

ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปุพพสูตร

A Study of Vipassana Meditation Practice in Pubba Sutta

¹พระวัชรชาณ พึ่งประโคน และ ²วิโรจน์ คุ่มครอง

¹Phra Watcharachan Paungprakon and ²Viroj Koomkrong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: ¹watcharachan12345@gmail.com, ²koom-krong9@hotmail.com

Received December 22, 2021; Revised January 26, 2022; Accepted February 20, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในปุพพสูตร 2) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปุพพสูตร ผลการวิจัยพบว่า ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเมื่อประสบเวทนา ให้มีสัมปชัญญะ รู้ความเป็นไตรลักษณ์ รู้ความเกิด-ดับของเวทนา พิจารณาเห็นคุณโทษ และอุบายเป็นเครื่องสลัดออก โดยพิจารณาลำดับสายเกิดของเวทนาตามหลักปฏิจสมุปบาทซึ่งอยู่ในญาณที่ 2 คือปัจจัยปริคคญาณ เมื่อผู้ปฏิบัติได้เห็นไตรลักษณ์คือทั้งสายเกิดและสายดับ ถือว่าผ่านญาณที่ 2 เข้าญาณที่ 3 คือสัมสมณญาณ คือเห็นธรรมชาติของเวทนาโดยความเป็นไตรลักษณ์ ผู้ปฏิบัติต้องรู้ธรรมเป็นที่กำจัด ละ สลัดฉันทราคะออกจากเวทนาคือการรู้ปฏิจสมุปบาทสายดับ การรู้นี้ต้องเกิดจากการเห็นเหตุปัจจัยของการเกิด-ดับของฉันทราคะในเวทนา มีความเพียร สัมปชัญญะ มีสติในการพิจารณาความยินดี-ยินร้ายที่กำลังเกิดและดับทุกขณะ เวทนานี้ล้วนตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และอนัตตา และพิจารณาว่า ความยินดีในเวทนาเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดภพชาติ ไม่มีที่สิ้นสุด น้อมจิตไปสู่การดับความยินดีในเวทนา เมื่อจิตรู้แจ้งความไร้สาระของเวทนาจึงจะน้อมไปสู่สายดับคือนิโรธวาร คลายความยินดี พอใจในเวทนานั้น เมื่อคลายความยินดีในเวทนา ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย ไม่ต้องการผูกพัน ยึดติดในเวทนาทั้งสุขเวทนาและทุกเวทนา จิตก็จะดำเนินเข้าสู่วิปัสสนาญาณแท้ตามลำดับ

คำสำคัญ: ปุพพสูตร; วิปัสสนา; เวทนา; นิโรธ

Abstract

The research paper's objectives were 1) to study the contents and teachings in Pubbasutta and 2) to study Vipassana practice in Pubbasutta from studying Vipassana practice in Pubbasutta. It showed that an insight meditator initially experienced Vedana, either a pleasurable or unpleasurable feeling, while practicing, should be aware of the rise and fall of feelings, knowing their advantages and disadvantages, and the way out of such feeling attachment through the arising way of Vedana, according to Paiccasamuppada, the second insight knowledge called Paccayaparigahañāna. Having realized the three common manners in both their arising and ceasing ways, he will pass through second insight knowledge, entering into third knowledge, Sammasaṇāna, having deep insight into Tilakkhana. In this state, he subdues lust, quits and abandons from Vedana clinging through complete realizing the ceasing way. This knowledge arises from experience of cause and ceasing away of feeling cling. He, with great effort, awareness, and mindfulness, observes any occurring pleasure and unpleasure at the present moment, noting that all of these feelings are ever-changing, unsatisfactory, and non-self, the feeling attachment causes the endless birth and death, and heading to release the feeling. Having realized the useless of feelings, the meditator's mind goes to Nirodhavara, returning feelings and clinging of feelings. Having sacrificed all feeling attachment, he soon becomes bored and unsatisfactory to be bound, not clinging to any feelings, i.e., pleasure and unpleasure, then enters into the true insight of knowledge respectively.

Keywords: Pubbasutta; Vipassana; Feeling; Nirodhavara

บทนำ

พระพุทธศาสนามีการนับถือกันเป็นส่วนใหญ่ในประเทศไทย คนในปัจจุบันมีผู้คนมากมายสนใจ การปฏิบัติธรรมกันมากแล้ว เพราะศาสนาพุทธเป็นที่พึ่งในความทุกข์ใจเหมือนต้นไม้ใหญ่ให้คนที่ได้เข้ามา พักอาศัยเกิดความร่มเย็นได้สัมผัสก็มีความสุขเกิดความสุขสงบกายสงบใจเมื่อได้เข้ามาศึกษาและ พึ่งพาในศาสนาพุทธนี้ คนส่วนมากมาวัดกันเพราะวัดนั้น ช่วยให้คลายทุกข์ได้ คือคนนั้นได้สละความ ทุกข์ที่เรียกว่าทุกข์เวทนา เมื่อเจอทุกข์คนเราจึงได้ที่จะบรรเทาความทุกข์ด้วยสิ่งต่างๆ คือบางคนก็นั่ง จมกับความทุกข์บางคนก็ไปหาแก้ทุกข์ด้วยกระทำต่างเพื่อให้ทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นให้ลดน้อยลงไปหรือหา เหตุอื่นเพื่อให้ความทุกข์นั้นระงับไป (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

แต่ก็มีชาวพุทธที่มีใจในธรรม มาแก้ทุกข์ด้วยการปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นที่น่ายินดีอย่างยิ่งที่คนไทย รู้จักการนำเอาศาสนา มาศึกษาและปฏิบัติตามหลักของพระพุทธศาสนา คือการรู้จักทุกข์คือทุกข์ อริยสัจ คือความจริงอันประเสริฐของชีวิตว่าเรามีความเกิดความแก่และความตาย เป็นธรรมดา เมื่อ

เข้าใจแล้วก็จะหาวิธีการดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้แจ้งพระนิพพาน เพื่อให้พ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง (พระธรรมธีรราชฆาโมณี โชคก ญาณสิทธิ, 2550) ชาวพุทธนั้นจะสนใจ ศาสนาก็ต่อเมื่อมีความทุกข์ จะเข้าวัดได้ก็ต่อเมื่อเจอกับความทุกข์ ในเวลาส่วนมากที่มีความสุขคนก็ไม่ ขวนขวายปฏิบัติธรรม (พระมหากิตติธัมมภูริ สุกิตติเมธี, 2564) โดยนำคติการดำเนินชีวิตจากบรรพบุรุษ ที่ได้นำพาปฏิบัติและปลุกฝัง (ชัยชาญ ศรีหามู, 2564) เพราะว่าความคาดหวังจากพุทธศาสนิกชนว่า หากมีความทุกข์ให้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของตน หรือปฏิบัติตามคำสอนที่ถูกต้อง (Tan & Damnoen, 2020) และการมีปฏิสัมพันธ์ด้วยความเคารพและรู้จักวางตัวให้เหมาะสมกับสถานะของตนเองและ บุคคลในสังคม (พระสมชาย บัวแก้ว, พระมหาบุญศรี วงศ์แก้ว และ สุเชาว์น พลอยชุม, 2564)

จากข้อมูลในเบื้องต้นสะท้อนให้เห็นว่า ความสำคัญของเวทนาว่าเป็นเหตุปัจจัยให้คนเข้าวัด สนใจวัดมากขึ้น แต่ไม่ว่าอย่างไร ถ้าทุกคนได้ศึกษาเกี่ยวกับหลักธรรมก็จะเข้าใจว่า ตัวเรานี้ถ้าเรายังมี การเกิดจะหนีไม่พ้นเวทนา เพราะเวทนาคือการเสวยอารมณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2553) ไม่ว่าจะต้องพบเจอศาสนาพุทธหรือไม่ก็ยังคงมีเวทนาอยู่ร่ำไป ในปัจจุบันมีผู้คนมากมายสนใจ การปฏิบัติธรรมกันมากแล้ว เพราะศาสนาพุทธเป็นที่พึ่งในความทุกข์ใจ วัดนั้นช่วยให้คลายทุกข์ได้ ก็คือ คนนั้นได้เสวยความทุกข์ที่เรียกว่าทุกข์เวทนาเมื่อเจอทุกข์ คนเราจึงบรรเทาความทุกข์ด้วยสิ่งต่าง ๆ คือ บางคนก็นั่งจมกับความทุกข์ บางคนก็ไปหาแก้ทุกข์ด้วย ภาระต่าง ๆ เพื่อให้ทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นให้ลด น้อยลงไป หรือ หาเหตุอื่นเพื่อให้ความทุกข์นั้นระงับไป (พระโสภณมหาเถระ, 2549) แต่หารู้ไม่ว่า ยิ่ง ดิ้นรนแก้ทุกข์ทุกข์นั้นก็ไม่หายไปจากชีวิต แต่ก็มีชาวพุทธที่มีใจในธรรมะมาแก้ทุกข์ด้วยปฏิบัติธรรมซึ่ง เป็นที่น่ายินดีอย่างยิ่งที่คนไทยรู้จักการนำเอาพระศาสนา มาศึกษาและปฏิบัติตามเพราะจุดประสงค์ หลักของพระพุทธศาสนาคือการรู้จักทุกข์คือ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์” ว่าเป็นความจริงอัน ประเสริฐของชีวิตว่าเรามีความเกิดแก่และความตาย เป็นธรรมดาเราต้องเจอทุกข์เป็นธรรมดา เมื่อ เข้าใจแล้วก็จะหาวิธีการดับทุกข์ คือการปฏิบัติธรรมปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้พ้นจากกองทุกข์ทั้ง ปวง (พระพุทธโฆสเถระ, 2558)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของเวทนาว่าเป็นเหตุปัจจัยให้คน มีส่วนในการอยากเข้าวัดแต่ ไม่ใช่ว่าอย่างไร ถ้าทุกคนได้ศึกษาเกี่ยวกับหลักธรรมก็จะเข้าใจอะไรก็จะต้องมีเวทนา มาแทรกอยู่ ตลอดเวลา เมื่อทุกคนเข้าใจความจริงของสังขารทั้งปวง ด้วยการมาเจริญวิปัสสนาก็จะเข้าใจเวทนา มากขึ้นทำให้ชีวิตที่รู้จักเวทนานั้นจะทำให้เข้าใจความจริงและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเข้าใจในชีวิตที่ จะต้องพบจะต้องประสบกับเวทนานี้ เมื่อมีการกระทบอารมณ์ด้วยเวทนาจึงจะทำให้เรียนรู้และทำให้ เวทนาไม่มาควบคุมตัวเรา เพราะเข้าใจธรรมชาติของเวทนาและก็จะเกิดความสุขความสงบแก่บุคคลที่ เข้าใจตามความจริงและเมื่อเข้าใจความจริง ก็จะนำพาชีวิตนี้ให้พ้นจากกองทุกข์อันเป็นความสุขอัน ใหญ่ยิ่งคือ พระนิพพานต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในปุพพสูตร
2. เพื่อศึกษาหลักธรรมในปุพพสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การทบทวนวรรณกรรม

ปุพพสูตรเป็นพระสูตรที่ได้อธิบายเกี่ยวกับเวทนา โดยได้กล่าวถึงเวทนาตั้งแต่เหตุเกิด เหตุดับ ตลอดถึงการสลัดออกซึ่งเวทนา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย สังยุตตนิกาย ได้ขยายความเวทนาว่า บรรดาเวทนาทั้ง 3 เหล่านี้ เวทนาที่มีการเสวยอิฏฐารมณเป็นลักษณะ ชื่อว่าสุขเวทนา. ที่มีการเสวยอนิฏฐารมณเป็นลักษณะ ชื่อว่าทุกข์เวทนา ที่มีการเสวยอารมณที่ผิดจาก 2 อย่างนั้น ชื่อว่าอทุกขมสุขเวทนา เพราะฉะนั้น การเกิดขึ้นแห่งสุขเวทนาและทุกข์เวทนา จึงปรากฏ (ชัด) แต่อทุกขมสุขเวทนาไม่ปรากฏ (ชัด) ด้วยว่า ในเวลาใดความสุขเกิดขึ้น ในเวลานั้นความสุขจะทำให้สรีระทั้งสิ้นให้สะท้าน เคล้าคลึงแผ่ซ่านไปทั่วร่างทั้งสิ้น เหมือนให้บริโภคเนยใสที่หุงแล้วร้อยครั้ง เหมือนจะเปล่งวาจาออกมาว่ามีความสุข พระพรหมโมลี สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร (2550) เมื่อใดทุกข์เกิดขึ้น เมื่อนั้นทุกข์จะทำให้สรีระทั้งสิ้นสะท้าน เคล้าคลึง แผ่ซ่านไปตลอดร่าง เหมือนสอดกระบี่องร่อน ๆ เข้าไป และเหมือนเอาน้ำทองแดงละลายแล้วราด เกิดขึ้นเหมือนให้บ่นเพ้อว่า ทุกข์จริง ดังนี้

พระพุทโธสาจารย์ (2558) ได้อธิบายไว้ว่า เวทนาเมื่อว่าตามสภาพก็มีอย่างเดียว โดยลักษณะคือเสวยอารมณ เมื่อว่าโดยชาติ มี 3 คือกุศล อกุศลและอัพยาทุกต เมื่อแยกตามสภาวะก็มี 5 คือ สุข, ทุกข์, โสมนัส, โทมนัส, อุเบกขา และว่าผัสสะเป็นปัจจัยแก่เวทนา 5 ในปัญจทวาร 8 อย่าง เป็นปัจจัยแก่เวทนาที่เหลืออย่างเดียว แม้ในมโนทวารก็เป็นอย่างเดียว

พระพุทโธสาจารย์ (2558) ได้อธิบายไว้ว่า เวทนาเมื่อว่าตามสภาพก็มีอย่างเดียว โดยลักษณะคือเสวยอารมณ เมื่อว่าโดยชาติ มี 3 คือกุศล อกุศลและอัพยาทุกต เมื่อแยกตามสภาวะก็มี 5 คือ สุข, ทุกข์, โสมนัส, โทมนัส, อุเบกขา และว่าผัสสะเป็นปัจจัยแก่เวทนา 5 ในปัญจทวาร 8 อย่าง เป็นปัจจัยแก่เวทนาที่เหลืออย่างเดียว แม้ในมโนทวารก็เป็นอย่างเดียว

พระธรรมธีรราชกุมาร (2550) ได้ให้ความหมายเวทนาว่า รู้อารมณก็ได้เสวยอารมณก็ได้ หมายความว่า ถ้าอารมณดีเช่นรูปสวยเสียงเพราะกลิ่นหอม รสดี ก็ทำให้เกิดความสุข ถ้าอารมณไม่ดี เช่น รูปไม่สวย เสียงไม่ไพเราะ กลิ่นไม่ดีก็ทำให้เกิดความทุกข์ ถ้าอารมณกลางๆไม่ดีและไม่ชั่วก็เกิดอุเบกขาเวทนา คือความเฉยๆ สุข ทุก เฉย จัดเป็นเวทนาทั้งนั้น

พระราชรัตนมุนี บุญเทียม ญาณินโท (2560) ได้ให้ความหมายของเวทนาขั้นนี้ไว้ว่า ความรู้สึกของจิตเมื่อรับรู้อารมณทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เวทนาขั้นนี้ทำหน้าที่รู้สึกสุขเมื่ออารมณที่ตนพอใจ รู้สึกทุกข์เมื่อพบอารมณที่ไม่พอใจ หรือรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่อพบอารมณปานกลาง

มหาสิขยาตอ (2540) ให้ความหมายทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์เรียกว่ากาฬิกทุกข์ เช่น ความเจ็บความป่วย หรือความรู้สึกทางใจซึ่งเรียกว่าเจตสิกทุกข์หรือโทมนัส เช่นความโศกเศร้าเสียใจ กลัว ไม่สบายใจ

ดวงเพชร สมศรี (2562) นำเสนอไว้ว่า เกสัช 5 เป็นยารักษาโรคในการรักษาระงับบรรเทาอาการอาพาธที่เกิดขึ้นปราศจากโทษ ทำให้การดำเนินชีวิตราบรื่นมีความสุข การประเคนได้อย่างถูกต้องช่วยป้องกันไม่ให้อาบัติเกิดขึ้น ช่วยในการเผยแผ่คำสอนที่ถูกต้องให้ได้มีความเข้าใจ เป็นการรักษาพระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่ต่อไป

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ไว้หลายข้อธรรม แต่ทั้งนี้ ยังไม่มีปรากฏงานการศึกษาวิจัยในเชิงเอกสารที่ศึกษาวิปัสสนาภาวนาในปุพพสูตรอย่างครอบคลุมประเด็นเนื้อหาทั้งหมด มีเพียงการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษา ผู้วิจัยจึงได้ทำการวิจัยเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปุพพสูตร เพื่อเพิ่มเติมในรายละเอียดเกี่ยวกับปุพพสูตรอันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจในการศึกษา และเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อมรรค ผล นิพพาน สืบต่อไป

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และวรรณกรรมพระพุทธศาสนาจากอดีตจนถึงยุคปัจจุบัน เพราะฉะนั้น ผู้วิจัยจะดำเนินการตามวิธีการและขั้นตอนการวิจัยตามลำดับดังต่อไปนี้

ศึกษาเรื่องปุพพสูตรและศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องในปุพพสูตร ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ประกอบด้วย พระไตรปิฎก อรรถกถา และวรรณกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ศึกษาวิเคราะห์เนื้อหา ที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาสรุปผลที่ได้จากการวิจัย พร้อมข้อเสนอแนะ และประเด็นที่จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาต่อไป

ผลการวิจัย

1. เนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในปุพพสูตร

ผลการศึกษา พบว่า ปุพพสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยเรื่องพระดำริก่อนตรัสรู้ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎกสังยุตตนิกายสฬายตนวรรค โดยพระผู้มีพระภาคเจ้าได้แต่งตาม อัตตชฌาสนยา เป็นไปตามอัธยาศัยของพระองค์โดยได้แสดงเพื่อโปรดภิกษุทั้งหลาย ในปุพพสูตรนั้นมีเนื้อหาอธิบายเกี่ยวกับเวทนาความเกิดแห่งเวทนา ปฏิปทาที่ให้ถึงความเกิดแห่งเวทนา ความดับแห่งเวทนา ปฏิปทาที่ให้ถึงความดับแห่งเวทนา อะไรเป็นคุณแห่งเวทนา อะไรเป็นโทษแห่งเวทนา อะไรเป็นเครื่องสลัดออกจากเวทนา โดยมีหลักธรรมคือ เวทนา ผัสสะ ตัณหา และฉันทราคะ โดยได้อธิบายว่าเวทนามี 3 คือ สุข

เวทนา ความรู้สึก สุขสบาย ทางกายทางใจ ทุกขเวทนาความรู้สึกที่เป็น ทุกข์ความรู้สึกเจ็บป่วย ความไม่สบาย (พระธรรมกิตติวงศ์, 2551) และอทุกขมสุขเวทนาความวางใจเป็นกลาง ไม่นอนเอียงด้วยชอบหรือชังพระพุทธเจ้าได้กล่าวถึงเหตุเกิดของเวทนาคือผัสสะที่ทำให้เวทนาเกิดเพราะชีวิตนี้มีผัสสะคือธรรมชาติที่กระทบซึ่งอารมณ์ ฉะนั้นธรรมชาติ ไม่ว่าจะกระทบทางตาหูจมูกลิ้นกายใจนั้นเมื่อมีการกระทบคือตากระทบรูปเสียงกระทบหูจุมกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบสัมผัส และทางใจเมื่อมีการกระทบแล้วนั้นย่อมนำมาสู่เวทนาเพราะผัสสะนี้เป็นเหตุให้เกิดเวทนา

2. หลักธรรมในปุพพสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาภาวนาต้องปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นทางสายเอก ของผู้ฝึกตนเพื่อความพ้นทุกข์ เป็นทางดำเนินไปแล้วสู่พระนิพพาน หลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือการฝึกฝนตน ด้วยการเรียนรู้รูป นามคือให้พิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อรู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลายในโลกว่า เป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น โดยการพิจารณาหยั่งรู้ถึงสภาวะลักษณะรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เพราะเกิดดับตลอดเวลา เป็นทุกข์ เพราะทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นอนัตตา เพราะไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ ปัญญาที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา ปุพพสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนापุพพสูตรได้กล่าวหลักธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาแบ่งออกเป็นสี่หัวข้อ คือ 1 เวทนา 3 กกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 2. ผัสสะกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 3. ตัณหา กกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 4. ฉันทราคะกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

เวทนา 3 กกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การปฏิบัติเมื่อเวทนาเกิดขึ้นไม่ว่าจะสุขเวทนา ทุกขเวทนาและ อทุกขมสุขเวทนา เมื่อเกิดขึ้นกับกายใจนี้ให้รีบกำหนดพิจารณา กำหนดตามธรรมชาติ ที่มีอยู่จริง อย่าบังคับอย่าอยากให้เป็นไปตามที่คาดไว้ เมื่อทุกข์ปรากฏให้อดทนเพื่อเรียนรู้ด้วยการกำหนดในทุกขเวทนานั้น เมื่อเจอสุขให้รีบในการกำหนดเพื่อให้รู้สภาพความจริงของสุขนั้น แม้อทุกขมสุขเวทนาที่ทุกอย่างราบรื่นก็อย่าประมาทให้กำหนดเรียนรู้ด้วยความใส่ใจผลที่ได้รับจากการกำหนดเวทนา คือเมื่อกำหนดย่อมจะรู้แล้วเกิดความรู้ที่เรียกว่าญาณปัญญา เมื่อเกิดญาณปัญญา่อมจะนำมาซึ่งมรรคผลนิพพาน

อภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า เวทนานั้นเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย เหตุที่ทำให้เวทนาเกิดขึ้นคือการกระทบ การกระทบนั้น ไม่ว่าจะทางไหนย่อมนำมาซึ่งเวทนาคือ สุข ทุกข์และเฉย เมื่อเกิดเวทนาแล้วย่อมเกิดซึ่งตัณหา อันเนื่องจากการเกิดขึ้นของเวทนา ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เวทนาเกิดขึ้นวนเวียน คือความยินดีพอใจเมื่อมีความยินดีพอใจ ในการกระทบย่อมจะนำมาซึ่ง เวทนาและตัณหาทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า ถ้ามีความยินดีพอใจ ก็จะทำให้ยึดติดในตัวเวทนาแล้วจิตใจก็หลงไหลในเวทนาทำให้ไม่สามารถถอนความยินดีพอใจในเวทนานั้นได้เมื่อถอนไม่ได้ย่อมจะทำให้เวทนานั้นเกิดอยู่เรื่อยไป วิธีที่

จะสลัดออกจากเวทนา คือ ถอนความยินดีพอใจในเวทนาและสามารถปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาต่อไป (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

วัตถุประสงค์ที่ 2. ผลการวิจัยพบว่า ในการปฏิบัติวิปัสสนาในพุทฺพสูตรโดยการใช้ความเพียร มีสติ รู้ชัดในเวทนา เห็นความเปลี่ยนแปลงในไตรลักษณ์ โดยการกำหนด รู้ตามความเป็นจริงของเวทนาที่เกิดขึ้น (พระโสภณมหาเถระ, 2549) ธรรมชาติของเวทนาถ้าขาดการกำหนดรู้เท่าทัน ย่อมจะนำไปสู่ซึ่งการเกิดตัณหา เพราะว่า ยังมีความยินดีพอใจในเวทนาอยู่ เมื่อปฏิบัติด้วยการกำหนดด้วยความเพียร และมีสติ ย่อมทำให้จิตนั้นไม่หลงไหลพอใจยึดติดในเวทนา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การกำหนดรู้ด้วยสติ ย่อมทำให้จิตไม่ยินดียินร้าย เมื่อจิตใจไม่ยินดียินร้ายย่อมจะถอนความพอใจในเวทนาและสามารถสลัดเวทนาได้เพราะการละความพอใจนั้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

เวทนา เป็นเครื่องมือฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น การรู้สภาวะทางกายเมื่อมีเวทนาเกิด ซึ่งกระบวนการฝึกสติ ให้รู้เท่าทันเวทนาเพื่อให้เกิดสติ สงบ พร้อมทั้งจะเรียนรู้ และเข้าใจในกระบวนการของเวทนา คือ การระลึกรู้ในเวทนานั้นเมื่อระลึกรู้การปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิดจากความคิดที่ไร้เหตุผล ความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์เมื่อพบเจอเวทนา เป็นความคิดที่มีเหตุผล หรือเป็นประโยชน์ เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรมต่อไป

สรุป

พุทฺพสูตรนั้นเมื่อ เวทนาเกิดแล้วให้ปฏิบัติด้วยสติสัมปชัญญะ รู้ชัดในเวทนา เห็นความเปลี่ยนแปลงในไตรลักษณ์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นการกำหนดรู้ตามความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมดา หรือธรรมชาติของเวทนาถ้าขาดการกำหนดรู้เท่าทันแล้ว ย่อมไม่ทราบเหตุปัจจัยว่า สิ่งนี้เป็นทุกข์มีความแปรเปลี่ยนเป็นธรรมดาเพราะถ้าปราศจากการกำหนดรู้ย่อมนำไปสู่การเกิดเวทนา เมื่อมีเวทนาแล้วย่อมตามมาด้วยรูปนามกายใจนี้ เมื่อได้รู้ได้เข้าใจแล้วว่า เวทนานั้นทำให้เกิดภพชาติ เวทนาคือความเสวยอารมณ์ในรูปนามตามความเป็นจริง สิ่งเดียวที่จะให้เวทนาดับไปนั้นคือความรู้คือปัญญา ปัญญาคือความรู้ในเวทนานั้น สิ่งที่ทำให้เกิดความรู้ในเวทนาคือการเห็นสิ่งนั้นตามความเป็นจริงเห็นกระบวนการของเวทนาตั้งแต่เหตุปัจจัยที่ทำให้เวทนาเกิดและดับ เมื่อรู้ความพอใจยึดติดคือฉันทราคะย่อมไม่เกิดกับสิ่งนั้น เมื่อฉันทราคะไม่เกิด ย่อมตัดเหตุปัจจัยในการเกิด การตัดรากถอนโคนนั้นคือการมีความรู้ความรู้นั้นจนเกิดญาณปัญญาเห็นความเกิดดับจนบรรลุเป็นพระอรหันต์ถึงนิพพาน จึงจะสามารถดับเวทนาได้ต่อไป

ขอเสนอแนะ

สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้ ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้มีสติและสัมปชัญญะให้มีสติรู้ชัดในเวทนา 3 และ ยังไม่ได้วิเคราะห์ในรายละเอียดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทุกขในไตรลักษณ์เพื่อให้เกิดความรู้ จึงขอเสนอแนะการทำวิจัยเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและปฏิบัติต่อไป ดังนี้

1. ศึกษาสุขเวทนาที่เกี่ยวกับความสิ้นไปในปุพพสุตฺร
2. ศึกษาทุกขเวทนาที่เกี่ยวกับความสิ้นไปในปุพพสุตฺร
3. ศึกษาอทุกขมสุขเวทนาที่เกี่ยวกับความสิ้นไปในปุพพสุตฺร

เอกสารอ้างอิง

- ชัยชาญ ศรีหาหนู. (2564). วิเคราะห์คำสอนวิปัสสนาในเตฏมิกถาที่มีผลต่อคตินิยมเชิงพุทธในสังคมไทย. *วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 7(1), 12–26.
- ดวงเพชร สมศรี. (2562). การพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์การเก็บรักษาน้ำผึ้งและเนยชั้นตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 15(2), 68–78.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2551). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาศาสนศาสตร์ คำวัด*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สถาบันบันลือธรรม.
- พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทธิ). (2550). *คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถร). (2550). *วิปัสสนาญ้ย เล่ม 2*. (พระคัมภีร์สาราภิวงศ์, แปล). นครปฐม: ซีเอไอ เซ็นเตอร์.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2558). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. (สมเด็จพระพุฒาจารย์ (ฮาจ ญาณมหาเถร), แปล). กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- พระมหากิตติคุณัฐ สุกิตติเมธี. (2564). การวิเคราะห์แนวทางงดเว้นจากความเสื่อมในปราวาสุตฺร. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 4(1), 84–95.
- พระราชรัตนมุนี (บุญเทียม ญาณินโท). (2560). *นิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- พระสมชาย บัวแก้ว, พระมหาบุญศรี วงศ์แก้ว และ สุเชาว์ พลอยชุม. (2564). อภิสมาจาร: กระบวนการพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพระพุทธศาสนา. *วารสารศิลปการจัดการ*, 5(3), 895–907.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2553). *วิปัสสนาญ้ย*. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.

- พระโสภณมหาเถระ. (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. กรุงเทพฯ: ไทโยรายวัน การพิมพ์.
- พระอุตรคณาธิการ (ชรินทร์ สระคำ). (2552). *พจนานุกรมบาลี-ไทย*. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Tan, C. C., & Damnoen, P. S. (2020). Buddhist Noble Eightfold Path Approach in the Study of Consumer and Organizational Behaviors. *Journal of MCU Peace Studies*, 8(1), 1–20.