

วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอัฐสสูตร

An Analysis of Vipassana Practice in Atthasata Sutta

¹พระครูสุภัทรธรรมสาร (ศุภโชค พุ่มเอี่ยม) และ ²ธานี สุวรรณประทีป

¹Phrakrusuphatthammasarn (Supachock Pumiem) and ²Thanee Suwanprateep

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Thailand.
E-mail: ²thanees.su@mcu.ac.th

Received June 12, 2023; Revised September 2, 2023; Accepted September 4, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในอัฐสสูตร 2) เพื่อวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอัฐสสูตร การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยการศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง ปรับปรุง แก้ไข สรุปผลการวิจัยในลักษณะพรรณนา ผลการวิจัย พบว่า

1) เนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในอัฐสสูตร คือ คำสอนเรื่องเวทนา คือ ความรู้สึก พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า จิตตั้งมั่น และสติสัมปชัญญะจึงสามารถรู้ชัดเวทนา นิพพานเป็นที่ดับและเป็นทางให้ถึงการดับเวทนา เพราะดับเวทนาภิกษุจึงหมดความทิว

2) วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอัฐสสูตร พบว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยการนำเอาเวทนาที่กำลังเกิดขึ้นมาเป็นอารมณ์โดยการใช้ความเพียร ความรู้ตัวและสติเป็นเครื่องมือสำคัญในการปฏิบัติ โดยทำความเข้าใจเรื่องเวทนาอย่างถูกต้องและจากนั้นให้กำหนดรู้เวทนาคือความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ทั้งที่เป็นทางร่างกายและทางจิตใจ ทั้งหยาบและละเอียด ที่เกิดขึ้นทุกขณะว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา จนจิตเข้าสู่วิปัสสนาญาณ มรรคผล นิพพานในที่สุด

คำสำคัญ: การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา; อัฐสสูตร; พระพุทธศาสนา

Abstract

This article aimed to 1) study the contents and teachings found in Atthasata Sutta, and 2) study of insight practice in Atthasata Sutta. It was documentary research, collected received data was collected, compiled, and presented in detail. The results revealed that 1) the main teachings were the teachings of Vedana or feeling as the Buddha taught that only concentrated mind and awareness can see clearly the feelings, Nibbana is end and path to feeling extinction. Due to the extinction of feeling, Bhikkhu will overcome desire. 2) An analysis of insight practice in Atthasata Sutta was found that insight practice starts from taking whatever is happening as the insight object for insight practice with great efforts, awareness, and mindfulness as the key of meditation's tool. The practitioners must rightly understand the feeling's nature and then contemplate the feelings, happy, unhappy, and indifferent feelings which are the body and mentality, both rough and profound, happening in every moment

falling into Three Common Manners; impermanence, suffering, and non-self, finally entering insight knowledge, Noble Path, Fruits and Nibbana in final.

Keywords: Vipassana Meditation; Atthasata Sutta; Buddhism

บทนำ

ในทางพระพุทธศาสนา คำว่า เวทนา หมายถึง ความรู้สึกเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ทุกข์ เฉยๆ คือความรู้สึกของจิตและเจตสิก เมื่อรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยผ่านทางอายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งคำว่าอารมณ์ หมายถึง สิ่งที่จิตรับรู้และเสวยอารมณ์ความรู้สึกนั้นๆ ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องของเวทนาที่มีความรู้สึกเกิดขึ้น หลังจากเกิดการผัสสะ จึงทำให้เกิดการรับรู้เพราะมีวิญญาณเกิดขึ้นพร้อมผัสสะในการกระทบกันแต่ละครั้ง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2560) จึงทำให้เกิดการเสวยอารมณ์อย่างไม่มีที่สิ้นสุดองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ความจริงอันประเสริฐด้วยพระองค์เองคืออริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ซึ่งเป็นคำสอนเรื่องทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางดับทุกข์ ซึ่งเป็นความจริงที่ทำให้ผู้ดำเนินตามเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคล เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์และเป็นทางสายกลาง เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 ว่าโดยย่อ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา จัดเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา (พระพุทธโฆสะเถระ, 2551) ซึ่งเป็นหลักสำคัญของการปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความดับทุกข์ที่เป็นไปตามลำดับของธรรมทั้งหลาย สามารถใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันคือการเป็นอยู่ในโลกนี้และในอนาคตคือภพเบื้องหน้า อีกทั้งสามารถพัฒนาตนให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้อย่างรู้เท่าทัน (อุดมชัย ปานาพุด และคณะ, 2566)

ในหลักของเวทนา 108 ในอัฐสสูตร พระพุทธเจ้าตรัส ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงธรรมปริยายอันมีปริยาย 108 แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟังธรรมปริยานั้น ก็ธรรมปริยายอันมีปริยาย 108 เป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา 2 ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา 3 ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา 18 ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา 36 ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา 108 ก็มี ฯ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552)

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการที่จะศึกษาหลักธรรมในอัฐสสูตร ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันมีหลักธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติธรรมเพื่อออกจากทุกข์ โดยการศึกษาความเป็นมาความสำคัญเนื้อหาของหลักธรรมและหลักปฏิบัติการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัฐสสูตร สามารถนำมาประยุกต์ใช้ด้วยการศึกษาจากคัมภีร์ เอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อวิเคราะห์และรวบรวมเป็นเอกสารหลักฐานยืนยันอย่างเป็นวิชาการต่อคุณประโยชน์และคุณค่าของเวทนา 108 ซึ่งจะเป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อเป็นแนวทางการศึกษาจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้ที่สนใจนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดความเข้าใจจนสามารถเข้าถึงธรรมอันประเสริฐของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ทรงตรัสไว้ นำมาใช้ในชีวิตและเพื่อให้พระพุทธศาสนาดำรงสืบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในอัฐสสูตร
2. เพื่อวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอัฐสสูตร

การทบทวนวรรณกรรม

ในการศึกษานี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเอกสารออกเป็นสองส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ประกอบด้วยคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา และปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน ผู้วิจัยได้ทบทวนรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีรายละเอียดดังนี้

เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2556)

วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การปฏิบัติ หรือการฝึกอบรม ที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ในสภาวะธรรมอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตามความเป็นจริง (เห็นรูปนาม) ว่า เป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ตั้งอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นอนัตตา บังคับบัญชาให้อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่เป็นไปความอำนาจต้องการของใคร

การปฏิบัติวิปัสสนา หมายถึง วิธีการฝึกฝนอบรมตนเอง โดยมีสติกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ คือ รูปนามตามหลักโพธิปักขิยธรรม (พระพุทธโฆสเถระ, 2551) เพื่อให้เกิดปัญญาญาณรู้แจ้งตามความเป็นจริงคือ วิปัสสนาญาณไปตามลำดับ ตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณจนถึงปัจจุเวกขณะญาณหลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ. ปยุตโต, 2560; สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2535) เพียบพร้อมด้วยอาจารย์ และโคจร มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย ผู้ปฏิบัติพึงทำศีลและอาจารย์ให้สมบูรณ์ เพื่อการปฏิบัติตนที่ถูกต้องตามแนวทางที่เหมาะสมตามวิสัยของตนเอง (พระประยูร รุ่งเรือง, 2565) โดยมีหลักคำสอนเป็นแนวทางในการปฏิบัติ จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (Chanthathong, 2021; Tan & Damnoen, 2020) ปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม ด้วยการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลและเบญจธรรมเพื่อดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบ (ปรียพรี วิชาลบุรณ์, สุรัสมภา รอดมณี, เนาวนิจ พึ่งจันทร์เดช และ เบญญาภา ทนต์ประเสริฐเวช, 2566) ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนถึงที่สุดแล้ว ผลที่ได้คือ การบรรลุธรรมสามารถจัดกิเลสจนหมดสิ้นไป คือความหลุดพ้นอย่างเด็ดขาดทำลายอาสวกิเลสด้วยญาณหรือวิชาขั้นสุดท้าย ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง (พระอำพัน นิลโน และ ธาณี สุวรรณประทีป, 2565) การฝึกฝนจิตใจให้สงบเพื่อจะได้เห็นโลกและชีวิตตรงไปตามความเป็นจริงว่าทุกคนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายเหมือนกัน มนุษย์จึงควรฝึกฝนจิตใจให้หลุดพ้นจากความทุกข์ (พระอรรถชาติ เดชดำรง, 2566)

สูตร แปลว่า พระสูตรที่ว่าด้วยข่ายอันประเสริฐคำว่าข่ายอันประเสริฐ หมายถึง พระสัพพัญญุตญาณของพระผู้มีพระภาค ที่เป็นเหตุให้ทรงรู้ทวิภูติ หรือลัทธิต่าง ๆ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552) ซึ่งแพร่หลายอยู่ในสมัยนั้นโดยแจ่มแจ้ง และยังทรงรู้แจ้งยิ่งไปกว่านั้นอีก สรุปว่า เหตุให้เกิดชีวิตอันเป็นทุกข์นี้ มีหัวหน้าหลักๆ อยู่ 2 อย่าง คือ อวิชชา ความไม่รู้จริง รู้สัจ ไม่รู้ข้อเท็จจริง ของชีวิตอย่างครบถ้วนทุกแง่ทุกมุม พอไม่รู้จักชีวิตดีพอ ก็ทำให้หลงเข้าใจผิด ไปเห็นว่า เป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นของเรา เป็นของดี ของวิเศษ ของสุข ของน่าเอา และ ตัณหา ความเพติดเพลินยินดี เมื่อเกิดความหลง เพติดเพลินยินดีในชีวิต ยินดีในทุกข์ รักทุกข์ ก็เป็นเหตุให้ เกิดความยึดถือในทุกข์ ไม่ยอมปล่อยทุกข์ ก่อให้เกิดการ กระทำเพื่อให้ได้ทุกข์ที่มีรูปรางหน้าตาต่างๆ กันออกไป วนเวียนไปเรื่อยๆ

ระเบียบวิธีการวิจัย

ในการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อละอวิชชาสังโยชน์นี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการวิจัยต่างๆ ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary source) จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณวิสส วิสุทธิมรรค และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source) จากหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก
3. วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล สรุปคำตอบปัญหาการวิจัย ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์
4. ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา และนำเสนอผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์ต่อไป

ผลการวิจัย

เนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในอัฐสตุตร

ผลการวิจัย พบว่า เวทนา คือ ความรู้สึก สุข ทุกข์หรือเฉยๆ เกิดจากอายตนะกับอารมณ์ประจวบกันโดยมีวิญญาณรับรู้ เป็นผัสสะ เวทนาอาจจำแนกได้โดยละเอียด ซึ่งเมื่อจะกล่าวถึงเวทนาโดยละเอียด ก็มีถึง 108 ชนิด เมื่อจะกล่าวในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานก็มี 9 แต่เวทนาโดยทั่วไปมักกล่าวถึง เวทนา 3 อันได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์หรืออุเบกขา ด้วยเกี่ยวข้องกับสภาพชีวิตมนุษย์โดยทั่วไป เวทนานี้จะเปลี่ยนแปลงไปมาอยู่เสมอจึงมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตถ์ เวทนามีความสำคัญต่อชีวิตเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเวทนาทำให้เกิดตัณหา เกิดกิเลสต่างๆ มากมายบังเกิดเป็นความทุกข์ซับซ้อนส่งผลให้ชีวิตและสังคมโลกสงบสุขหรือไม่สงบสุขก็ได้ อันเป็นลักษณะชีวิตของปุถุชน เมื่อการรับรู้ของชีวิตในแต่ละครั้ง เวทนาจะเป็นชั่วต่อและเป็นทางแยกที่ส่งผลถึงต้นแห่งกรรมหรือหลักธรรมอื่นๆ ทั้งดีและไม่ดีให้เกิดขึ้น เวทนาจึงเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความดีกับความชั่วที่มนุษย์จะพึงกระทำ ระหว่างกุศลและอกุศลตลอดจนระหว่างความหลุดพ้นเป็นอิสระกับการวนเวียนแหวกว่ายอยู่ในสังสารวัฏ ในกระบวนการรับรู้เวทนาจะเป็นเครื่องชี้บอกให้ทราบว่าจะไรจะเป็นอันตรายต่อชีวิตควรหลีกเลี่ยง อะไรเกื้อกูลแก่ชีวิตควรถือเป็นประโยชน์ได้ จึงนับว่าเวทนามีอิทธิพลต่อชีวิตเป็นอย่างมาก ดังกล่าวแล้วข้างต้น และแม้ทุกขเวทนาจะเป็นสิ่งซึ่งคนทั้งหลาย ทั้งเกลียดทั้งกลัว แต่ก็มีคุณในการปฏิบัติธรรม เหมือนทำวิกฤติให้เป็นโอกาส การปฏิบัติต่อเวทนาให้ถูกต้องจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง และจากวิธีการปฏิบัติต่อเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา จะเห็นได้ว่าสาระของการปฏิบัติต่อเวทนาอยู่ที่การกำหนดรู้ในเวทนานั่นเอง ซึ่งจะเห็นว่าสอดคล้องกับหลักอริยสัจ 4 ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่ากิจอันพึงทำในอริยสัจ 4 ประการ คือทุกข์พึงกำหนดรู้ สมุทัยพึงละ นิโรธพึงทำให้แจ้งและมรรคพึงทำให้เจริญนั่นเอง

เนื้อหาเวทนาในอัฐสตุตร

อัฐสตุตร กล่าวถึงเวทนา 108 ประการ เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์เสวยความรู้สึก คือ ความรู้สึกในรสของอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัส หรือเกิดจากผัสสะที่เข้ามากระทบยังทวารภายใน ดังเช่น ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้รับการกระทบถูกต้อง ใจรับรู้สภาพการรับกระทบจาก อายตนะ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ผัสสะจึงเป็นที่มาของเวทนาสิ่งที่มากระทบกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ท่านเรียกว่าอารมณ์ ประกอบด้วย รูป หรือรูปารมณ์ เสียง หรือสัทธารมณ์ กลิ่น หรือคันธารมณ์ รส หรือระสารมณ์ สัมผัส หรือโผฐฐัพพารมณ์และอัมมารมณ์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เวทนาต้องอาศัยอารมณ์เป็นที่เกิด ไม่มีอารมณ์เวทนาเกิดไม่ได้ เวทนาจึงแปลว่าการเสวยอารมณ์หรือเสพย์อารมณ์ เมื่อเวทนาต้องอาศัยอารมณ์สุขที่เป็นเวทนาที่ต้องอาศัยอารมณ์ ฌานอาศัยธรรมารมณ์อย่างเดียว แต่กามสุขต้องอาศัยอารมณ์ทุกอย่างโดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ที่เป็นโลกียอารมณ์ หรือกามคุณอารมณ์ที่ปุถุชนแสวงหา 6 ประการ โดยมีผัสสะเป็นปัจจัย กล่าวคือเมื่อรู้อารมณ์ก็ต้องมีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่สุขสบาย ก็ทุกข์ ไม่รู้สึกสุขไม่รู้สึกทุกข์หรือเฉยๆ ผัสสะ หรือการรับกระทบสัมผัสเป็นขั้นตอนสำคัญในกระบวนการรับรู้ เมื่อผัสสะ เกิดขึ้นกระบวนการก็ดำเนินต่อไปโดยเริ่มขึ้นจาก

ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามา ปฏิกริยาอย่างอื่นของจิตใจ การจำได้หมายรู้ แล้วนำอารมณ์นั้นไปนึกคิดปรุงแต่ง จนถึงการแสดงออกต่างๆ ที่สืบเนื่องกันตามลำดับของผัสสะนี้ ท่านเรียกว่า “เวทนา” แปลว่า การเสวยอารมณ์ หรือ เสพสอารมณ์คือมีความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามาโดยความเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉยๆ ผัสสะเป็นเหตุเป็นปัจจัยเป็นกระบวนการสำคัญในการรับรู้ที่ก่อให้เกิดเวทนา (พระพุทธโฆสเถระ, 2551)

หลักธรรมสำคัญในอัฐสตุต

อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางแห่งความดับทุกข์ ด้วยสภาพ 4 อย่างเหล่านี้ คือ 1) มีสภาพออกไป หมายความว่า มีสภาพทำให้กระแสวิญญูญะถอยกลับไปว่า สังขารย่อมมีเพราะอวิชชาเป็นปัจจัยเป็นต้น แล้วมุ่งหน้าออกไปทวนกระแสวิญญูญะว่า สังขารย่อมดับเพราะความดับของอวิชชา เป็นต้น 2) เป็นเหตุ หมายความว่า ก่อให้เกิดความตั้งมั่นแห่งคุณประเสริฐทั้งหมด 3) รู้ทั่ว หมายความว่า รู้ตลอดสังขาร 4 ด้วยการละความหลงผิดที่เรียกว่า ความไม่รู้แจ้งเห็นจริง 4) เป็นใหญ่ หมายความว่า เป็นใหญ่รุ่งโรจน์ด้วยการถึงความเป็นอิสระ เพราะพ้นจากความ เป็นทาสของตัณหา ปรมัตถธรรมของแต่ละองค์มรรคมีดังนี้ สัมมาทิฐิ คือ ปัญญาเจตสิก, สัมมาสังกัปปะ

ผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงธรรมในอัฐสตุต

เวทนามีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตความเป็นอยู่ของสัตว์โลกเพราะหากเวทนาใดเป็นสิ่งที่สัตว์โลกยินดีพอใจ เพราะก่อให้เกิดความสุขความสบาย ก็จะดิ้นรนชวนขวยแสวงหา สำคัญมันหมาย คตินึกปรุงแต่งที่จะให้ได้เสพ เสวยเวทนานั้น หากไม่เป็นที่น่าปรารถนา ไม่น่ายินดีไม่น่าพอใจหรือเป็นทุกข์ ก็จะผลักไสปฏิเสธ กล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่าเวทนาเป็นกลไกสำคัญที่สุดในการขับเคลื่อนการดำเนินชีวิตของสัตว์โลกให้ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ในทางกลับกันหากรู้ความจริงของเวทนาจึงจะทำให้พ้นไปเสียจากกองทุกข์เป็นการดับเวทนาโดยสิ้นเชิง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

สรุป ทำให้ทราบว่าเวทนาคือความรู้สึก สุข ทุกข์หรือเฉยๆ เกิดจากอายตนะกับอารมณ์ประจวบกัน โดย มีวิญญูญะรับรู้ เป็นผัสสะ เวทนาอาจจำแนกได้โดยละเอียด ซึ่งเมื่อจะกล่าวถึงเวทนาโดยละเอียด ก็มีถึง 108 ชนิด เมื่อจะกล่าวในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานก็มี 9 แต่เวทนาโดยทั่วไปมักกล่าวถึง เวทนา 3 อันได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์หรืออุเบกขา ด้วยเกี่ยวข้องกับสภาพชีวิตมนุษย์โดยทั่วไป

วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอัฐสตุต

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอัฐสตุต ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและค้นคว้า เอกสาร ตำราวิชาการต่างๆ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาประมวลเป็นแนวทางในการวิจัยโดยนำเสนอสาระสำคัญตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1) ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาภาวนา มีความสำคัญ เป็นการอบรมจิตให้เกิดปัญญา เพื่อการเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ ที่ปรากฏรูป-นาม เป็นอารมณ์ หรือกำหนดพิจารณาสติปัฏฐาน 4 ฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นอารมณ์ให้สติจดจ่ออยู่กับฐานอารมณ์นั้น ๆ จนเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง เห็นสภาวะ และปรากฏการณ์โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วนำมาโยนิโสมนสิการจนนำไปสู่ มรรค ผล นิพพาน ในที่สุด

2) หลักธรรมที่สนับสนุนการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัฐสตุต

พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรมที่สนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยสอนให้ภิกษุเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ คือ พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552; พระพุทธโฆสเถระ, 2551) การทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับในการแลดู การเลี้ยวดู ในการรู้

เข้า การเหยียดออก ในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการฉ้น การตีม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ การปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการยืน การเดิน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะอยู่การเจริญสติปัฏฐานเป็นการปฏิบัติ เพื่อให้มีความรู้เท่าทันในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม มีปัญญาารู้เท่าทันตรงตามเป็นจริงขณะปัจจุบันมีสติตามคูกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏ ให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดปัญญาเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของสิ่งทั้งหลายการมีสติปรากฏอยู่ ก็เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยด้วยตัณหา และทิณฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

3) วิเคราะห์เวทนากับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอัฐสตุต

วิเคราะห์เวทนาในการเจริญวิปัสสนาภาวนา พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรมสำคัญที่มากู้กัน คือ เวทนา 3 และอริยมรรคมีองค์ 8 สำหรับเวทนา 3 นั้น เป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ เพื่อละ รากะ โทสะ โมหะ เพื่อการบรรลุเป็นพระอริยบุคคล เข้าถึงพระนิพพาน ส่วนอริยมรรคมีองค์ 8 นั้น เป็นธรรมที่ควรเจริญ เพราะถ้าเจริญและทำให้มากแล้ว จะเป็นธรรมที่กำจัด รากะ โทสะ โมหะ ยิ่งทำให้มากเจริญให้มากก็เลยยิ่งลดลง การกำหนดรู้เวทนานี้มีจุดมุ่งหมาย คือ เพื่อให้รู้สภาวะธรรมของเวทนาตามความเป็นจริง ซึ่งสภาวะธรรมที่แท้จริงของเวทนามีลักษณะที่แปรปรวน เช่น ในขณะที่กำหนดรู้ ทุกขเวทนา

4) อานิสงส์การเจริญวิปัสสนาภาวนา

ในแนวทางการปฏิบัติโดยการพิจารณาชั้น 5 นำมาเป็นอารมณ์ในการกำหนดวิปัสสนาภาวนาโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 นั้นโดยสภาวะเป็นการกำหนดสติในแต่ละครั้งล้วนใช้สติกำหนดในรูปขันธ์ นามขันธ์ ซึ่งมีอยู่ทั้งภายในและภายนอก การพิจารณาอารมณ์แล้วพิจารณาเห็นความแตกดับจิตมีรูปเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมแตกดับนำมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ซึ่งผลของการกำหนดชั้น 5 ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา มีดังนี้ 1) การเห็นไตรลักษณ์ 2) การละอุปทาน 3) การละวิปลาส (พระพรหมคุณาภรณ์, ป.อ. ปยุตโต, 2556; พระพุทธโฆสเถระ, 2551) การเจริญเวทนานุปัสสนาภาวนาในทางปฏิบัติเวทนาในอัฐสตุต พระพุทธเจ้าทรงเลือกเวทนา 108 มาใช้เป็นหลักตั้งสติในการพิจารณาเวทนา ทั้งนี้เพราะถ้าจับจากเวทนา 3 นั้นจะเข้าใจง่าย เอาไปปฏิบัติได้จริง ถึงแม้ว่าเวทนาจะแบ่งออกเป็นไปอย่างพิสดารเพียงใดก็วนเวียนอยู่ใน กรอบของสุข ทุกข์และอุpekขา ได้แก่

1) สุขเวทนาบรรพ ว่าด้วยการพิจารณาสุขเวทนา เป็นแต่ว่าเป็นแต่ว่า เป็นเวทนา เป็น นามธรรม มีสภาพเสวยอารมณ์ที่ดีแล้วสบายเป็นลักษณะ แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ (1) สุขกาย ได้แก่ สุขทางกาย มีสบายเมื่อได้โฬฏฐัพพารมณ์ที่ดี ซึ่งมีความอบอุ่นและนิ่มนวลทางกาย (2) สุขใจ ได้แก่ โสมนัสเวทนา ดีใจ สบายใจ เมื่อได้รับอารมณ์ที่ดีความสุกกายและใจนี้เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขันธ์ ัมมายตนะ ัมมชาตฺ และเป็นทุกขสัจจไม่ใช่สัตว์ บุคคล ไม่ใช่เราสุข ไม่ใช่เขาสุขดังนั้น เมื่อนักปฏิบัติผู้เจริญเวทนานุปัสสนาภาวนากรรมฐานในขณะที่เกิดความสุขทางกายและใจ ต้องตั้งสติกำหนดรู้สุขเวทนา ความเสวยอารมณ์ ความเสวยอารมณ์สบายกายใจนี้ เป็นนามธรรม ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนาว่า “สบายหนอ” “โล่งหนอ” “ดีใจหนอ” เป็นต้น จนวิปัสสนาญาณเกิดเห็นสุขเวทนา อันเป็นนามเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เสมอจนกว่าสิ้นกิเลสพ้นทุกข์

2) ทุกขเวทนาบรรพ ว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาทุกขเวทนา สักแต่ว่าเป็นทุกขเวทนาไม่ใช่เรา หรือสัตว์บุคคลใดๆ เป็นนามธรรม มีสภาพเสวยอารมณ์ที่ไม่ดีไม่สบายเป็นลักษณะ แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ (1) ทุกขกาย ได้แก่ ทุกขเวทนาทางกายที่ไม่สบายกาย เมื่อโฬฏฐัพพารมณ์ที่ไม่ดีเช่น ร้อนเกินไป หนาวเกินไปมากระทบ เป็นต้น (2) เวทนาทางใจ ได้แก่ โทสนัสเวทนา ความเสียใจ ไม่สบายใจ ได้รับอารมณ์ที่ไม่ดี ความทุกข์กายและทุกข์ใจนี้เป็นเวทนาเจตสิก จัดเข้าเป็นนามธรรม เวทนาขันธ์ ัมมายตนะ ัมมชาตฺ และเป็นทุกขสัจจ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเรา ผู้เจริญเวทนานุปัสสนาภาวนา พึงตั้งสติกำหนดรู้ ว่า กำหนดรู้ทุกขเวทนาว่า “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “คันหนอ”

“เจ็บหนอ” “เสียใจหนอ” “หดหู่หนอ” “เศร้าใจหนอ” เป็นต้น จนวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นทุกขเวทนาตามความเป็นจริง ว่าเป็นนาม

สรุป

อัฐสตุสูตร กล่าวถึงเวทนา 108 ประการ เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์เสวยความรู้สึก คือ ความรู้สึกในรสของอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัส หรือเกิดจากผัสสะที่เข้ามากระทบยังทวารภายใน วิเคราะห์เวทนาในการเจริญวิปัสสนาภาวนา พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรมสำคัญที่มากู้กัน คือ เวทนา 3 และอริยมรรคมีองค์ 8 สำหรับเวทนา 3 นั้น เป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ เพื่อละ รากะ โทสะ โมหะ เพื่อการบรรลุเป็นพระอรหันต์บุคคล เข้าถึงพระนิพพาน ส่วนอริยมรรคมีองค์ 8 นั้น เป็นธรรมที่ควรเจริญ เพราะถ้าเจริญและทำให้มากแล้ว จะเป็นธรรมที่กำจัด รากะ โทสะ โมหะ ยิ่งทำให้มากเจริญให้มากกิเลสยิ่งลดลง การกำหนดรู้เวทณานี้มีจุดมุ่งหมาย คือ เพื่อให้รู้สภาพธรรมของเวทนาตามความเป็นจริง ซึ่งสภาพธรรมที่แท้จริงของเวทนามีลักษณะที่แปรปรวน เช่น ในขณะที่กำหนดรู้ ทุกขเวทนา

ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย พบว่า พระสูตรมีเนื้อหาใจความบางตอนที่ละเอียดลึกซึ้ง และมีหลักธรรมหรือศัพท์ที่เป็นสภาวะซับซ้อนที่ทำให้เข้าใจคลาดเคลื่อน ดังนั้นควรมีการแสดงความเชื่อมโยงกับพระสูตรที่เกี่ยวข้อง ยังมีข้อจำกัดในการศึกษาหลาย ๆ ประเด็น เช่น การศึกษาหลักธรรมในพระสูตรอื่น ๆ หรือการนำเนื้อหาหลักธรรมเชื่อมโยงงานวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ ดังนั้นหากมีเรื่องศึกษาในประเด็นเดียวกันนี้ควรศึกษาในประเด็นรายละเอียดของหลักธรรมต่าง ๆ คือควรที่จะศึกษาในลักษณะดังนี้ 1) ศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติในพระสูตรอื่น ๆ 2) ศึกษาเรื่องเวทนากับการพัฒนาจิตและเจริญสติปัญญา

เอกสารอ้างอิง

- ปรียพ วิชาลบุรณ์, สุรัมภา รอดมณี, เนาวนิจ พึ่งจันทร์เดช และ เบญญาภา ทนต์ประเสริฐเวช. (2566). จิตบำบัดตามแนวพุทธจิต: บทวิเคราะห์ในมิติทางการพยาบาล. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 6(1), 120-140.
- พระประยูร รุ่งเรือง. (2565). บทบาทการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสาวกในพระสูตรต้นตปิฎก. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 5(4), 1366-1375.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 24). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2551). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- พระอรรถชาติ เดชดำรง. (2566). การแบ่งช่วงชั้นทางสังคม : มุมมองของศาสนาพราหมณ์-ฮินดูและพระพุทธศาสนา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 5(2), 481-492.
- พระอำพัน นิลโน และ ธาณี สุวรรณประทีป. (2565). การปฏิบัติวิปัสสนาในวิถิตถนสูตร. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 5(2), 538-545.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2552). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2560). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 49). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- สุชีพ ปุณฺณภาพ. (2535). *พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน*. (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อุดมชัย ปานาพุทธ, ชาตรี สุขสบาย , สงคราม จันทร์ทาศีรี, วีรพงศ์ พิชัยเสนานรงค์ และ พระมหาณรงค์ราช ครองเชื้อ. (2566). ความเป็นบัณฑิตตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 5(3), 759-768.
- Chanthathong, S. (2021). The Significance of the Right View (Sammaditthi) in Theravada Buddhism. *Journal of International Buddhist Studies*, 12(1), 61-70.
- Damnoen, P. S., Siri, P., Supattho, P. S., & Kaewwilai, K. (2021). The Development of Student Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures*, 5(2), 126–135.
- 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.