



ศึกษาทุกขเวทนากที่มีผลต่อ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

A Study of How Dukkavedenā (Painful Feeling) Effects on the Insight Meditation Practice

พระจักรพงษ์ ปิยะธมโม

นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบวรศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท 2) ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท 3) ศึกษาทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคเอกสาร ผลการวิจัยพบว่า

ทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ ทุกข์ที่เป็นส่วนหนึ่งของทุกข์ในไตรลักษณ์ ทุกข์ในอริยสัจ และทุกข์ในปฏิจจสมุปบาท เป็นต้น โดยส่วนใหญ่แสดงทุกขเวทนาในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของทุกข์อริยสัจ อันเป็นสภาวะที่นำไปสู่อุปาทานชั้น ๓ สามารถที่จะทำให้อุปาทานชั้นนี้หมดสิ้นไปได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน เพราะมีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริง และทุกขเวทนานี้จึงเป็นทุกข์ที่นำไปสู่ความเป็นอริยบุคคลได้

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ การปฏิบัติตามแนวทางแห่งสติปัฏฐาน 4 คือ การกำหนดรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ คือความรู้ที่ประจักษ์แจ้งชัด แม้อริยาคณะจะปิดบังลักษณะที่เป็นทุกข์ แต่การกำหนดรู้ด้วยความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง ย่อมทำให้เกิดปัญญาที่รู้ชัดตามความเป็นจริงได้

ทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามี 3 ประการคือ 1) ทุกขเวทนาที่มีกำลังมากในช่วงต้น (กัฏขาวิตรณวิสุทธิ) หากผู้ปฏิบัติมีได้โยนิโสมนสิการ และปราศจากกัลยาณมิตรให้การแนะนำ ย่อมจะทำให้ผู้ปฏิบัติเลิกทำความเพียร 2) ทุกขเวทนาที่มีกำลังมากในช่วงกลาง (ปฏิบัติญาณทัศน์วิสุทธิ) อาจจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีทุกขเวทนาซ้ำแล้วซ้ำอีก จนผู้ปฏิบัติเกิดความท้อแท้และเบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติ และ 3) ทุกขเวทนาที่มีกำลังมากที่สุดในช่วงสุดท้าย ที่ต้องอาศัยการกำหนดรู้อย่างมีกำลังจดจ่อ จนทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงความบริสุทธิ์ของจิตขั้นสุดท้าย (ญาณทัศน์วิสุทธิ) ซึ่งอริยาคณะทั้งหลายไม่อาจจะปิดบังลักษณะที่เป็นทุกข์ได้ต่อไป ความเพียรพยายามในการกำหนดรู้ในสภาวะทุกข์ทั้งหมดอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดความบริสุทธิ์ของจิตตามลำดับขั้น (วิสุทธิทั้ง 7 ประการ) จนสามารถเพิกถอนสุขวิปลาสที่สำคัญผิดว่ารูปนามทั้งหลายเป็นสุขได้ แล้วถ่ายถอนอุปาทานชั้น ๓ และตัณหาทั้งหลาย แล้วสามารถสวप्พะนนิพพานเป็นอารมณ์จากการกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นได้

คำสำคัญ : ทุกขเวทนา ผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

Abstract

This thesis has three objectives: 1) to study Dukkavedanā (Painful Feeling) in Theravāda Buddhist Scriptures, 2) to study the Insight Meditation practice in Theravāda Buddhist Scriptures, and 3) to study how Dukkavedanā effects on the Insight Meditation practice. The thesis uses documentary research method. The following are the research findings.

Dukkavedanā in Theravāda Buddhism is the suffering as part of the Three Characteristics, the Noble Truth of Suffering, and suffering in the Dependent Origination. The appearance of suffering is mostly in the Noble Truth of Suffering.

The Insight Meditation practice in Theravāda Buddhist Scriptures is the practice based on The Four Foundations of Mindfulness by attaining and maintaining moment-to-moment mindfulness. When Khaṇika-Samādhi' (Momentary Concentration) becomes strongly developed and the mind becomes more purified, then, the series of Vipassanā Ñāṇa (Insight Knowledge) will arise. Although the bodily movements can dissimulate the state of suffering, but the continuity of mindfulness will develop insight wisdom that realize the ultimate reality.

Dukkavedanā effects on the Insight Meditation practice as follows: 1) Dukkavedanā that is strongly at the

beginning stage (Kaṅkhāvitaraṇa Visuddhi: Purity of Transcending Doubts), if practitioners are lack of proper attention and advices from virtuous teachers or friends, they may exit from the practice, 2) Dukkavedanā that is strongly at the middle stage (Patipadāññāḍassana Visuddhi: Purity of The Knowledge and Vision of the Way), practitioners may have painful feelings repeatedly that make them feel discourage and get tired of practice, and 3) Dukkavedanā that is strongly at the final stage. This stage requires the continuity of mindfulness until reaching the last stage of purification (Ñāḍassana: Purity of Knowledge and Vision), which the bodily movements are no longer dissimulate the state of suffering. The diligent observing of all sufferings continuity will purify the mind gradually seven stages (Visuddhi 7), and be able to abandon the distortion in happiness, as well as eliminate craving and wrong views, then attaining Nibbāna from the perception of painful feelings.

Keyword: Painful feelings, Insight Meditation

1.บทนำ

ทุกคนย่อมปรารถนาความสุขที่น่าพอใจ น่าปรารถนาเป็นหลัก ความรู้สึกดังกล่าวนี้นี้เรียกกัน ในทางพระพุทธศาสนาว่า “เวทนา” ซึ่งแตกต่างจากความหมายของสังคมทั่วไปที่สื่อความหมายของเวทนาว่าความรู้สึกสงสารหรือเห็นใจ ในทาง



พระพุทธศาสนานั้นโดยส่วนใหญ่กล่าวถึงเวทนา แยกออกเป็นเวทนาทางกายและเวทนาทางใจ เช่น ความทุกข์ทางกายจากโรคประจำตัว ความทุกข์ทางใจจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อย่างไรก็ตามในการปฏิบัติธรรมนั้นผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่กล่าวถึงเวทนาว่า หมายถึงอาการความรู้สึกเจ็บปวดในเวลาปฏิบัติธรรม คือ ถ้าในการปฏิบัติช่วงใด ตอนใด มีความรู้สึกเจ็บปวดเกิดขึ้น เรียกว่ามีเวทนา ถ้าการปฏิบัติช่วงใดตอนใดไม่มีความรู้สึกเจ็บปวดเกิดขึ้น ส่วนใหญ่จะเข้าใจหรือเรียกกันว่าไม่มีเวทนา ซึ่งผิดจากความหมายที่แท้จริงของเวทนาในทางพระพุทธศาสนา เพราะหมายถึงความรู้สึกเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นทุกอารมณ์ หรือหมายถึงความรู้สึกขั้นพื้นฐาน 3 ประการ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา¹

ปัจจุบันการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเกิดขึ้นโดยแพร่หลาย ผู้ปฏิบัติทั้งหลายก็มีโอกาสได้พบกับเวทนาหลายรูปแบบ ทั้งที่เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา เป็นต้น และในบรรดาเวทนาทั้งหลายเหล่านั้น ทุกขเวทนาย่อมมีความเด่นชัดยิ่งกว่าเวทนาทั้งหลาย เพราะทุกขเวทนามีอาการโดยประการต่างๆ เป็นที่จดจำได้ดีของผู้ปฏิบัติ เช่น ความเจ็บปวดเมื่อยไปทั่วร่างกาย หรือมีอาการคล้ายจะป่วยไข้ได้รับทุกข์อย่างมากมาย² ผู้ปฏิบัติบางท่านก็ปรากฏทุกขเวทนาน้อย บางท่านก็ปรากฏทุกขเวทนามาก บางครั้งทุกขเวทนาที่อาจจะมีมาเกี่ยวเนื่องจากรโรคประจำตัวของผู้ปฏิบัติเอง³

การกำหนดรู้ทุกขเวทนาด้วยความอดทนจนเต็มกำลังความสามารถ อาจจะทำให้โรคประจำตัวที่เคยบั่นทอนสุขภาพของผู้ปฏิบัติ มีอาการทุเลาเบาบางลงไปได้หรืออาจหายขาดไปได้ บางครั้งทุกขเวทนาที่แม้จะเคยกำหนดรู้จนหายไปแล้วยังอาจจะกลับมาปรากฏในภายหลังและอาจจะกำหนดรู้ได้ยากยิ่งขึ้น ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จึงประสบปัญหาในการกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่มีความยากลำบาก ผู้ปฏิบัติเมื่อพบกับทุกขเวทนาที่เข้าใจผิดคิดว่า เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมจนทำให้ไม่มีศรัทธาในการปฏิบัติต่อไป และถือเอาทุกขเวทนามาตัดสินโอกาสที่ดีในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติรู้สึกว่าการอดทนที่จะกำหนดรู้ทุกขเวทนาเป็นการกระทำที่ลำบากและเป็นการทรมานตน⁴ ทั้งๆที่ทุกขเวทนาที่มีความชัดเจนและมีความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง น่าจะได้บังชี้ถึงกำลังสติและสมาธิในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตลอดถึงความก้าวหน้าตามระยะเวลาที่ผ่านมาแล้วได้หรือไม่ จึงเป็นที่น่าสนใจว่าทุกขเวทนาจะมีผลต่อการปฏิบัติอย่างมีเหตุปัจจัยต่างๆ มาเกี่ยวข้อง ทั้งนี้ความเข้าใจในทุกขเวทนาที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องอาจจะมีผลต่อการสอบแก้อารมณ์ให้มีความชัดเจนถูกต้องทั้งฝ่ายวิปัสสนาจารย์เองและตัวผู้ปฏิบัติ ทั้งยังจะเป็นการส่งเสริมความก้าวหน้าและส่งเสริมศรัทธาในการปฏิบัติ สามารถอธิบายข้อสงสัย สอบทานสภาวะธรรมให้กระจ่างขึ้น

จากสภาพปัญหาดังที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ผู้ศึกษาจึงประสงค์จะศึกษาเรื่องนี้ เพื่อศึกษาทุกขเวทนาที่มี

¹ม.ม. (ไทย) 13/177/204.

²พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, 100 ปี อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, 2554), หน้า 105.

³ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) 18/269/301.

⁴พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), อัมมจักกัปปวัตตนสูตร, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาสน์ไทย การพิมพ์, 2555), หน้า 66.

ผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อไขความเคลือบแคลงสงสัยให้กระจ่างชัด ตลอดทั้งยังส่งเสริมศรัทธาปสาทะที่เกื้อกูลต่อความเข้าใจใหม่ๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของบุคคลผู้สนใจสืบต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อศึกษาทุกขเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

3. วิธีดำเนินการวิจัย

ศึกษารวบรวมข้อมูลจากหลักฐานชั้นปฐมภูมิคือพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถา ภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัย วิสุทธิมรรค และชั้นทุติยภูมิคือ เอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูล สรุปวิเคราะห์ เรียบเรียงบรรยายผลการศึกษา

4. ผลการวิจัย

ทุกขเวทนาในพระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถา หมายถึง เวทนาหนึ่งใน 3 ประการที่เป็นเวทนาสามัญประจำสังขาร เฉพาะทุกขเวทนาที่มีความหมายที่จำเพาะไปถึงการเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นความไม่สบายกายและทางใจ ในความไม่สบายกาย ส่วนใหญ่ในพระคัมภีร์เรียกว่าทุกขเวทนาโดยตรง ส่วนความไม่สบายใจเรียกว่า โทมนัสเวทนา อย่างไรก็ตาม ถ้าจะกล่าวเป็นใจความโดยรวม ใน

พระคัมภีร์ก็เรียกทุกขเวทนาว่าหมายถึงความไม่สบายกายและความไม่สบายใจ นอกจากนี้ยังแสดงที่เกิดที่อาศัยของทุกขเวทนาเช่นเดียวกับเวทนาทั้งหลาย คือ มโนวิญญาณและผัสสะเป็นที่เกิด เมื่อผัสสะแปรเปลี่ยนไปอย่างไร แล้วทุกขเวทนามก็แปรเปลี่ยนตามไปด้วย เช่น เมื่อผัสสะเกิดก็เป็นเหตุปัจจัยให้เวทนาหรือทุกขเวทนาเกิด เมื่อผัสสะดับเวทนาหรือทุกขเวทนามก็ดับไปด้วย ส่วนทุกขเวทนาในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคก็แสดงความหมายเป็นนัยเดียวกัน ส่วนในพระอภิธรรมมัตถสังคหะซึ่งเป็นคัมภีร์อธิบายพระอภิธรรม ยังได้แสดงความหมายของทุกขเวทนาที่เน้นเฉพาะลงไปโดยถือเอาความเจ็บป่วยหรืออาพาธทั้งทางกาย เป็นทุกขเวทนาโดยทั่วไป และความอาพาธทั้งทางกายทางใจ คือ โทมนัสเวทนา ความสำคัญจึงอยู่ที่การอาพาธเป็นผลสำคัญ ทุกขเวทนาตามที่ปรากฏในหลักธรรมต่างๆ นั้น เนื่องจากทุกข์ในพระไตรลักษณ์มีความหมายกว้างที่สุด ทุกขเวทนาจึงเป็นทุกข์ที่มีความหมายแคบที่สุดของทุกข์ในพระไตรลักษณ์ ทุกข์ในสังขะ 4 คือทุกข์ที่นำไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคลหรือทุกข์อริยสังขะ ดังนั้น ทุกขเวทนาจึงเป็นทุกข์ในอริยสังขด้วย นอกจากนี้เวทนาในปฏิจจสมุปบาทก็มีลักษณะเป็นทุกข์ด้วย ดังนั้นทุกขเวทนาในปฏิจจสมุปบาท จึงมีความหมายรวมถึงเวทนา โสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะด้วย ส่วนทุกขเวทนาในชั้น 5 ที่เป็นนามธรรม แสดงโดยอาการเป็นไปแห่งการเสวยอารมณ์เป็นหลัก ดังนั้น ทุกขเวทนาไม่ว่าจะได้แสดงในรูปแบบใดล้วนสื่อความหมายว่า สภาพที่ทนได้ยาก หรือสภาพไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ และนำไปสู่การแสวงหาความพ้นไปจากทุกข์นั้นด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติที่นำไปสู่การพัฒนาปัญญา จากการที่ได้ประจักษ์



แจ้งในสภาวะธรรมที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ดังนั้น จึงจะได้ศึกษาถึงแนวทาง หรือประเภทของการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นลำดับดังนี้ กล่าวถึงการเจริญสมถและวิปัสสนาไว้ 4 นัย⁵ โดยในวิปัสสนาปุพพังคมนัย คือการปฏิบัติที่มีการเจริญวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น หรือวิปัสสนาล้วนๆ มีการพิจารณาสภาวะที่พิจารณาธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีอยู่ 2 ประการ คือ สมถภาวนา ที่เป็นวิธีทำให้ใจสงบด้วยสมถะ ให้จิตมั่นคง แน่วแน่มั่นคงลงไปในการมรรคเดียว เมื่อสมาธิแนบแน่นเต็มที่ก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่า ฌาน มุ่งหมายเพื่อคือละนิวรณ์ เรียกว่า สมถยานิก และวิปัสสนาภาวนายานิก ที่เป็นการมีสติรู้อารมณ์ตรงตามความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีสติกำหนดรู้จนเกิดปัญญาในญาณุตถญาณทัสสนะ มีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่การหมดสิ้นกิเลส ผลของการปฏิบัติตามหลักปฏิปทา 4 อาจจะรู้ได้ช้าเร็วต่างกันตามลำดับความบริสุทธิ์เป็นขั้นตอนตั้งแต่ศีลวิสุทธิ เป็นเบื้องต้นจนถึงญาณทัสสนวิสุทธิ เมื่อบรรลุถึงโลกุตระธรรม 9 แล้วกลายเป็นพระปัญญาวิมุตติ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิปัสสนายานิก

หลักธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นสมถยานิกหรือวิปัสสนายานิก ธรรมอันไปสู่การตรัสรู้ หรือเป็นธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค ทำให้รู้แจ้งอริยสัจ 4 จัดเป็นแนวปฏิบัติที่สมบูรณ์ เพื่อความดับทุกข์ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ในวาระต่างๆ เพื่อให้เหมาะกับจริตนิสัยของในพระพุทธศาสนานั้นพระพุทธองค์ทรงแสดงแนวทางแห่งการปฏิบัติธรรมอันเป็นหน้าที่หลักของพุทธบริษัทควรปฏิบัติคือ 1. คันถุระ คือ การศึกษาหลักธรรมคำสั่งสอนของ พระพุทธองค์

ให้เข้าใจตามกำลังภูมิปัญญาของตน 2. วิปัสสนาธุระ คือ การลงมือบำเพ็ญภาวนาเพื่อจุดหมายในการปฏิบัติธรรม ในที่นี้ จะกล่าวถึงหลักธรรมที่เป็นแนวทางการปฏิบัติธรรม คือ หลักโพธิปักขิยธรรม และธรรมที่เกิดขึ้นกับสติ คือ อาตปปี สัมปชาโนสติมา ดังนี้ อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์ เพื่อถอนอนุสัย เพื่อกำหนดรู้สังสารวัฏ เพื่อความสิ้นอาสวะ และหวังผล 2 อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีความถือมั่นเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี⁶

ธรรมที่ประกอบรวมกับสติดังที่กล่าวมาแล้ว มีอยู่ 3 ประการ คือ “อาตปปี สัมปชาโน สติมา” เพื่อทำความเพียรเพื่อกิเลส โดยอาศัยวิริยะ ความรู้สึกตัวจนเข้าถึงปัญญา จนทำหน้าที่ละความเห็นผิดและ ความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส โดยมีโยนิโสมนสิการ เพราะสติปฏิฐาน 4 เป็นภูมิวิปัสสนาเป็นอารมณ์สติปฏิฐาน และเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา และทุกข์เป็นสภาวะธรรมที่ควรกำหนดรู้ เมื่อมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เป็นเหตุปัจจัยให้เข้าถึงมรรคผล และสามารถเข้าถึงปริญญา 3 ปัญญาแห่งความดับทุกข์ ละได้ซึ่งต้นเหตุทั้งหลาย ลักษณะของการพิจารณาหรือกระบวนการเกิดดับของจิต คือ เมื่อผู้ปฏิบัติเริ่มจะเห็นความคิดหรือการปรุงแต่งของจิตได้ เช่น ตาเห็นรูป อายตนะภายในกับภายนอกกระทบกัน การปรุงแต่งของสังขาร หรือเจตสิกจะเริ่มต้นจากตรงนี้ หากมีความพึงพอใจในรูปลักษณะสังขาร หรือเจตสิกนั้นจะมีความยินดีพอใจในอารมณ์นั้นและก็นึกไปจนดับ หากตาเห็นรูป มีความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะสังขาร หรือเจตสิกนั้นจะมีการปรุงแต่งไปในทางพยาบาท อยากให้คนนั้นเจ็บไข้ หรือไม่ต้องการให้คนๆ นั้นได้ดีกว่าตนเองดังนี้ เป็นต้น ครั้นเมื่อการปรุงแต่งอัมเป็นทีพอใจแล้ว เรื่องใหม่ก็เริ่มเกิดขึ้น

⁵ช.ป. (ไทย) 31/5/413.

⁶ส.ม. (ไทย) 19/535/347.

ต่อไปอีก การปรุงแต่งมีต่อไปอีกเป็นอยู่อย่างนี้เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไปลักษณะอย่างนี้เรียกว่า เห็นการเกิดดับของจิต สมดังคำที่ว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวง มีความดับไปเป็นธรรมดา”⁷

ญาณ แปลว่า ความรู้ ความหยั่งรู้ ปรีชาหยั่งรู้ ญาณ เป็นไพบูลย์ของปัญญา ดังที่ปรากฏในมิลินทปัญหาว่า “ญาณเกิดแก่ผู้ใด ปัญญาเกิดแก่ผู้นั้น สิ่งใดเป็นญาณ สิ่งนั้นเป็นปัญญา” คำว่าญาณเป็นไพบูลย์ของปัญญา ซึ่งมีที่ใช้มากกว่าไพบูลย์ของปัญญาคำอื่นๆ มักใช้ประกอบกับคำอื่นใช้ หมายถึง ความรู้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ญาณมีลักษณะเป็นต้น เช่นเดียวกับลักษณะของปัญญา ดังที่ท่านกล่าวไว้ในอรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคว่า ญาณมีลักษณะแห่งตลอดสภาวะ หรือมีลักษณะแห่งตลอดอย่างไม่ผิดพลาดเป็นเหมือนการยิงลูกศรอันนายขมังธนูยิงไปแล้ว มีหน้าที่ส่องอารมณ์เหมือนดวงประทีปส่องสว่างฉะนั้น มีความไม่หลงเป็นเครื่องปรากฏ เหมือนพรานป่าบอกทางแก่คนหลงทางฉะนั้น มีสมาธิเป็นพื้นฐาน ผู้มีใจตั้งมั่นแล้วย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง

ในทางพระพุทธศาสนา มีการกล่าวถึง “วิสุทธิ” ไว้ว่า หมายถึง ความบริสุทธิ์ ความหมดจด ได้แก่ วิสุทธิ 7 ซึ่งหมายถึง ความบริสุทธิ์ที่สูงขึ้นไปตามลำดับ เป็นการทำให้บริสุทธิ์⁸ ด้วยการฝึกฝนตนเองตามลำดับของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา จนบรรลุจุดมุ่งหมาย คือพระนิพพาน มี 7 ชั้น คือเมื่อปัญญาของผู้ปฏิบัติธรรมพัฒนาให้แก่กล้าด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา การกำหนดรู้อารมณ์ภาวนา จะมีความว่องไวมาก จนกระทั่งสติสามารถรับรู้ได้เฉพาะการดับไปของสภาวะธรรมเหล่านั้น ก่อนการเริ่มปฏิบัติวิปัสสนา บุคคลทั่วไปจะยังไม่รู้เห็นว่าจิต

แต่ละดวงนั้นประกอบด้วยขณะ 3 ขณะ จึงรู้สึกว่ารูปร่างและนามธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น และเป็นไปอย่างต่อเนื่องเป็นอันเดียวกัน และคิดว่าเหตุการณ์ต่างๆ มีลักษณะเหมือนสายน้ำไหลไปโดยไม่มีการหยุดยั้ง ต่อมาเมื่อได้ปฏิบัติและพัฒนาไปถึงญาณขั้นแรก ได้แก่ นามรูปปริเฉทญาณ ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นด้วยการแยกระหว่างรูปและนามออกเป็นส่วนที่เล็กที่สุด จึงส่งผลให้ความคิดเดิมที่ว่า สภาวะธรรมเป็นสภาพคงที่นั้นลดน้อยลงไปบ้าง และเมื่อเกิดญาณขั้นต่อมา คือ สัมมสนญาณ ผู้ปฏิบัติธรรมเองจะเกิดเข้าใจว่า การเกิดดับในอดีต ปัจจุบันและอนาคต ก็คือขณะทั้ง 3 คือ อุปาทะ จิต และภังคขณะของจิต แต่ก็ยังอาจคิดว่าเป็นสิ่งยืนยัน เพราะมีการเกิดต่อเนื่องกันเป็นสายเหมือนลูกโซ่ จนต่อมาเมื่อบรรลุถึงอุทยัพพญาณที่รู้เห็นการเกิดดับของสังขาร จึงได้เห็นอุปาทาขณะและภังคขณะของจิตอย่างชัดเจน โดยที่ฐิติขณะจะยังไม่ปรากฏชัด และเมื่อบรรลุถึงภังคญาณ คือ ปัญญารู้เห็นความดับ สภาวะเกิดขึ้นและตั้งอยู่ของสังขารจะไม่ปรากฏชัด

ผู้ปฏิบัติธรรมมีทุกขเวทนาปรากฏชัดเป็นลำดับไปแต่เพราะอาศัยการปฏิบัติที่ต่อเนื่องจึงยังคงมีความสามารถในการกำหนดรู้ทุกขเวทนาได้ อย่างไรก็ดีตามจะสังเกตเห็นได้ว่าทุกขเวทนาปรากฏเพิ่มขึ้นตามกำลังของสมาธิ และตามกำลังของการปฏิบัติที่มีความต่อเนื่อง เพราะช่วงแรกทุกขเวทนาไม่ปรากฏมากนัก จนกระทั่งเมื่อกำลังของสมาธิจิต ตลอดจนสัมปชัญญะที่มีความต่อเนื่อง อย่างในตอนต้นทุกขเวทนามีน้อย แต่พอปฏิบัตินานไปทุกขเวทนามีมากขึ้นตามลำดับ อันเป็นผลมาจากกำลังของสมาธิที่เพิ่มสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าทุกขเวทนามีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ ผลที่ทำให้ต้องเพิ่ม

⁷วิ.ม. (ไทย) 4/16/24.

⁸อภิ.สง.อ. (ไทย) 75/16/333.

⁹ม.ม. (ไทย) 12/256/277.



กำลังของสติ และความเพียรในการปฏิบัติต่อไปจึงจะสามารถกำหนดรู้ในอาการทุกขเวทนาที่ปรากฏได้ต่อไป ผู้ปฏิบัติธรรมจะสังเกตเห็นแต่เพียงความดับเท่านั้น เป็นเพียงการได้เห็นพระไตรลักษณ์ 3 ประการของสังขาร คือ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะเท่านั้น ต่อเมื่อบรรลुสังขารเพกชาญาณ คือ ปัญญาที่เป็นกลางในสังขารทั้งปวง จึงจะมีความเป็นกลางต่อสภาวะทั้งหลายที่แสดงถึงความเป็นไปของสังขาร คือ การเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป เมื่อสังขารเพกชาญาณแก่กล้าถึงระดับสูงสุด ผู้ปฏิบัติธรรมจะบรรลुถึงสภาวะดับรูปนามสังขารทั้งหมด ขณะนั้นมีเพียงสภาวะดับของรูปนามปรากฏชัดโดยไม่มีรูปร่างสัณฐานของสิ่งใดๆ และในท้ายที่สุดเมื่อพิจารณาด้วยปัจจุเวกขณะญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาทบทวน จึงได้บรรลुถึงความสำเร็จในขั้นสุดท้ายที่รู้เห็นความดับของสังขารทั้งหมด¹⁰ ผู้ปฏิบัติธรรมมีทุกขเวทนาปรากฏ อย่างไรก็ตามจะสังเกตเห็นได้ว่าทุกขเวทนาปรากฏเพิ่มขึ้นตามกำลังของสมาธิ และตามกำลังของการปฏิบัติที่มีความต่อเนื่อง เพราะช่วงแรกทุกขเวทนา ไม่ปรากฏมากนัก แต่ยังไม่สามารถกำหนดให้หายขาดไปได้ ไม่ว่าจะเป็นด้วยเหตุใดก็ตาม ทุกขเวทนาในช่วงนี้ยังคงปรากฏต่อเนื่องหายผู้ปฏิบัติมีความเพียรต่อไป ก็จะสามารถกำหนดให้หายขาดได้ในที่สุด ในการปฏิบัติที่มีความต่อเนื่อง และไม่สามารถกำหนดให้หายขาดไปได้ เพราะทุกขเวทนามีกำลังมากขึ้นเป็นลำดับ โดยส่วนใหญ่ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่สามารถกำหนดทุกขเวทนาที่มีกำลังแรงกล้าได้ในช่วงแรกแต่เมื่อยังคงอดทนกำหนดรู้ต่อไปจนสามารถพัฒนาศรัทธาให้เข้มแข็งเข้าใจหลักเหตุและผลตามธรรมชาติตลอดจนสรรพ

สิ่งทั้งหลายได้ ผู้ปฏิบัติก็มักจะสมารถกำหนดรู้ทุกขเวทนาให้ดับลงได้ทันที¹¹

วิปัสสนาญาณเป็นผลของวิปัสสนาภาวนา ซึ่งปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าขันธ 5 เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ เห็นประจักษ์แจ้งซึ่งไตรลักษณ์ แห่งรูปและนาม โดยอาศัยวิปัสสนาภาวนาเป็นฐานในการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ หรือโสฬสญาณ มีเนื้อหาปรากฏในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคที่ว่าด้วยญาณ 73 ซึ่งท่านพระสารีบุตรได้อธิบายสาระสำคัญของโสฬสญาณไว้เพียงแต่ไม่ระบุชื่อญาณเหมือนที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคตามลำดับทั้ง ๑๖ ชั้น ฉะนั้นความหมายและที่มาของญาณ ปรากฏทั้งในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถาอย่างครบถ้วน เพียงแต่บางญาณถูกจัดรวม เข้าเป็นหมวดหมู่กัน และบางญาณก็ถูกเรียกชื่อแตกต่างกันออกไป และมีทุกขเวทนาปรากฏมากขึ้นเป็นลำดับ รวมทั้งยังมีลักษณะของนิมิตปรากฏด้วยแสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของทุกขเวทนาที่มีความชัดเจนอย่างต่อเนื่องประกอบกับสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอาการอย่างอื่นร่วมด้วย ผู้ปฏิบัติธรรมมีทุกขเวทนาปรากฏมากขึ้น และมีความเปลี่ยนแปลง มีลักษณะที่เกิดขึ้น และจางหายด้วยการกำหนดรู้ที่เกิดขึ้นเร็ว บ้างช้าบ้าง แสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของทุกขเวทนาที่มีความชัดเจนอย่างต่อเนื่อง และยังคงเกิดขึ้นสลับไปมา ทุกขเวทนาอาจปรากฏต่อเนื่องเป็นเวลานาน แต่ก็สามารถกำหนดรู้จนเกิดความเปลี่ยนแปลงได้ และมีความเปลี่ยนแปลง มีลักษณะที่เกิดขึ้น และจางหายด้วยการกำหนดรู้ที่เกิดขึ้นเร็ว บ้างช้าบ้าง แสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของทุกขเวทนาที่มีความชัดเจนอย่างต่อเนื่อง ทุกขเวทนา

¹⁰พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), นิพพานกถา, หน้า 63-64.

¹¹พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาญ้ย เล่ม 2, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีเอไอ เซ็นเตอร์, 2550), หน้า 315.

แต่ก็สามารถกำหนดรู้จนเกิดความเปลี่ยนแปลงได้ มีสภาวะอย่างอื่นประกอบไปด้วยเป็นช่วงของการปฏิบัติที่มีสภาวะมาก ต้องใช้ความเพียรพยายามในการปฏิบัติเพื่อให้สามารถผ่านสภาวะในช่วงนี้ต่อไปได้

ทุกขเวทนาจะมีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 3 ประการคือ 1) ทุกขเวทนาที่มีกำลังมากในช่วงต้นหรือกึ่งขาวิตรณวิสุทธิ หากผู้ปฏิบัติมีได้โยนิโสมนสิการ และปราศจากกัลยาณมิตรให้การแนะนำ ย่อมจะทำให้ผู้ปฏิบัติเลิกทำความเพียร 2) ทุกขเวทนาที่มีกำลังมากในช่วงกลางหรือปฏิบัติภาวนาทัศนวิสุทธิ หากผู้ปฏิบัติมีได้โยนิโสมนสิการ และปราศจากกัลยาณมิตรให้การแนะนำ ย่อมจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีทุกขเวทนาซ้ำแล้วซ้ำอีก จนผู้ปฏิบัติเกิดความท้อแท้และเบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติ และข้อสุดท้ายคือ 3) ทุกขเวทนาที่มีกำลังมากที่สุดในช่วงสุดท้ายหรือปฏิบัติภาวนาทัศนวิสุทธิ การกำหนดรู้ทุกขเวทนาจะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงญาณทัศนวิสุทธิที่สมบูรณ์ได้ อริยาบถทั้งหลายไม่อาจจะปิดบังทุกขลักษณะได้ต่อไป ความเพียรพยายามในการกำหนดรู้ในสภาวะทุกขทั้งหมดอย่างต่อเนื่อง เพราะโดยอาศัยธรรมที่เกิดร่วมกับสติ คือ อาตาปี สัมปชาโน สติมา ย่อมมีผลให้เกิดความบริสุทธิ์ของจิตที่สามารถเพิกถอนสุขวิปลาสที่สำคัญผิดว่ารูปนามทั้งหลายเป็นสุขได้ จึงเกิดความเบื่อหน่าย ถ้ายถอนต้นเหตุและทิวฏฐิ อันสาเหตุของทุกขทั้งหลายเกิดความเห็นแจ้ง และเสวยพระนิพพานเป็นอารมณ์จากการกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นได้

5. บทสรุป

1) ทุกขเวทนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ทุกขเวทนาคือ ความรู้สึกไม่สบายกายและความไม่สบายใจ หรือเป็นสภาพที่เป็นทุกข์ สภาพที่ทนไว้

ได้ยาก คงไว้ได้ยาก หรือรักษาไว้ได้ยาก เพราะไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพึงพอใจ ทุกขเวทนานี้ยังหมายถึง ทุกข์ใน ทุกขลักษณะอันเป็นลักษณะที่เป็นทุกข์ตามที่ปรากฏในพระไตรลักษณ์ซึ่งประกอบไปด้วยลักษณะ 3 ประการคือ อนิจจังลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ ทุกขลักษณะมีลักษณะเป็นทุกข์เพราะเป็นสภาวะทุกข์อันแสดงลักษณะของทุกขเวทนา และทุกขเวทนานี้เป็นส่วนหนึ่งของทุกข์ในพระไตรลักษณ์ และทุกขอริยสัจ ที่ทำให้สัตว์ท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏสงสารที่เต็มไปด้วยความทุกข์ไม่รู้จักจบสิ้น และทั้งหมดของทุกข์ที่กล่าวมานี้ ทั้งทุกขเวทนา ทุกขอริยสัจด้วย ทุกข์ในพระไตรลักษณ์ล้วนเป็นทุกข์ในปฏิจจสมุปบาท

2) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญา ปัญญาที่รู้ชัด รู้แจ้งในสมมติบัญญัติ และปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงโดยปรมาตม การพิจารณาเห็นรูปนามที่เป็นทุกข์อยู่เนื่องๆ จนลักษณะที่เป็นทุกข์ปรากฏเกิดขึ้น ปัญญาที่พิจารณาเห็นความทนอยู่ไม่ได้ของทุกข์นั้นอันเนื่องมาจากการพบเห็นเป็นประจักษ์จากการเบียดเบียนโดยอาการเกิดขึ้นแล้วดับไป ติดต่อกันอยู่อย่างไม่ขาดสาย ในขณะที่กำหนดรู้รูปนามตามสภาวะอยู่นั้น การกำหนดรู้ทุกขเวทนามก็เป็นส่วนหนึ่งของการกำหนดรู้รูปนามจนกระทั่งหายข้องใจสงสัย ในรูปนามที่เกิดขึ้น การรู้เหตุปัจจัยของรูปนาม รู้ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของรูปนาม ว่าการรู้ที่เกิดขึ้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ คือ ทนอยู่ไม่ได้เป็นอนัตตา

3) ทุกขเวทนาจะมีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 3 ประการคือ 1) ทุกขเวทนาที่มีกำลังมากในช่วงต้นหรือกึ่งขาวิตรณวิสุทธิ หากผู้ปฏิบัติมีได้โยนิโสมนสิการ และปราศจากกัลยาณมิตรให้การ



แนะนำ ย่อมจะทำให้ผู้ปฏิบัติเลิกทำความเพียร 2) ทุกขเวทนาที่มีกำลังมากในช่วงกลางหรือปฏิบัติภาวนาจนทัศนวิสุทธิ หากผู้ปฏิบัติมิได้โยนิโสมนสิการ และปราศจากกัลยาณมิตรให้การแนะนำ ย่อมจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีทุกขเวทนาซ้ำแล้วซ้ำอีก จนผู้ปฏิบัติเกิดความท้อแท้และเบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติ และข้อสุดท้ายคือ 3) ทุกขเวทนาที่มีกำลังมากที่สุดในช่วงสุดท้ายหรือปฏิบัติภาวนาจนทัศนวิสุทธิ การกำหนดรู้ทุกขเวทนาจะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงญาณทัศนวิสุทธิที่สมบูรณ์ได้ อริยาบททั้งหลายไม่อาจจะปิดบังทุกขลักษณะได้ต่อไป ความเพียรพยายามในการกำหนดรู้ในสภาวะทุกข์ทั้งหมดอย่างต่อเนื่อง เพราะโดยอาศัยธรรมที่เกิดขึ้นกับสติ คือ อาตาปี สัมปะโน สติมา ย่อมมีผลให้เกิดความบริสุทธิ์ของจิตที่สามารถเพิกถอนสุขวิปลาสที่สำคัญผิดว่ารูปนามทั้งหลายเป็นสุขได้ จึงเกิดความเบื่อหน่าย ถ้อยถอนค้นหาและทิลกฐิ อันสาเหตุของทุกข์ทั้งหลายเกิดความเห็นแจ้ง และเสวยพระนิพพานเป็นอารมณ์จากการกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นได้

6. ข้อเสนอแนะ

ในปัจจุบันการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีปรากฏทั้งในประเทศ และต่างประเทศ มีสำนักปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ซึ่งมีทั้งความแตกต่างในแนวทางการปฏิบัติ ซึ่งเกิดจากสาเหตุสำคัญ คือ การมองข้ามองค์ความรู้ที่แท้จริงจากพระคัมภีร์ ไม่มีการส่งเสริมการปฏิบัติที่มุ่งไปสู่ความหลุดพ้นจากความโลภ ความโกรธ และความหลงของตัวผู้ปฏิบัติธรรม มุ่งเพียงวิธีการปฏิบัติโดยรูปแบบในด้านวัตถุเท่านั้น ดังนั้นข้อเสนอแนะในที่นี้ คือ ควรมีการวางรากฐานให้สำนัก หรือวัด และกลุ่มปฏิบัติต่างๆ หันมาสนใจในเรื่ององค์ความรู้ในการปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้น ลงมือปฏิบัติจริงจึงไม่มุ่งเน้นแต่เฉพาะการปฏิบัติตามรูปแบบ

เพียงอย่างเดียว ก็จะเป็นแนวทางให้การปฏิบัตินั้นมี ความก้าวหน้าในแนวทางที่ถูกต้อง และเกิดการพัฒนา ปัญญาอย่างแท้จริงตามแนวทางในพระพุทธศาสนา

ผู้ปฏิบัติควรศึกษารูปแบบการปฏิบัติให้เข้าใจตามแต่จริตของตน แม้ว่าจะยังไม่สามารถเข้าใจในจริตของตนได้ ก็ควรไปทดลองปฏิบัติตามสำนักต่างๆ ก่อนเพื่อให้เกิดมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติของตน เช่น บุคคลที่ชอบการปฏิบัติแบบวิปัสสนาภาวนา ควรไปหาสำนักสติปัฏฐาน 4 แต่บุคคลที่นิยมในการปฏิบัติแบบสมถภาวนา ควรฝึกเจริญสมถภาวนาตามสำนักที่มีชื่อเสียง โดยถือตามแนวการสอนหรือองค์ความรู้ที่มาจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น เพื่อโอกาสที่ได้พบพระพุทธศาสนาในชีวิตนี้ ไม่สูญเสียไป และโอกาสแห่งการเข้าถึงธรรมชั้นสูงที่พระอริยสาวกทั้งหลายได้ปฏิบัติจนที่ประจักษ์แจ้งแล้วนำมาอบรมสั่งสอน

สภาวะญาณตามที่คุณศึกษาในที่นี้คือ นามรูป ปริจเฉทญาณถึงสังขารูปเพกขาญาณ โดยสภาวะยังมีรายละเอียดที่แตกต่างกันอีกมาก ทุกขเวทนาในแต่ลำดับญาณอย่างมีรายละเอียดที่ชัดเจน และส่งผลเป็นกำลังต่อความก้าวหน้าเป็นลำดับไปตามกำลังอินทรีย์ที่เพิ่มพูนขึ้น ในที่นี้ผู้วิจัยนำเสนอสภาวะญาณเพียงสังขารูปเพกขาญาณเท่านั้น เพื่อประกอบความเข้าใจและเป็นเพียงโลกียญาณเบื้องต้นเพื่อประกอบการศึกษา ยังซึ่งยังมีรายละเอียดที่น่าสนใจแก่การศึกษาอีกหลายประการ เช่น ทุกขเวทนาในสภาวะญาณขั้นสูง หรือ ทุกขเวทนาที่นำไปสู่การบรรลุธรรม ดังนั้น ข้อเสนอแนะในการวิจัยสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าประเด็นที่น่าสนใจอีกหลายประเด็น ที่น่าจะนำไปศึกษาวิจัยเพิ่มเติม คือ

1) ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการกำหนดรู้ทุกขเวทนา

2) ศึกษาโทมนัสเวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติ
วิปัสสนาภาวนา

3) ศึกษาวิธีการเผชิญหน้าต่อทุกข์เวทนาของผู้
ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทยพร้อมอรรถกถาแปลชุด 91 เล่ม. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.

พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาตูลจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2554.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source)

พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถร ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, 100 ปี อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, 2554).

ปัญญา ใช้บางยาง. ธรรมาธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2548.

พระภิกษุญาณนาจริยะ พระปณิธาตวิวงศ์. รู้แจ้งในชาตินี้. แปลโดยพระครูปลัดประจักษ์ สิริวิมล และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2552.

พระคันธสราวิวงศ์. โพธิปักขิยธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, 2555.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรพงศ์ พรินต์ติ้ง จำกัด, 2553.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย. พิมพ์ครั้งที่ 41. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, 2558.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, 2556.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 25. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, 2556.

พระโสภณมหาเถร (มหาสิริสาธิต). มหาสติปัฏฐานสูตร. แปลโดยพระคันธสราวิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2555.

_____. วิปัสสนาธุระ. แปลโดยจรัญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: ทิพยวิสุทธิ, 2540.

_____. วิปัสสนานัย เล่ม 1. เล่ม 2 แปลโดย พระคันธสราวิวงศ์. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีเอไอ เซ็นเตอร์, 2550.