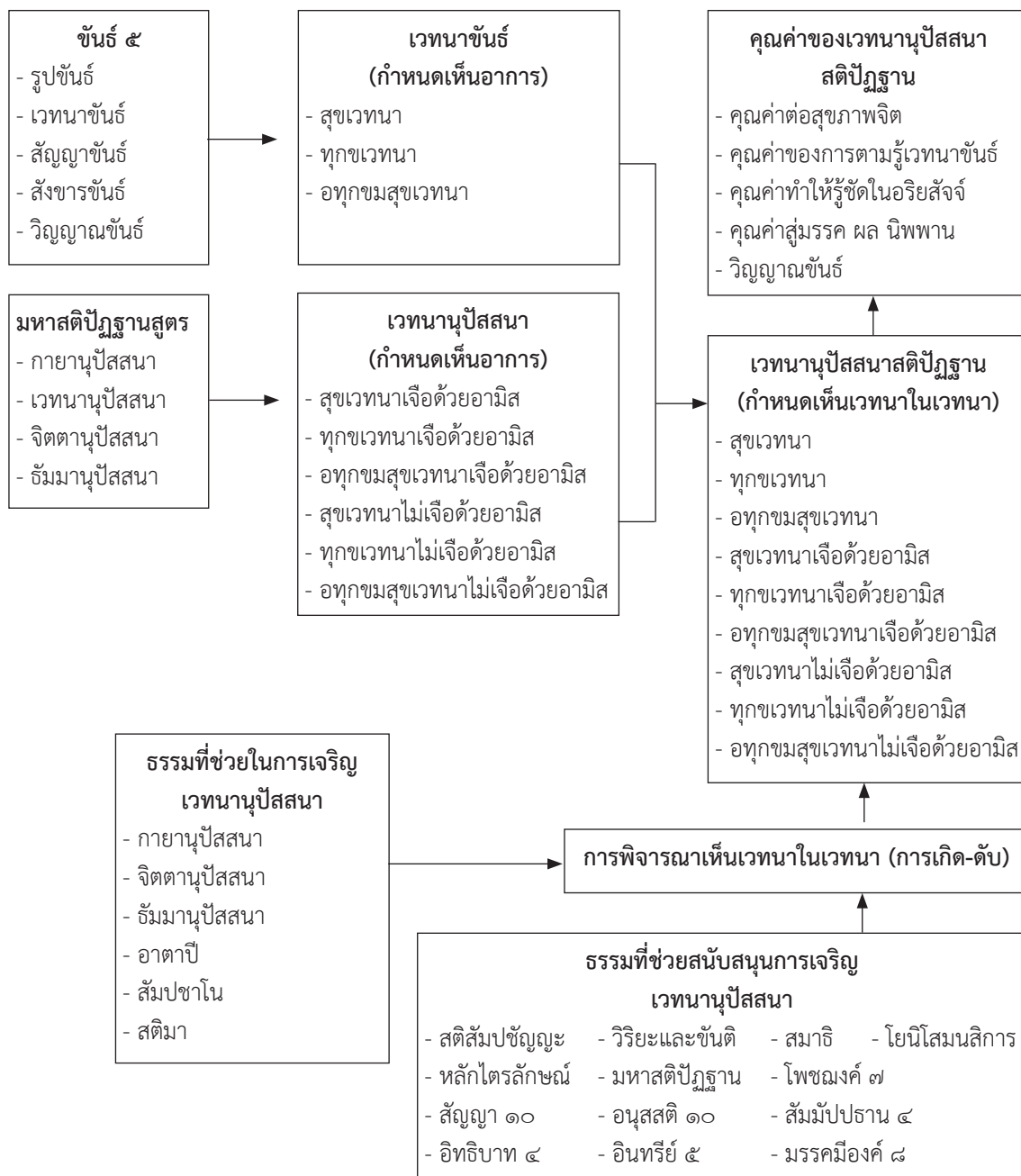
นอกจากนี้ ผลการศึกษาเชิงสถานที่เกิดพบว่า เวทนามีทั้งเกิดภายในตนเองและภายนอกตน คำว่าภายในตนคือ “ร่างกายของตน” คือในขณะที่บุคคลนั้นเสวยความสุข หรือความทุกข์ หรืออทุกขมสุขก็รู้ชัดที่เกิดขึ้นภายในตนและภายนอกตน การใช้สติในการตามรู้ให้เท่าทันปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจตนเองความสุข ความทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์เป็นเพียงปรากฏการณ์เท่านั้นในสภาพตามความเป็นจริงความรู้สึก (เวทนา) เกิดขึ้นตลอดเวลา วิธีการกำหนดเวทนาในภายในตนจึงมีความสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกตนอยู่ รู้ชัดบุคคลผู้กำลังเสวยสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา สุขเวทนาที่มีอามิส สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิส ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส อทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส อทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ว่าเขากำลังเสวยสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา สุขเวทนาที่มีอามิส สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิส ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส อทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส อทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส การเจริญทำให้มากกำหนดชนิดนั้นด้วยดี

^๔ ที.ม.อ. (ไทย) ๑/๓๘๐/๕๖๙.

ครั้นเสพอริยาทำให้มากกำหนดนิมิตนั้นด้วยดีแล้วจึงส่งจิตไปในเวทนาภายในตนและภายนอกตน เห็นเวทนาในเวทนาภายในตนและภายนอกตน และผลของการศึกษาปัจจัยการเกิด-ดับเวทนาชั้นใน มหาสติปัฏฐานสูตร เกิดจากการเสวยอารมณ์หรือการเสพสขของอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นตามความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ของผัสสะต่ออายตนะภายนอกและอายตนะภายใน เป็นความรู้สึก สุขสบายถูกใจชื่นใจหรือทุกข์บีบคั้น เจ็บปวด หรือไม่ก็เฉย ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อพิจารณาผัสสะ ที่มากระทบอายตนะภายในหรือภายนอกจนเกิดความรู้สึกเห็นรูปทางอายตนะภายในมีตา เป็นต้น เรียกว่า วิญญูญาณ และทั้งหมดก็มาประจวบกันเข้า อันจะพึงกล่าวได้ว่ากระทบถึงจิตแรงขึ้น จึงเรียกว่า ผัสสะหรือสัมผัส เมื่อผัสสะทางตาก็เรียกว่าจักขุ ผัสสะทางหูก็เรียกว่าโสตผัสสะ ผัสสะทางจมูกก็เรียกว่า ฆานสัมผัส ผัสสะทางลิ้นก็เรียกว่าชีวาหา ผัสสะทางกายเรียกว่ากายสัมผัส ผัสสะทางมนเรียกว่ามโนสัมผัส จึงรวมเป็นผัสสะ ๖

ดังนั้น เมื่อเวทนามีการเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ทุกข์ไม่สุขไม่ทุกข์รวมทั้งเป็นเวทนาที่เกิดจากสัมผัสบ้าง เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัสบ้าง เวทนาที่เกิดขึ้นจากฆานสัมผัสบ้าง เวทนาที่เกิดจากชีวาหาสัมผัสบ้าง เป็นเวทนาที่เกิดจากกายสัมผัสบ้าง เป็นเวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัสบ้าง ก็รวมเป็นเวทนา ๖ จึงเป็นเหตุให้เกิดตัณหา เพราะความยึดติดและความทะยานอยากในกามมีต้นตอจากความรู้สึก (เสวยอารมณ์) เป็นแรงบันดาลใจ แม้ตัณหาก็คือเหตุให้เกิดอุปาทาน เป็นต้น ทำให้วนเวียนในวงจรแห่งสังสารวัฏ ดำเนินไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด และผลการวิจัยคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีดังนี้ (๑) คุณค่าทางจิตใจ เพราะเป็นการดับเหตุของทุกข์แต่ต้น ๆ ที่เป็นไปได้ จากนั้นกำหนดพิจารณาไม่ให้ อุปาทานชั้นเกิด เพื่อเป็นการตัดวงจรทุกข์ให้ขาดหรือดับที่เวทนาทำให้ไม่เกิด (๒) คุณค่าของการตามรู้ เวทนา ส่งผลให้เห็นความเกิดดับของเวทนาด้วยการกำหนดเวทนาในสุขเวทนาเกิดจากการเกิดอารมณ์ที่น่าพอใจ ทุกขเวทนาเกิดจากอารมณ์ที่ไม่พอใจ อุเบกขาเวทนาเกิดจากอารมณ์ที่เป็นกลาง (๓) คุณค่า ในฐานะที่ทำให้รู้ชัดในอริยสัจ ๔ เห็นว่าเวทนาเป็นตัวต้นของการแสวงหาความจริงนั่นก็คือ ทุกข์ และ เวทนายังเป็นบ่อเกิดสภาพของใจที่ท่านเรียกว่า ตัณหา และตัวเวทนานี้เองก็เป็นสิ่งบ่งบอกให้รู้ความจริง ที่จะพัฒนาไปสู่ความสิ้นไปแห่งทุกข์โดยสิ้นเชิง หรือที่ท่านเรียกว่านิโรธเพื่อให้เห็นคุณค่าของเวทนาใน อริยสัจ ๔ ที่แจ่มชัดขึ้น และ (๔) คุณค่าในเป็นองค์ธรรมที่เป็นประจักษ์มรรคผลนิพพาน เพราะเวทนาเป็น ประตูปานแรกที่จะนำไปสู่ภพชาติหรือสังสารวัฏ และนำไปสู่ความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน

จากผลการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยได้นำมาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่นี้



องค์ความรู้ใหม่

จากองค์ความรู้ใหม่จะเห็นได้ว่าขั้น ๕ คือ รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และ วิญญาณขั้น กล่าวโดยย่อ คือ รูป ส่วนอีก ๔ ขั้นที่เหลือ คือ จัดเป็นนาม ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้กำหนดรู้ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และ

ธัมมานุปัสสนา อันเป็นการเจริญสติรู้เท่าทันเวทนาที่กำลังสลายเพราะอาศัยกามคุณจากผัสสะที่เป็นปัจจัย การพิจารณาเวทนาในมหาสติปัฏฐานสูตรที่กำหนดเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในตนและภายนอกตน ต้องประกอบกับสติสัมปชัญญะจะต้องระลึกรู้เท่าทันต่อเวทนาที่เกิดขึ้นก็เพื่อรู้แจ้งรู้เห็นความเป็นไปของ ไตรลักษณ์ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ไม่หลงไปตามกระแสอารมณ์เวทนาย่อมทำลายอภิชฌาโทมนัส ความโลภ โกรธ หลง กิเลส ตัณหา และต้องอาศัยธรรมที่ช่วยในการเจริญสติปัฏฐานได้แก่ กายานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อาตปปี สัมมปชาโน สติมา ควบคู่กับหลักธรรมที่สนับสนุน การเจริญสติปัฏฐานได้แก่ สติสัมปชัญญะ วิริยะและขันติ สมาธิ โยนิโสมนสิการ ไตรลักษณ์ มหาสติปัฏฐาน โพชฌงค์ ๗ สัญญา ๑๐ อนุสสติ ๑๐ สัมมปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ มรรคมีองค์ ๘ เพื่อนำไปสู่คุณค่าของการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานที่มีคุณค่าต่อสุขภาพจิต คุณค่าของการตามรู้ เวทนาชั้น คุณค่าทำให้รู้ชัดในอริยสัจ การพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงในสังสารวัฏ และเข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นแดนเกษมอันเป็นสุขที่แท้จริง

บทสรุป

ผลการศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและในมหาสติปัฏฐานสูตร พบว่า เวทนาเป็นสังขารธรรม เป็นนามธรรม รับรู้ได้ด้วยทั้งกายและใจ ไม่มีตัวไม่มีตนไม่ใช่ตัวตนไม่ใช่ของตัวของตนอย่างแท้จริง เป็นอนัตตาจึงควบคุมบังคับบัญชาไม่ได้ตามปรารถนา เป็นสังขารที่หมายถึงสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นอย่างหนึ่ง ย่อมเกิดขึ้นในกายนี้คือ สุขเวทนาเกิดขึ้นบ้าง ทุกขเวทนาเกิดขึ้นบ้าง อทุกขมสุขเวทนาเกิดขึ้นบ้าง เวทนาเป็นการสลายอารมณ์สลายความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสหรือเกิดจากผัสสะที่เข้ามากระทบยัง ทวารภายใน คือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้รับการกระทบถูกต้องใจรับรู้ สภาพการรับกระทบจาก ๕ आयตนะ ผัสสะจึงเป็นที่มาของเวทนา สำหรับเวทนาชั้น หมายถึง การสลาย อารมณ์ ๓ อย่างคือ (๑) สุขเวทนา ความรู้สึกสุข (โสมนัส) (๒) ทุกขเวทนา ความรู้สึกทุกข์คือรู้สึกไม่สบาย ทางกายหรือทางใจ (โทมนัส) และ (๓) อุเบกขาเวทนา (อทุกขมสุขเวทนา) ความรู้สึกเฉย จะสุขก็ไม่ใช่ จะทุกข์ก็ไม่ใช่ และเวทนาในมหาสติปัฏฐานสูตร หมายถึง การสลายอารมณ์ที่มีความแตกต่างกัน คือ สุข ทุกข์ และไม่สุข-ไม่ทุกข์ แบ่งให้ละเอียดตามความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน คือ ดีใจ เสียใจ และ การเจริญเวทนานุปัสสนากำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นทั้ง ๙ บรรพ คือ เวทนาในมหาสติปัฏฐาน ได้แก่ (๑) สุขเวทนา (๒) ทุกขเวทนา (๓) อุเบกขาเวทนา (๔) สุขเวทนาเจือด้วยอามิส (๕) ทุกขเวทนาเจือด้วย อามิส (๖) อุเบกขาเวทนาเจือด้วยอามิส (๗) สุขเวทนาไม่เจือด้วยอามิส (๘) ทุกขเวทนาไม่เจือด้วยอามิส และ (๙) อุเบกขาเวทนาไม่เจือด้วยอามิส และผลการศึกษาหลักธรรมที่สนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนา ได้แก่ (๑) สติสัมปชัญญะ (๒) วิริยะขันติ (๓) สมาธิ (๔) โยนิโสมนสิการ (๕) หลักไตรลักษณ์ (๖) สติปัฏฐาน (๗) โพชฌงค์ ๗ (๘) สัญญา ๑๐ (๙) อนุสสติ ๑๐ (๑๐) สัมมปปธาน ๔ (๑๑) อินทรีย์ ๕ (๑๒) มรรคมี องค์ ๘

ผลการวิเคราะห์เวทนาชั้นธัมมในมหาสติปัฏฐานสูตร พบว่า ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีคำอธิบายเกี่ยวกับเวทนาว่า ๙ อย่าง ดังนี้ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา สุขเวทนาที่มีอามิส สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิส ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส อทุกขมสุขเวทนาที่มี และอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสและเมื่อเกิดสภาวะของเวทนาวิธีปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตรคือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาได้เมื่อเสวยเวทนา ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนา ด้วยวิธีการพิจารณานี้ เห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนา วิธีการของสติปัฏฐานในการกำหนดเวทนานั้นให้มี “สติรู้ชัด” และลักษณะของการเสวยเวทนาจะรับรู้ได้ที่ละเวทนาเท่านั้น เช่น เมื่อรับรู้และเสวยสุขเวทนาจึงจะไม่รับรู้และเสวยทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนา จึงแสดงให้เห็นว่าเวทนาทั้งหลายไม่เที่ยงและไม่ใช่อัตตมามีสุขบ้างและมีทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง โดยถูกปัจจัย (ตัณหา) ประชุมอาศัยเหตุปัจจัยเกิดและมีความสิ้นไปเสื่อมไปเป็นธรรมดา และผลจากการศึกษาเชิงสถานที่เกิดพบว่า เวทนามีทั้งเกิดภายในตนเองและภายนอกตน คำว่าภายในตนคือ “ร่างกายของตน” คือในขณะที่บุคคลนั้นเสวยความสุข หรือความทุกข์ หรืออทุกขมสุขก็รู้ชัดที่เกิดขึ้นภายในตนและภายนอกตน การใช้สติในการตามรู้ให้เท่าทันปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจตนเองความสุข ความทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์เป็นเพียงปรากฏการณ์เท่านั้นในสภาพตามความเป็นจริงความรู้สึก (เวทนา) เกิดขึ้นตลอดเวลา วิธีการกำหนดเวทนาในภายในตนจึงมีความสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกตนอยู่ การรู้ชัดในขณะที่เสวยเวทนาและปัจจัยการเกิด-ดับเวทนาชั้นธัมมในมหาสติปัฏฐานสูตร เกิดจากการเสวยอารมณ์ หรือการเสพสของอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นตามความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ของผัสสะต่ออายตนะภายนอกและอายตนะภายใน เป็นความรู้สึกสุขสบายถูกใจชื่นใจหรือทุกข์บีบคั้น เจ็บปวดหรือไม่ก็เฉย ๆ สภาวะเสวยอารมณ์จึงเรียกว่า เวทนา เมื่อพิจารณาการผัสสะที่มากระทบอายตนะภายในหรือภายนอกจนเกิดความรู้สึกเห็นรูป เป็นต้น ทางอายตนะภายในมีตา เป็นต้นขึ้นอันเรียกว่า วิญญาณ และทั้งหมดก็มาประจวบกันเข้าอันจะพึงกล่าวได้ว่ากระทบถึงจิตแรงขึ้น จึงเรียกว่า ผัสสะ หรือสัมผัส เมื่อผัสสะทางตาเรียกว่าจักขุสัมผัส ผัสสะทางหูเรียกว่าโสตสัมผัส ผัสสะทางจมูกเรียกว่า ฆานสัมผัส ผัสสะทางลิ้นเรียกว่าชีวาหสัมผัส ผัสสะทางกายเรียกว่ากายสัมผัส ผัสสะทางมนเรียกว่า มโนสัมผัส จึงรวมเป็นผัสสะ ๖ และเป็นเวทนา ๖ จึงเป็นเหตุให้เกิดตัณหา เพราะความยึดติดและความทะยานอยากในกามมีต้นตอจากความรู้สึก (เสวยอารมณ์) และคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีดังนี้ (๑) คุณค่าทางจิตใจ (๒) คุณค่าของการตามรู้เวทนา (๓) คุณค่าในฐานะที่ทำให้รู้ชัดในอริยสัจ ๔ และ (๔) คุณค่าในฐานะเป็นองค์ธรรมที่เป็นประตุสมรรคผลนิพพาน

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและในมหาสติปัฏฐานสูตร พบว่า พบว่า ขั้น ๕ คือ รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และวิญญาณขั้น ๕ กล่าวโดยย่อ คือ รูป นาม ซึ่งหมายรวมเอาวัตถุที่เป็นอารมณ์มากระทบ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่สัมผัสได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เมื่อเกิดการเสวยอารมณ์จึงมีอาการของสุข ทุกข์ อุเบกขา สอดคล้องกับ พระเฉลียว กตปุญโญ (สาริบุตร)^๙ พบว่า ขั้น ๕ รวมเรียกว่ารูปและนาม ได้แก่ รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และวิญญาณขั้น ซึ่งให้เห็นถึงธรรมชาติของกายและจิตว่าเมื่อมีสิ่งที่เข้ามากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำให้เกิดการรับรู้เสวยอารมณ์ของเวทนา และหากพิจารณาเวทนาในขั้น ๕ หรือการกำหนดรู้เวทนาผลการวิจัยยังพบว่า เวทนานี้ ไม่เพียงเกิดดับได้ตลอดเวลาและเป็นเวทนาที่ไม่สิ้นสุดเพราะเกิดจากการรับรู้และเสวยอารมณ์ เวทนาจึงเป็นอดีต เป็นอนาคตและเป็นปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับ พระทรงชัย พิประโคน และวิโรจน์ คุ่มครอง^{๑๐} พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาควรรู้ชัดเวทนาที่ไม่เพียง รู้ชัดเวทนาที่เป็นทุกข์ รู้ชัดเวทนาที่เป็นอนัตตา รู้ชัดความเกิดขึ้น-ดับแห่งเวทนา การรู้แจ้งด้วยการละสุขโสมนัสที่อาศัยเวทนาเกิดขึ้นว่าเป็นคุณแห่งเวทนาเป็นสมุทยสัง การรู้แจ้งด้วยการกำหนดรู้เวทนาที่แปรผันเป็นธรรมดาว่าเป็นโทษแห่งเวทนาเป็นทุกขสัง การรู้แจ้งด้วยการทำให้แจ้งธรรมเป็นที่กำจัดฉันทราคะ และยังสอดคล้องกับวิบูลย์พงศ์ พันธุนนท์^{๑๑} พบว่า ขั้นนี้ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ขั้นนี้เป็นภาระที่ทำให้เกิดทุกข์จึงต้องดับทุกข์ด้วยการเจริญการกำหนดรู้ เป็นอารมณ์ในการกำหนดรู้ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม พิจารณาเห็นการเกิดดับตามความเป็นจริง

การศึกษาหลักธรรมที่สำคัญกับเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้แก่ (๑) สติสัมปชัญญะ (๒) วิริยะขันธ์ (๓) สมาธิ (๔) โยนิโสมนสิการ (๕) หลักไตรลักษณ์ (๖) สติปัฏฐาน (๗) โพชฌงค์ ๗ (๘) สัญญา ๑๐ (๙) อนุสสติ ๑๐ (๑๐) สัมมปปธาน ๔ (๑๑) อิทธิบาท ๔ (๑๒) อินทรีย์ ๕ และ (๑๓) มรรคมรรค ๘ สอดคล้องกับ นันทพล โรจนโกศล^{๑๒} พบว่า หลักธรรมที่สนับสนุนการเจริญสติปัฏฐาน ได้แก่ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมรรค ๘ และพระมหาชีวิต

^๙ พระเฉลียว กตปุญโญ (สาริบุตร), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ขั้น ๕ ในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), บทคัดย่อ.

^{๑๐} พระทรงชัย พิประโคน และวิโรจน์ คุ่มครอง, “การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติปัฏฐานสูตร”, วารสาร สหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๕): ๕๘๙-๕๙๓.

^{๑๑} วิบูลย์พงศ์ พันธุนนท์, “ความสัมพันธ์ของขั้น ๕ ที่มีต่อการเจริญกรรมฐาน”, วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓): ๑๒๙-๑๓๐.

^{๑๒} นันทพล โรจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องขั้น ๕ กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), บทคัดย่อ.

ฐานชิวโต และเพชรชรินทร์ พรนภดล^{๑๓} พบว่า มหาสติปัฏฐานสูตร คือการกำหนดรู้รูปนาม รู้ไตรลักษณ์ และรู้อริยสัจ ๔ ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาเห็นเวทนาเป็นเหตุเกิดดับในเวทนาทั้งปวง และสอดคล้องกับ พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส)^{๑๔} พบว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีเวทนานุปัสสนาเป็นตัวกำหนดรู้รูปนาม ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง สามารถรู้แจ้งเห็นอริยสัจ ๔ สามารถละสังโยชน์และอนุสัย ได้บรรลุมรรค ผล และยังสอดคล้องกับสาริสา พชราญาณิ และพระมหาชิต โต้กระโทก^{๑๕} พบว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลางร่วมกับการกำหนดรู้เท่าทันต่อสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ผู้เจริญสติปัฏฐานตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้ชื่อว่า ย่อมประสบผลสำเร็จยังมรรค ผล นิพพาน

การวิเคราะห์เวทนาชั้นธัมมในมหาสติปัฏฐานสูตร พบว่า ในมหาสติปัฏฐานสูตร กำหนดการพิจารณาเวทนาในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติพิจารณาเห็นภายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะกำจัดอภิชฌาและโทมนัสได้ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ สอดคล้องกับพระธีระวัฒน์ ฌานวโร (เฮงสกุล)^{๑๖} พบว่า การเจริญสติปัฏฐานเป็นไปเพื่อการนำมาใช้เพ่งพิจารณาร่างกาย (กายานุปัสสนา) การพิจารณาความรู้สึก (เวทนานุปัสสนา) การพิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนา) และการพิจารณาธรรม (ธัมมานุปัสสนา) การพิจารณาต้องพิจารณาที่เวทนา การรู้เท่าทันต่อเวทนาที่เกิดขึ้นก็เพื่อรู้แจ้งและเห็นความเป็นไปของไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และสอดคล้องกับพระมหาวิศักดิ์ ชาติสุโก (เชยชมศรี) และพระณัฐภูมิ พันทะลี^{๑๗} พบว่า การมีสติพิจารณา

^{๑๓} พระมหาชิต ฐานชิวโต และ เพชรชรินทร์ พรนภดล, “ศึกษาการสอนและการสอบอารมณ์กรรมฐานการปฏิบัติสุทธวิปัสสนาตามหลักบันได ๗ ขั้น ของพระภาวนาพิศาลเมธี วิ.”, วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๔): ๑๕๖-๑๕๙.

^{๑๔} พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส), “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๑๕} สาริสา พชราญาณิ และ พระมหาชิต โต้กระโทก, “วิเคราะห์ความสำคัญของเวทนาต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในเวทนาสูตร”, วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๕): ๖๘๑-๖๘๓.

^{๑๖} พระธีระวัฒน์ ฌานวโร (เฮงสกุล), “การกำหนดรู้เวทนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, วารสาร มจร กาญจนปริทรรศน์, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๗): ๗๗.

^{๑๗} พระมหาวิศักดิ์ ชาติสุโก (เชยชมศรี) และพระณัฐภูมิ พันทะลี, “เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท”, วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มจร วิทยาเขตอีสาน, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๕): ๖๓.

ระลึกรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ เมื่อได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกสัมผัสด้วยประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ให้เห็นเพียงความรู้สึกไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงและยั่งยืน และผลการวิจัยพบว่า เวทนาเกิดขึ้นจากผัสสะการเสวยอารมณ์สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สุขเวทนาที่มีอามิสและไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิสและไม่มีอามิส และอุเบกขาเวทนาที่มีอามิสและไม่มีอามิส ซึ่งสอดคล้องกับ พระมหาศุภวัฒน์ ชุตินันโต^{๑๘} พบว่าตราบดีที่บุคคลนั้นยังมีกิเลสที่จะนำไปสู่ความทุกข์และความสุขทางใจได้ เพราะทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์เป็นอาการเฉย ๆ ล้วนเกิดจากกิเลสตัณหา และเวทนาขั้นต้นในสติปัฏฐานสูตรเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานสูตรเป็นการกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้น ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สุขเวทนาที่มีอามิสและไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิสและไม่มีอามิส และอุเบกขาเวทนาที่มีอามิสและไม่มีอามิส^{๑๙} และผลการวิจัยได้พบคุณค่าของการกำหนดรู้ทันเวทนานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรมีดังนี้ (๑) คุณค่าทางจิตใจ (๒) คุณค่าของการตามรู้เวทนา (๓) คุณค่าในฐานะที่ทำให้รู้ชัดในอริยสัจ ๔ และ (๔) คุณค่าในเป็นองค์ธรรมที่เป็นประตุสมุรรคผลนิพพาน สอดคล้องกับพระมหาสมพงษ์ ฐิตจิตโต และคณะ^{๒๐} พบว่า สติปัฏฐาน คือ ธรรมอันกำจัดความทุกข์ทั้งปวง ผลจากการนำหลักสติปัฏฐานมาพัฒนาตนเองจะทำให้การเรียนรู้การทำสมาธิให้มั่นคง มีความจำเริญชัด มีจิตที่มีพลัง สงบ แจ่มใส อยู่เป็นสุขในปัจจุบันทำให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์และเป็นผู้ยึดมั่นในศีลอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข นอกจากนี้ สุชาติดา พระเขียนทอง และมนตรี สิริโรจนานันท์^{๒๑} พบว่า การพิจารณาขั้น ๕ เป็นการปฏิบัติเพื่อความสุขสงบทั้งทางกายและทางใจและความหลุดพ้น จึงจำเป็นต้องอาศัยหลักปฏิบัติสำคัญคือ สติปัฏฐาน ๔ ด้วยการพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและดับไปและการพิจารณาขั้น ๕ ทำให้สามารถบรรลุธรรมได้หากปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

^{๑๘} พระมหาศุภวัฒน์ ชุตินันโต, “การศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องพฤติกรรมของมนุษย์ในพุทธปรัชญากับ ชิกมันด์ ฟรอยด์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), บทคัดย่อ.

^{๑๙} พระมหาศุภวัฒน์ ชุตินันโต, “การศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องพฤติกรรมของมนุษย์ในพุทธปรัชญากับ ชิกมันด์ ฟรอยด์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), บทคัดย่อ.

^{๒๐} พระมหาสมพงษ์ ฐิตจิตโต และคณะ, “การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการบริหารองค์กร”, วารสาร วามัญทองแหกพุทธศาสตรปริทรรศน์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๑๐๗.

^{๒๑} สุชาติดา พระเขียนทอง และมนตรี สิริโรจนานันท์, “การปฏิบัติธรรมโดยการพิจารณาขั้น ๕ ของพุทธศาสนิก-สตรีไทย”, วารสารมหาจุฬาราชการ, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๒): ๑๔๘-๒๐๐.

ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

วัด สถานปฏิบัติธรรม พระวิปัสสนาจารย์ นักเผยแผ่ศาสนาควรให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ทั้งหลักการทางทฤษฎีและการลงมือปฏิบัติแก่ผู้ปฏิบัติธรรมและผู้สนใจตามแนวทางในการเจริญมหาสติปัฏฐานสูตรผ่านสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศต่าง ๆ เช่น การจัดทำคู่มือหรือแนวทางการปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตรเผยแผ่ในรูปแบบเอกสารอิเล็กทรอนิกส์ (e-book) แอปพลิเคชัน (Line) ฯลฯ ที่สามารถจัดเก็บไฟล์เพื่อการศึกษาและปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาการบรรลุธรรมของพุทธสาวกกับการปฏิบัติตามเวทนานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร
๒. ควรศึกษาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานสูตรกับการบูรณาการเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เป็นสุข
๓. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญา

บรรณานุกรม

- จินดา เสงสมบุรณ์. “เวทนากับชีวิต”. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๑) : ๕๓.
- นันทพล โรจนโกศล. “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
- พระเจสิยว กตปุญโญ (สาริบุตร). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ชั้น ๕ ในพระพุทธศาสนา”. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.
- พระทรงชัย พิประโคน และวิโรจน์ คุ่มครอง. “การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติปัฏฐานสูตร”, วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๕): ๕๘๙-๕๙๓.
- พระธีระวัฒน์ ฌานวโร (เฮงสกุล). “การกำหนดรู้เวทนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”. วารสาร มจร กาญจน-ปริทรรศน์. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๗) : ๗๗.
- พระมหาชิต ฐานชิต และเพชรชินทร์ พรณกมล. “ศึกษาการสอนและการสอบอารมณ์กรรมฐานการปฏิบัติสุทธวิปัสสนาตามหลักบันได ๗ ขั้น ของพระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ.”. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๔) : ๑๕๖-๑๕๙.

พระมหาวิศักดิ์ ขาดสุโก (เซยชมศรี) และพระณัฐภูมิ พันทะลี. “เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตร ในพุทธปรัชญาเถรวาท”. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มมร. วิทยาเขตอีสาน.

ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๕) : ๖๓.

พระมหาศุภวัฒน์ ชุตินันโต. “การศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องพฤติกรรมของมนุษย์ในพุทธปรัชญา กับซิกมันด์ ฟรอยด์”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระมหาสมพงษ์ ฐิตจิตโต และคณะ. “การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการบริหารองค์กร”. วารสารวันมูอองแหงพุทธศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒) : ๑๐๗.

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

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

มานิช น้อยวัฒน์. อนุพุทธพิกิตและอริยสัจ. กรุงเทพมหานคร: ชมรมอนุรักษ์ธรรม, ๒๕๕๑.

วิบูลย์พงศ์ พันธุนนท์. “ความสัมพันธ์ของชั้น ๕ ที่มีการเจริญกรรมฐาน”. วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓) : ๑๒๙-๑๓๐.

สาริสา พิชราญาณี และ พระมหาชิต โต้งกระโทก. “วิเคราะห์ความสำคัญของเวทนาต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในเวทนาสูตร”. วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๕) : ๖๘๑-๖๘๓.

สุชาดา พระเขียนทอง และมนตรี สิริโรจนานันท์. “การปฏิบัติธรรมโดยการพิจารณาชั้น ๕ ของพุทธศาสนิกสตรีไทย”. วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๒) : ๑๙๘-๒๐๐.