

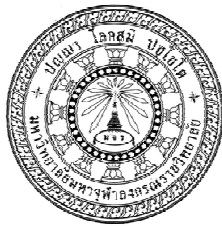
การศึกษาวิเคราะห์เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนัก
ปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ตำบลนอกเมือง
อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

AN ANALYTICAL STUDY OF THE FEELINGS (VEDANA) OF VIPASSANA
BHAVANA IN ACCORDANCE WITH THE FOUR FOUNDATIONS
OF MINDFULNESS OF DHAMMA PRACTICE RETREAT OF
WAT PAYODHAPRASIT (DHAMMAYUTTIKA NIKAYA)
NOKMUANG SUB-DISTRICT MUANG DISTRICT
SURIN PROVINCE

พระอธิการประเสริฐ ปุณฺณกาโม (ภรรยาทอง)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



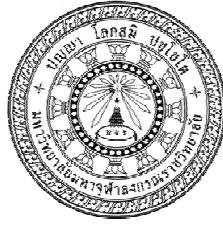
การศึกษาวิเคราะห์เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนัก
ปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ตำบลนอกเมือง
อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

พระอธิการประเสริฐ ปุณฺณกาโม (ภรรยาทอง)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



An Analytical Study of the Feelings (Vedana) of Vipassana
Bhavana in Accordance With the Four Foundations
of Mindfulness of Dhamma Practice Retreat of
Wat Payodhaprasit (Dhammayuttika Nikaya)
Nokmuang Sub-District Muang District
Surin Province

PhraAthikarnPrasert Punnakamo (Phanrayathong)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์เวทนาวิปัสสนาภาวนาในสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรม
วัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์” เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระธรรมโมลี, ดร.)

กรรมการ

(ดร.แสง นิลนามะ)

กรรมการ

(พระมหาสมพาน ชาคโร, ดร.)

กรรมการ

(พระศรีวิสุทธิคุณ, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(ผศ.ดร.สุชาติ บุษย์ชฎานนท์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาสมพาน ชาคโร, ดร.

ประธานกรรมการ

พระศรีวิสุทธิคุณ, ผศ.ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระอธิการประเสริฐ ปุณฺณกาโม)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาวิเคราะห์เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

ผู้วิจัย : พระอธิการประเสริฐ ปุณฺณกาโม (ภรรยาทอง)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาสมพาน ชาคโร, ผศ.ดร., ศน.บ. (การสอนภาษาอังกฤษ),
ศน.ม. (พุทธศาสนศึกษา), Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)

: พระศรีวิสุทธิคุณ, ผศ.ดร., ป.ธ.๙, พธ.บ. (สังคมวิทยา),
อ.ม. (บาลีสันสกฤต), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา :/...../.....

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาเวทนานุปัสสนาที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) และเพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกต แบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์เชิงลึกแล้ววิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดเกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาทคือการพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้น มีสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา โทมนัสสเวทนา โสมนัสสเวทนา เพื่อให้เข้าใจในหลักเวทนา ความรู้สึกนึกคิดการกระทบอารมณ์การสัมผัสทำให้เกิดเวทนา

เวทนานุปัสสนาที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ผลการศึกษาพบว่า เวทนานุปัสสนาที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) พบว่า ผู้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้วยการตั้งสติพิจารณาตามกำหนดรู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นตามสภาวะความเป็นจริงนั้นคือพิจารณากำหนดรู้ ทุกขเวทนา สุขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา โทมนัสสเวทนา โสมนัสสเวทนา จึงทำให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของเวทนาการเกิดดับของเวทนา

วิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผลการศึกษาพบว่า มีคุณค่าด้านจิตใจ เป็นกระบวนการเพิ่มมีสติ ปัญญาและรู้จักเวทนา เข้าใจ ชัดขึ้น และมีอารมณ์ที่ละเอียดสุขุม เหมาะแก่การงาน และเพิ่มความสุขให้กับชีวิตมากขึ้นเมื่อวิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีคุณค่าทั้งด้านกายภาพจะเบาสบาย ด้านสังคมมีความสุขสงบสุข ด้านวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ดีงาม ด้านการสืบทอดการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามพระพุทธเจ้า ด้านครอบครัวได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขด้านพระศาสนาทำให้ศาสนามีความมั่นคงสืบต่อไป

Thesis Title : An Analytical Study of the Feelings (Vedana) of Vipassana Bhavana in Accordance with the Four Foundati of Mindfulness of Dhamma Practice Retreat of Wat Payodhaprasit (Dhammayuttika Nikaya) Nokmuang Sub-district Muang District Surin Province

Researcher : PhraAthikarnPrasert Punnakamo (Phanrayathong)

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Somparn Charkaro, Asst.Prof.Dr., B.A. (Teaching-English), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Pali & Buddhist-Studies)

: Phrasrivisuddhikun, Asst.Prof.Dr., Pali IX, B.A. (Sociology), M.A. (Pali and Sanskrit), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation :/...../.....

Abstract

The purposes of this study were to study the feelings (Vedana) in accordance with Theravada Buddhism's concepts, to study the feelings of Vipassana Bhavana used as tools for meditation practice, and to analyze the practical values in accordance with Vipassana Bhavana principles. This research was the qualitative research. The data of this study were collected from documents, related researches via fieldwork by using in-depth-interview and observation approaches.

The findings were found that the feelings (Vedana) in accordance with Theravada Buddhism's concepts was consideration of the feeling (Vedana) consisted of the pleasant feelings divided into the physical and mental feelings, the unpleasant feelings divided into the physical and mental feelings, the neutral feelings without pleasant and unpleasant feelings, for understand deeply into the principle of the feelings, thinking, emotional affection, touching to make the sense of feeling.

The feelings of Vipassana Bhavana used as tools for meditation practice, just considering knowing and perceived those feelings and the practical values in accordance with Vipassana Bhavana principles of Dharma Practice of Wat Pa Yodhaprasit which had the physical values, making the body feel relax and the mental values making the mind calm down without fantasy, growing the consciousness or awareness and mentality.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วย ความเมตตาอนุเคราะห์ จากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงภูมิความรู้ ตลอดถึงคณาจารย์ และกัลยามิตรที่เอื้ออาทรต่องานการศึกษาเล่มนี้ ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณ พระมหาสมปาน ชาติโร, ผศ.ดร. (ประธานกรรมการ) พระศรีวิสุทธิคุณ, ผศ.ดร. (กรรมการ) ที่ได้เมตตาช่วยเหลือผู้ศึกษาให้มีความเข้าใจในและมีค่านการศึกษามีความกรุณาให้คำปรึกษา และให้ความช่วยเหลือ แก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อการพัฒนางานการศึกษาให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

นอกจากนี้ผู้ศึกษา เจริญพร และขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิ พระธรรมโมลี, ดร (รองอธิการบดี) ผศ.ดร.สุชาติ บุษย์ชยานนท์, ผศ.ดร.แสวง นิลนามะ ที่เมตตาเข้าสอบ เพื่อตรวจสอบข้อมูล และให้การแนะนำ ชี้แนะของการศึกษา และตรวจสอบเครื่องมือการศึกษา กราบขอบพระคุณ พระครูโสภณธรรมรังสี (เจ้าคณะอำเภอเมืองสุรินทร์ฝ่ายธรรมยุติ) พระสำเร็จ โกวิท พระอำนาจ จันทโก (พระวิทยากร,พระวิปัสสนาจารย์) และ ดร.ยโสธรา ศิริภาพระภากร (รองผู้อำนวยการสำนักงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสุรินทร์แห่งที่ ๒) ดร.ธนรัฐ สะอาดเอี่ยมและคณะพระภิกษุ แม่ชี และอุบาสก อุสิกา ผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้เมตตาให้การสัมภาษณ์ และสนับสนุนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่องานการศึกษาจนมีความสมบูรณ์ขึ้น จึงขอขอบพระคุณ และเจริญพร ณ โอกาส นี้

เจริญพร โยมพ่อเหียน ภรรยาทอง โยมแม่เอ็น ภรรยาทอง และสมาชิกในครอบครัว ภรรยาทอง พี่น้องร่วมสายโลหิต โชเฟอร์ ผู้ขับรถส่งในการเก็บข้อมูลงานการศึกษา ที่เมตตา ทั้งกำลังใจ และการช่วยเหลือในด้านอื่นๆ และนางรวินทรา ศรีรุ่งธรรม (ผู้อุปถัมภ์)

สถานที่ใด ธรรมชาติใด ความรู้จากหนังสือ ตำรา เอกสาร ผู้คน สถานที่ ปราฎการณ์ กว่าจะได้มาซึ่งงานการศึกษาเล่มนี้ ผู้ศึกษามีความตั้งใจ เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ จึงขอระลึกถึงคุณในสถานที่นั้น ธรรมชาตินั้น ความรู้จาก หนังสือ ตำรา เอกสาร และผู้คนตลอดทั้งสถานที่ ด้วยความสำนึก

คุณูปการที่เกิดจากงานการศึกษาเล่มนี้ ผู้ศึกษาขอน้อมถวายต่อพระรัตนตรัย และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพระราชินี ตลอดถึง พระเทพปริยัติยาจารย์ (สุพจน์ โชติญาโณ ป.ธ.๕ ,ดร.) เจ้าคณะจังหวัดบุรีรัมย์ เจ้าอาวาสวัดกลาง พระอารามหลวง พระครูเกษมขยาภรณ์ (พระอุปชฌาย์) พระอธิการธวัช เตชปญโญ (พระกรรมวาจาจารย์) พระอาจารย์ทอง จันทสาโร (พระอนุสาวนาจารย์) ผู้ทรงเป็นที่รักยิ่งของข้าพเจ้า

พระอธิการประเสริฐ ปุณณุกาโม (ภรรยาทอง)

๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษา	๕
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔ ขอบเขตของการศึกษา	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการศึกษา	๖
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการศึกษา	๑๒
๑.๘ กรอบแนวคิดในการศึกษา	๑๒
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๓
บทที่ ๒ แนวคิดเกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๓
๒.๑ ความหมายของเวทนาของนักปราชญ์ในพระพุทธศาสนา	๑๓
๒.๒ ความหมายของเวทนาในพระไตรปิฎก	๑๘
๒.๓ ประเภทของเวทนา	๒๐
๒.๓.๑ เวทนา ๒ ประการ	๒๐
๒.๓.๒ เวทนา ๓ ประการ	๒๐
๒.๓.๓ เวทนา ๕ ประการ	๒๑
๒.๓.๔ เวทนา ๖ ประการ	๒๒
๒.๓.๕ เวทนา ๑๘ ประการ	๒๓
๒.๔ ความหมายของเวทนานุปัสสนา	๒๔
๒.๕ ลักษณะของเวทนานุปัสสนา	๒๗
๒.๖ องค์ประกอบของเวทนานุปัสสนา	๓๑
๒.๗ ความสำคัญของเวทนานุปัสสนา	๓๒

บทที่ ๓ ศึกษาเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ	
 กรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ)	
 ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์	๓๖
๓.๑ ประวัติ วัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน	๓๖
๓.๒ การปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ)	
ตามแนวสติปัฏฐาน ๔	๓๙
๓.๓ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมในวัดป่าโยธาประสิทธิ์	๔๒
๓.๓.๑ กลุ่มพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติธรรม	๔๒
๓.๓.๒ กลุ่มผู้รักษาศีล ที่ปฏิบัติธรรม	๔๓
๓.๓.๓ กลุ่มนักศึกษาผู้ปฏิบัติธรรม	๔๔
๓.๓.๔ กลุ่มประชาชนผู้ปฏิบัติธรรม	๔๕
 บทที่ ๔ วิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติตามหลักเวทนานุปัสสนาภาวนาในสติปัฏฐาน ๔	๔๗
๔.๑ วิเคราะห์คุณค่าของกลุ่มผู้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔	๔๗
๔.๑.๑ คุณค่าของการปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์	๔๗
๔.๑.๒ คุณค่าที่เกิดจากกลุ่มผู้รักษาศีล	๔๙
๔.๑.๓ คุณค่าที่เกิดจากกลุ่มนักศึกษา	๕๐
๔.๑.๔ คุณค่าของกลุ่มประชาชนผู้ปฏิบัติธรรม	๕๑
๔.๒ วิเคราะห์คุณค่าผู้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในด้านต่างๆ	๕๑
๔.๒.๑ วิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านครอบครัว	๕๑
๔.๒.๒ วิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านพระพุทธศาสนา	๕๒
๔.๒.๓ วิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านวัฒนธรรม	๕๒
๔.๒.๔ วิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านการสืบทอดการนำไปใช้	๕๒
๔.๒.๕ วิเคราะห์คุณค่าของการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านสังคม	๕๓
๔.๒.๖ วิเคราะห์คุณค่าของการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านกายภาพ	๕๔
๔.๒.๗ วิเคราะห์คุณค่าของการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านจิตใจ	๕๕
๔.๓ สรุปผลของการวิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔	๕๗
 บทที่ ๕ สรุปอภิปรายผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ	๕๙
๕.๑ สรุปผลการศึกษา	๕๙
๕.๒ วิเคราะห์คุณค่าผู้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในด้านต่างๆ	๖๓
๕.๓ อภิปรายผลการศึกษา	๖๖
๕.๔ ข้อเสนอแนะ	๖๖
๕.๕ ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	๖๗
บรรณานุกรม	๖๘

ภาคผนวก	๗๒
ภาคผนวก ก หนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์	๗๓
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๘๐
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย	๘๔
ภาคผนวก ง แบบสังเกตการณ์และแบบสัมภาษณ์	๘๗
ภาคผนวก จ รูปภาพผู้ปฏิบัติธรรมและผู้ให้สัมภาษณ์	๙๒
ประวัติผู้ศึกษา	๙๙

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

การอ้างอิงพระไตรปิฎก จะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์เช่นที่.ม..(ไทย) ๑๐/-๑๒๕/๗๑ หมายถึง ที่มณิกาย มหาวรรค ภาษาไทย เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๑๒๕ หน้าที่ ๗ฉบับมหาจุฬา-ลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

๑.คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

ก.คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที่.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎกที่มณิกายสีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที่.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎกที่มณิกายมหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที่.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎกที่มณิกายปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ส.สพ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎกสังยุตตนิกายสพายนวรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อภิ.สง. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)

ข.คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถาพระวินัยปิฎก/พระสุตตันตปิฎก/พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที่.ส.อ. (ไทย)	= ที่มณิกาย สุมังคลวิลาสินีสีลขันธวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที่.ม.อ. (ไทย)	= ที่มณิกาย สุมังคลวิลาสินีมหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ค.คำย่อชื่อคัมภีร์ฎีกา

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที่.ม.ฎีกา. (บาลี)	= ที่มณิกาย สีนตอปภาสนิมหาวคฎีกา	(ภาษาบาลี)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาแบบเถรวาท ได้เข้ามาเผยแพร่ และมีอิทธิพล บทบาท หน้าที่ ต่อประเทศไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน พระพุทธศาสนา ได้มีอิทธิพลต่อจิตใจ และการดำเนินชีวิต ในสังคมชุมชน ของชาวพุทธ จุดมุ่งหมาย และประเด็นที่สำคัญ ของการเผยแพร่พระพุทธศาสนา หรือ หลักคำสอน หลักธรรม มีเป้าหมายที่สำคัญ คือ การพ้นทุกข์ หรือ เข้าสู่มรรคผลนิพพาน ดังนั้นตามสำนักปฏิบัติที่สำคัญของประเทศไทย จึงมีกระบวนการ กระบวน ขั้นตอน และรูปแบบ ในการปฏิบัติธรรม เพื่อเข้าถึงสภาพที่เป็นจริง ของพระพุทธศาสนา

ดังนั้น ผู้เข้าปฏิบัติธรรมมัก บรรณาณผลประโยชน์ จากการปฏิบัติ แต่กระบวนการรูปแบบ ขั้นตอน ก็จัดว่ามีผลสำคัญ ต่อผู้ปฏิบัติธรรม เช่นกัน เช่น สถานที่ ธรรมชาติ ป่าไม้ อากาศ ว่าสัปปายะหรือไม่ ตลอดจนถึง พระอาจารย์ หรือ ผู้นำพาปฏิบัติ ที่จำเป็นต้องรู้และเข้าใจ ในหลักธรรม เบื้องต้น และชำนาญต่อการนำพา ผู้ปฏิบัติให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ในเบื้องต้นได้ ดังนั้นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงได้กล่าวถึง เวทนานุปัสสนา^๑ ในสติปัฏฐาน ๔^๒ ที่มีความหมาย ดังนี้ เวทนา แปลว่าความรู้สึก มีสุข ความรู้สึกทุกข์และเฉยๆ (อภัยกต) ไม่ทุกข์ไม่สุข นอกจากเวทนาหลักแล้วยังมีเวทนาอีกมากมาย เช่น เวทนาอย่างหยาบ เวทนาอย่างกลาง เวทนาอย่างละเอียด ได้แก่ ความสุขมาก สุขปานกลาง สุขเบาๆ ทุกข์มาก ทุกข์อย่างกลาง ทุกข์อย่างเบาๆ^๓ และความเฉยๆ อย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างเบา เมื่อเวทนาเกิดขึ้นจึงมีการใช้เวทนาในการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการกำหนดพิจารณาเวทนา (ความรู้สึก) ทั้งที่เป็นสุขและที่เป็นทุกข์และเป็น (อภัยกต) เฉยๆ ในเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ตามแบบของพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติธรรม ตามสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย

จากข้อความที่ปรากฏในคัมภีร์ ได้กล่าวถึง การเดินทาง หรือเป้าหมาย อันสูงสุด ของพระพุทธศาสนา ว่าดังนี้

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรุง ชื่อกัมมาสัมมะแคว้นกรุง ณ ที่นั้นพระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระ

^๑อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๔๕๗/๑๒๙.

^๒พระมหาณัฏฐ พนธมฺยาโน (นราวันซ์), “วิเคราะห์อุเบกขาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๑.

^๓ธรรมรักษา, *พระไตรปิฎกฉบับดับทุกข์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมมานุรักษ์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๗๘.

ดำรงแล้วพระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า ภัิกษุทั้งหลาย ทางหมายถึงทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน หรือ ทางที่ผู้ต้องการพระนิพพานควรดำเนินไป^๕ นี่เป็นทางเดียวหมายถึงเป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียวเป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้นเป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือพระผู้มีพระภาคเพราะทรงทำให้เกิดขึ้นเป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือ พระพุทธศาสนาเป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือพระนิพพาน^๖ เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานหมายถึงอริยมรรค^๗ เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐานธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^๘ สติปัฏฐาน ๔ ประการ อันได้แก่

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ^๙

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสใน โลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้^{๑๐}

และได้กล่าวถึง หลักของ เวทนานุปัสสนา หรือ การเสพอารมณ์ แลปรากฏการณ์ทาง อารมณ์ คือการฝึกสติให้รู้เท่าทันเวทนา ความรู้สึกที่ปรากฏทางกายและจิตใจ เช่นความรู้สึกมีความสุขและรู้สึกมีความทุกข์ มี ๓ อย่าง คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา พิจารณา ไปตามลักษณะของเวทนาให้รู้จักที่ตั้งอยู่และที่ดับไปของเวทนาเพื่อความรู้สึกละคลายตัว และเพื่อความดับ ทุกข์ การรู้ความเกิดดับคุณโทษและอุปายเครื่องสลัดเวทนาออกตามความเป็นจริง จึงหลุดพ้น เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น สภาพที่ต้องแตกสลาย กล่าวคืออุปาทานชั้น ๕ ได้แก่ ความยึดติดว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ มีตัวตนและเป็นของตน อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์^{๑๑} เวทนาไม่ใช่ อัตตาของเรา อัตตาของเราจะไม่เสวยอารมณ์ก็ไม่ใช้อัตตาของเราจึงเสวยอารมณ์อยู่ เพราะอัตตาของเรา มีเวทนาเป็นคุณสมบัติเขาจะถูกซักถามว่าผู้มีอายุ ก็เพราะเวทนาจะต้องดับไปทั้งหมดทั้งสิ้นไม่มีเหลือ เมื่อไม่มีเวทนา เพราะเวทนาดับไป โดยประการทั้งปวงยังจะมีความรู้สึกว่าเป็นเราได้หรือไม่ท่านพระ อานนท์ทูลตอบว่าไม่ได้เลยพระองค์ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า “เพราะเหตุนั้นแล อานนท์ ด้วยเหตุ เพียงเท่านี้จึงยังไม่ควรที่จะเห็นว่า เวทนาไม่ใช่อัตตาของเราอัตตาของเราจะไม่เสวยอารมณ์ก็ไม่ได้

^๕ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๐๑.

^๖ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๑/๓๖๑.

^๗ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๓/๓๕๙.

^๘ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๑๔/๑๙๗.

^๙ที.ม.อ. (ไทย)๒/๓๗๓/๓๖๘., ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๑๐}ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๑}ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๓/๓๐๒.

^{๑๒}ที.ส.อ. (ไทย) ๑/๒๑๗/๑๙๐.

อรรถาของเรายังเสวยอารมณ์อยู่ เพราะอรรถาของเรามีเวทนาเป็นคุณสมบัติ^{๑๒} ภาณุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไรคือ ภาณุในธรรมวินัยนี้เมื่อเสวยสุขเวทนา(ความรู้สึกสุข) ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาเมื่อเสวยทุกขเวทนา(ความรู้สึกทุกข์) ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา(ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข) ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนา^{๑๓} สภาพที่ต้องแตกสลาย กล่าวคืออุปาทานชั้น ๕ ได้แก่ ความยึดติดว่ารูป เวทนาสัญญา สังขาร และวิญญาณ มีตัวตนและเป็นของตน อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกขเวทนาในที่นี้หมายถึงความรู้สึกเจ็บปวดเป็นอาการของทุกข์ในไตรลักษณ์ ซึ่งเกิดขึ้นได้แม้พระอรหันต์พระผู้มีพระภาคทรงข่มทุกขเวทนานี้ด้วยความเพียร^{๑๔}

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิสเมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสเมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิสเมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสด้วยวิธีนี้ภาณุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือว่า ภาณุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าเวทนา มีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกภาณุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ พระพุทธเจ้าทรงอดกลั้นเวทนาได้ มีพระทัยหลุดพ้นแล้วจตุตงประทับที่ที่เคยไซ้ช่วงดับไปฉะนั้น^{๑๕}

พระภาณุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ คือเมื่อเสวยสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนาจึงรู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนา เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนา เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๑๖} จิตตสังขาร แปลว่าสภาพปรุงแต่งจิต คือ เวทนา^{๑๗} ด้วยวิธีนี้ ภาณุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือว่า ภาณุนี้มี

^{๑๒}ที.ม.. (ไทย) ๑๐/๑๒๕/๗๑.

^{๑๓}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๓/๑๐๙.

^{๑๔}ที.ม.อ. (ไทย) ๑๖๔/๑๔๘-๑๔๙.

^{๑๕}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๒๒/๑๖๘.

^{๑๖}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๑๗}ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๒/๒๘๘/๒๖๔.

สติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหา และทวิญญูอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่^{๑๘}

ความรู้สึกวินาที่เกิดขึ้นนั้น คือความสำราญทางใจ ความสุขทางใจ ความสรวลอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดแต่เจโตสัมผัส กิริยาสรวลอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดแต่เจโตสัมผัสในสมัยนั้นนี้ชื่อว่าเวทนา^{๑๙} พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๒๐}

การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุนั้นเมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ จิตย่อมผ่องใสโดยชอบในเวทนานุปัสสนานั้น ภิกษุนั้นตั้งจิตมั่นโดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในเวทนานั้นแล้วก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในเวทนาอื่นภายนอกด้วย^{๒๑} ญาณทัสสนะ หมายถึงความรู้และความเห็นตามความเป็นจริง อาจเรียกว่า มรรคญาณผลญาณ สัพพัญญุตญาณ ปัจจเวกชนญาณ หรือวิปัสสนาญาณ^{๒๒}

การรู้ชัดถึงเวทนาที่เกิดขึ้นที่เป็น สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขม-สุขเวทนา ที่เป็น อามิสและนิรามิส คือ โสมนัสเวทนาอาศัยอามิสคือ กามคุณ ๕ อาศัยเรือน ๖ ชื่อว่าสามิสสุขเวทนา โสมนัสเวทนาอาศัยเนกขัมมะ ๖ อย่าง ชื่อว่า นิรามิสสุขเวทนา โทมนัสเวทนาที่อาศัยเรือน ๖ อย่าง ชื่อว่า สามิสทุกขเวทนา โทมนัสเวทนาอาศัยเนกขัมมะ ๖ อย่าง ชื่อว่า นิรามิสทุกข-เวทนา อุpekขาเวทนาที่อาศัยเรือน ๖ อย่าง ชื่อว่า สามิสอทุกขมสุขเวทนา อุpekขาเวทนาอาศัยเนกขัมมะ ๖ อย่าง ชื่อว่า นิรามิสอทุกขมสุข^{๒๓}

พระครูภัทรจิตตาภรณ์ ดร., พระครูอัศวศิลาวิสุทธิ ได้ศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาทธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรม คือสถานที่สำหรับรองรับพุทธบริษัทที่ประสงค์จะปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้นคือการนำหลักธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติโดยตรงหรือหลักธรรมที่สูงกว่าขั้นศีลธรรมมาใช้ฝึกอบรมจิตให้เป็นสมาธิเพื่อพัฒนาการด้านปัญญาสามารถเอาชนะกิเลสได้ในที่สุด ดังนั้นสำนักปฏิบัติธรรมจึงหมายถึงสถานที่สำหรับฝึกฝนจิตใจให้สงบเป็นสมาธิและเกิดปัญญาด้วยกระบวนการฝึกอบรมตามหลักสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน^{๒๔}

ดังนั้นความสำคัญที่ได้ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้บ่งชี้ถึง การเดินทางสู่เป้าหมายสูงสุด ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ผู้ศึกษาจึงแลเห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรม

^{๑๘}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔.

^{๑๙}อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๘/๔๗.

^{๒๐}ที.ม. (ไทย) ๑๑/๘๐/๕๙.

^{๒๑}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๓.

^{๒๒}ที.ส.อ. (ไทย) ๑/๒๓๔/๑๔๘.

^{๒๓}ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๑๓.

^{๒๔}วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, “การวิจัยทางพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน”, ครั้งที่ ๑, (บุรีรัมย์: สำนักพิมพ์บริษัทไอพริ้นท์แอนด์ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด, ๒๕๖๑), หน้า ๑๘.

ตามแนวทาง เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้เลือกพื้นที่ หรือ สำนักปฏิบัติธรรมตามแนวทางนี้ ที่ได้นำหลักเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มาใช้ในสำนักปฏิบัติธรรม จึงทำให้ผู้ศึกษาเกิดความสนใจที่จะศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ และพื้นที่ๆ ที่ปฏิบัติตามแนวทางนี้ คือ วัดป่าโยธาประสิทธิ์ ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ โดยมีวัตถุประสงค์การศึกษา คือ แนวคิดเกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท เวทนานุปัสสนาที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ แล้วนำมาพรรณนาวิเคราะห์เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาการปฏิบัติธรรมในวัดให้มีความ เข้าใจ ในขั้นตอน องค์ประกอบ รูปแบบ ในการปฏิบัติธรรม เพื่อความก้าวหน้าเป็นที่พึงทางจิตใจของผู้ที่มาประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อความเข้าใจในเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จนสามารถฝึกฝนอบรมจิตใจให้เกิดสติมีสมาธิและเกิดปัญญาในการนำพาผู้คนได้ประพฤติปฏิบัติธรรมสืบต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษา

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาเวทนานุปัสสนาที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ เวทนานุปัสสนาที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรม วัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ เมื่อวิเคราะห์ และพิจารณาคุณค่าของการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีคุณค่าอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ศึกษาข้อมูลจาก พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ทราบ ในการศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์” ครั้งนี้มีขอบเขตในการศึกษาดังนี้

- ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสารศึกษาข้อมูลปฐมภูมิพระไตรปิฎกของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๓๙ ฉบับภาษาไทยและอรรถกถาฎีกา ตำรา หนังสือ และงานวิจัย เอกสารที่เกี่ยวข้อง และเชื่อถือได้ ที่ปรากฏในแหล่งข้อมูลต่างๆ

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่ คือ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสุรินทร์ แห่งที่ ๒ วัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร คือ พระภิกษุ สามเณร แม่ชี ข้าราชการ นักศึกษาระดับอุดมศึกษา และนักเรียน ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ประชาชน ที่เข้าปฏิบัติธรรม

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านเวลา เริ่มศึกษาข้อมูลเบื้องต้นช่วง พฤษภาคม ๒๕๕๘ เริ่มการศึกษาวิจัย มีนาคม ๒๕๖๐ ถึง มีนาคม ๒๕๖๑

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการศึกษา

เวทนานุปัสสนา หมายถึงการพิจารณาในความรู้สึกสุขทุกข์ เฉยๆ การพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายหรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่

สติปัฏฐาน หมายถึงการพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเห็นจิตในจิตเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายฐานอันเป็นที่รองรับของการกำหนดสติอย่างประเสริฐ เพราะเป็นการตามระลึกรู้อารมณ์ปรมาต্ম รูป นามที่เกิดขึ้นตามฐาน ผู้ใดที่มีการปฏิบัติเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักของสติปัฏฐาน ย่อมเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาปัญญา อันเป็นปัญญาที่เข้าถึงสภาวะธรรมของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ในที่สุดสติ แปลว่า การตามระลึกรู้อารมณ์ ปิฏฐาน แปลว่า ที่ตั้ง ของการเพ่งฐาน

สมถะ หมายถึงการทำใจให้สงบโดยเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์การพยายามทำจิตใจให้สงบเป็นหนึ่งไม่คิดปรุงแต่ง

พุทโธ หมายถึง การบริกรรมภาวนา ในขณะที่ทำสมาธิ เข้า พุทธ –โธ

วัดป่าโยธาประสิทธิ์ หมายถึงเป็นสถานที่ใช้ในการปฏิบัติธรรมของผู้สนใจในการเจริญกรรมฐาน ตามสติปัฏฐาน ๔

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง วิเคราะห์เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์มีการทบทวนเอกสารที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

๑.๖.๑ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะได้กล่าวไว้ในหนังสือ“วิมุตติมรรค”ว่า เวทนาชั้นนี้เมื่อว่าโดยลักษณะ เวทนามี ๑ กล่าว คือ เป็นธรรมชาติรู้สึกทางใจเท่านั้น เมื่อว่าโดยอายตนะ เวทนามี ๒ กายิกเวทนาและเจตสิกเวทนา เมื่อว่าโดยสภาวะธรรมแล้ว เวทนามี ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เมื่อว่าโดยธรรม เวทนามี ๔ กุศลเวทนา อกุศลเวทนา อัปยาคตเวทนาและกรรมเวทนา เมื่อว่าโดยอินทรีย์ เวทนามี ๕ กล่าวคือ สุขินทรีย์ทุกขินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ และอุเบกขินทรีย์เมื่อว่าโดยธรรมฝ่ายดำและฝ่ายขาว เวทนามี ๖ กล่าวคือ สุขเวทนา มีอาสวะ สุขเวทนาไม่มีอาสวะ ทุกขเวทนา มีอาสวะ ทุกขเวทนาไม่มีอาสวะ อุเบกขาเวทนา มีอาสวะ อุเบกขาเวทนาไม่มีอาสวะ เมื่อว่าโดยอุบายเวทนามี ๗ คือ จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชา

เวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา และ วิญญาณสัมผัสสชาเวทนา^{๒๕}

๑.๖.๒ สุภีร์ ทุมทอง ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สติปัฏฐาน ๔ (ชุดโพธิปักขิยธรรม)” ว่า เวทนา นุปัสสนา ตามดูเวทนาในเวทนา เวทนา คือความรู้สึกสุขบ้าง ทุกข์บ้าง อทุกข์ขมสุขบ้าง ล้วนเกิดจาก เหตุปัจจัย เกิดจากผัสสะเป็นครั้งๆ ไป วิธีปฏิบัติก็ให้ตามดูเวทนาเหล่านั้นว่าเป็นเพียงสักว่าเวทนา เป็นเวทนามันสุข เป็นเวทนามันทุกข์เป็นเวทนามันเฉยๆ ไม่ใช่เราสุข ไม่ใช่เขาสุข ไม่ใช่ใครสุข เป็น เวทนาเท่านั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงวิธีปฏิบัติไว้ในข้อ ๓๘๐ ว่า ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ทั้งหลายภายในอยู่พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาใน เวทนาทั้งหลาย ทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรม เป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียง เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างนี้แล^{๒๖}

๑.๖.๓ สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ฝึกสติให้จิตตั้งมั่น ฝึกสติให้เกิด ปัญญา” ว่า เวทนาถ้าจะจำแนกออกไปก็ได้เป็น เวทนาทางกายและเวทนาทางใจ อย่างเวลานั่งพับ เพียบนานๆ ขาก็จะเกิดอาการปวด เมื่อย ชา อาการเหล่านี้จะเป็นทุกข์เวทนาทางกาย และใน ขณะเดียวกันเมื่อมีเวทนาทางกาย ใจก็จะเกิดทุกข์เวทนาขึ้นด้วย แล้วถ้าความปวดเมื่อยที่เป็น ทุกข์เวทนาทางกายหายไปใจก็จะเกิดสุขเวทนาขึ้น ดังนั้นเมื่อเกิดเวทนาขึ้น จึงสามารถใช้เวทนาที่ กำลังปรากฏอยู่ เพื่อฝึกสติให้เกิดจิตตั้งมั่นได้^{๒๗}

๑.๖.๔ ธรรมทานมูลนิธิ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “อริยสัจจากพระโอษฐ์” ว่า เวทนา แผลสอง อย่าง เราได้กล่าวแล้วโดยปริยายเวทนา แผลสามอย่าง เราก็ได้กล่าวแล้วโดยปริยาย, เวทนา แม่ห้าอย่าง เราก็ได้กล่าวแล้วโดยปริยาย, เวทนา แม่หกอย่าง เราก็ได้กล่าวแล้วโดยปริยาย, เวทนาแม่ สิบแปดอย่าง เราก็ได้กล่าวแล้วโดยปริยาย, เวทนา แผลสามสิบหกอย่างเราก็ได้กล่าวแล้วโดยปริยาย, และ เวทนา แผลร้อยแปดอย่าง เราก็ได้กล่าวแล้วโดยปริยาย^{๒๘}

๑.๖.๕ สุนทร ณ รังสี ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก” ว่า พุทธ ปรัชญาจากพระไตรปิฎกคำว่า “เวทนา” คนทั่วไปมักเข้าใจว่าเป็นความสงสาร ความเมตตา กรุณา หรือ ความรู้สึกหดหู่บ้างในขณะที่เราเห็นบุคคลที่ได้รับความทุกข์หรือได้รับความเจ็บปวดเป็นต้น แต่ ในทางพระพุทธศาสนาแล้วคำว่า เวทนา หมายถึง ความรู้สึกเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขทุกข์เฉยๆ คือ

^{๒๕} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, **วิมุตติมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๙๑.

^{๒๖} สุภีร์ ทุมทอง, **สติปัฏฐาน ๔ (ชุดโพธิปักขิยธรรม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ทองทองเอนเตอร์ไพรส์, ๒๕๕๗), หน้า ๘๓.

^{๒๗} สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา, **ฝึกสติให้จิตตั้งมั่น ฝึกสติให้เกิดปัญญา**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภา, ๒๕๕๕), หน้า ๔๑.

^{๒๘} ธรรมทานมูลนิธิ, **อริยสัจจากพระโอษฐ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ ไชยา, ๒๕๒๗), หน้า ๑๗๖.

ความรู้สึกของจิตและเจตสิก เมื่อรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยผ่านทางอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์^{๒๙}

๑.๖.๖ มาโนชนน้อยวัฒน์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “อนุปพุทฺธิกาและอริยสัจ” ว่า อนุปพุทฺธิกา และ อริยสัจ มองให้เห็นว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา จึงเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือ การรู้เท่าทันต่อเวทนาที่เกิดขึ้น ก็เพื่อรู้แจ้งรู้เห็นความเป็นไปของ ไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่หลงไปตามกระแสอารมณ์เวทนา ย่อมทำลาย อภิชฌาโทมนัส ความโลภ โกรธ หลง กิเลส ตัณหา โดยมีสติสัมปชัญญะเป็นตัวระลึกรู้ตัดกระแสเวทนาที่เกิดขึ้นในจิต เพื่อให้เกิดปัญญา^{๓๐}

๑.๖.๗ พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้ศึกษาแล้วพบว่าในพระพุทฺธศาสนามีหลักชัยเป็นแนวทาง เพื่อดับตัณหา อุปาทานขันธ์ ๕ ที่เกิดขึ้น จากการเสวยอารมณ์เวทนา แม้ในหลักปฏิบัติจสมุปปาท พระพุทฺธองค์ทรงตรัสแสดงไว้ว่า เมื่อผัสสะดับ เวทนาจึงดับเมื่อเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ เมื่อตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ เมื่ออุปาทานดับชาติขรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขโทมนัส อุปายาสดับ ทำให้แจ้งถึงที่สุดแห่งกองทุกข์โดยสิ้นเชิง ดังนั้น หนทางสายเดียวที่จะดับเวทนาโดยไม่เหลือเชื้ออีก นั่นคือ หนทางสายเอก ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ดังความที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “ภิกษุทั้งหลายหนทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม๘เพื่อให้แจ้งนิพพาน หนทางนี้คือ มหาสติปัฏฐานสูตร ๔”^{๓๑}

๑.๖.๘ บรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติธรรมรักษา ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พระไตรปิฎกฉบับดับทุกข์” ว่า เวทนาในสติปัฏฐาน ๔ การกำหนดตั้งสติตามดูเวทนา ทรงแสดงจำแนกเวทนาออกไป ๙ ประการ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา อามิสสุขเวทนา นิรามิสสุขเวทนา สามิสทุกขเวทนา นิรามิสทุกขเวทนา สามิสอทุกขมสุขเวทนา และนิรามิสอทุกขมสุขเวทนา^{๓๒}

๑.๖.๙ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทฺธธรรม” ว่าเวทนานุปัสสนา การตามรู้ทันเวทนาคือ เมื่อความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิสและนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ จิตตานุปัสสนา การตามรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ^{๓๓}

^{๒๙} สุนทร ฦ รัชชี, พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐๓.

^{๓๐} มาโนชนน้อยวัฒน์, อนุปพุทฺธิกา และ อริยสัจ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ชมรมอนุรักษธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๒๗๘.

^{๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๒/๓๗๒.

^{๓๒} ธรรมรักษา, พระไตรปิฎกฉบับดับทุกข์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมมานุรักษ์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๗๘.

^{๓๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทฺธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, (จัดพิมพ์ถวาย พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ ในโอกาสที่พระชนม์มครบ ๘๐ พรรษา, ๒๕๔๖), หน้า ๓๒๑.

๑.๖.๑๐ พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ศึกษาธรรมอย่างถูกวิธี” ว่า สิ่งที่เรียกว่า “สัมผัส” ดังที่กล่าวมานี้แล้วนั้น หมายถึงการกระทบที่สมบูรณ์ที่สุด คือ รู้แจ้งอารมณ์นั้นๆ ด้วยสัมผัสในความหมายแห่งสิ่งนั้นๆ ด้วยอำนาจแห่งความรู้หรือสัญญาในอดีต เพราะฉะนั้นจึงมีผลให้เกิดความรู้สึกรีกอีกอันดับหนึ่งซึ่งเรียกว่า เวทนา ในที่นี้ ได้แก่ความรู้สึกที่เป็นสุขเป็นทุกข์ และไม่ทุกข์ไม่สุขนั่นเอง^{๓๔}

๑.๖.๑๑ พระครูสมุห์เกิด ปุณฺณกาโม (दानขุนทด) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔” พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ มีสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งจะต้องมีธรรมประกอบด้วยกันในการกำหนดพิจารณา ๓ ประการ คือ ความเพียรเผากิเลส (อาตาปี) มีความรู้ตัว (สัมปชาโน) มีความระลึกในปัจจุบันอารมณ์ (สติมา) เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ย่อมสามารถรู้แจ้งแทงตลอดในสภาวะรูปนามที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เวทนา คือ การเสวยอารมณ์หรือความรู้สึก เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์บ้าง เพราะเสวยจึงเรียกว่า เวทนาในการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ย่อมกำจัดต่อภิกขมาและโทมนัสในโลกเสียได้

๑.๖.๑๒ พระจิตตพัฒน์ โสภณปญฺโญ (กิจจาณฺฐ์) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาปรากฏการณ์ของโอภาสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔” พบว่า โอภาสนี้อาศัยศรัทธาเป็นบ่อเกิดดุจดังเรื่องที่ได้ยกมาแสดงข้างต้นนั้น ความจริง แสงสว่างหรือโอภาส เป็นสิ่งที่คนมักเข้าใจผิดที่ไปพบเห็นกันในธรรมชาติว่าเป็นของวิเศษหรือบางคนนั่งสมาธิแล้วเห็นแสงต่างๆแล้วคิดว่าเป็นของดีของวิเศษคิดว่าตนเองเป็นผู้วิเศษที่ได้พบแสงสว่างดังกล่าว ซึ่งเหตุการณ์ดังกล่าวล้วนแต่เป็นสิ่งที่ไม่ใช่โอภาสในทางวิปัสสนา เพราะเป็นแสงสว่างที่เกิดจากความเชื่อที่มกมาย ไร้สาระ ไร้เหตุผล แต่แสงสว่างที่เป็นวิปัสสนานั้นเกิดจากความศรัทธาในเหตุผล อีกอย่างหนึ่งแสงสว่างที่เรียกว่าโอภาสนี้ต้องเกิดจากความศรัทธาในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างจริงจัง ตั้งแต่ ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ผลที่ได้รับในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในช่วงเกิดสภาวะญาณทางปัญญา โดยเฉพาะญาณที่ ๔ อย่างอ่อนหรือเรียกว่า ตรุณอุทยัพพญาณ ช่วงนี้เรียกว่าอาภิวชิวิปัสสนา ผู้เริ่มวิปัสสนา ซึ่งในช่วงนี้จะพบสภาวะธรรมแปลกๆ ๑๐ ประการ มีแสงสว่างเป็นต้น ด้วยอำนาจแห่งปัญญาที่รู้แจ้งรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์อย่างซ้ำซ้อน จึงทำให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกวางเฉยในรูปนามเรียกว่า วิปัสสนูปেকขา ถ้าบุคคลใดมีความยินดีพอใจในแสงสว่างเป็นต้นจนถึงความวางเฉยดังกล่าว ชื่อว่า ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง^{๓๕}

๑.๖.๑๓ พระอนุชา อนุชาโต (นามจันทร) ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาการเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่ามีอยู่ ๒ ประการ คือ (๑) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเวทนานุปัสสนา คือ สิ่งที่เป็นตัวช่วยในการปฏิบัติหรือเป็นกำลังสนับสนุนในการปฏิบัติ เป็นตัว

^{๓๔} พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ), ศึกษาธรรมอย่างถูกวิธี, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๙), หน้า ๙๓.

^{๓๕} พระจิตตพัฒน์ โสภณปญฺโญ (กิจจาณฺฐ์), “ศึกษาปรากฏการณ์ของโอภาสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑.

สำคัญในการสร้างสมาธิได้แก่ การมีสติมั่นในการพิจารณาเนื่อง มีความเพียรสัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อมความรู้ตระหนักรู้ชัดเข้าใจชัดซึ่งสิ่งที่นึกได้ (๒)หลักธรรมที่สนับสนุนการเจริญ เวทนานุปัสสนา องค์ธรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดญาณ ได้แก่ หลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ อันเป็นหลักธรรมที่จะช่วยให้เข้าใจในเวทนานุปัสสนาได้^{๓๖}

๑.๖.๑๔ พรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ การศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ ๙.)” พบว่า ในหลักของเวทนา ในมหาสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง อารมณ์ของสติปัฏฐาน เรียกว่า เวทนานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณา เวทนาในเวทนา พระบาลีว่า เวทนาสุ เวทนานุปัสสึแปลว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คำว่า เวทนา คำแรก หมายถึง ความรู้แจ้ง การเสวย การเสพ ความรู้สึก จึงหมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ ความเสวยอารมณ์ การเสพอารมณ์ ความรู้สึกอารมณ์ เวทนา คำหลัง หมายถึง กองธรรมต่างๆ ที่อยู่ในกลุ่มของเวทนา^{๓๗}

๑.๖.๑๕ กนกอร บวรสถิตธรรม ได้ศึกษาเรื่อง “ทัศนคติเรื่องสมาธิในทางพระพุทธศาสนา ของนักศึกษาศาสนาบัณฑิตวิทยาลัย ศึกษาเปรียบเทียบกรณีคณะครุศาสตร์ กับคณะวิทยาการจัดการ” กล่าวว่า สมาธิแปลว่าความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดและคำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอคือ จิตตัสเสกัคคตาหรือเรียกสั้นๆว่า เอกัคคตา ซึ่งแปลว่าภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งคือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป^{๓๘}

๑.๖.๑๖ ไพรินทร์ ณ วันนา ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคำพร่ำนันทา” กล่าวว่า สุขของคฤหัสถ์ หมายถึงสุขของชาวบ้าน สุขที่ผู้ครองเหย้าครองเรือนควรมีควรได้มี ๔ อย่างคือ ๑.อติสุขคือสุขเกิดแต่ความมีทรัพย์ ๒.โมกขสุขคือสุขเกิดแต่การใช้จ่ายทรัพย์ ๓.อนนสุขคือสุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ ๔.อนวัชสุขคือสุขเกิดจากการประกอบกิจการที่ปราศจากโทษ^{๓๙}

๑.๖.๑๗ พระครูปลัดวิโรจน์ สญญโม (คชทอง) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางพระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร)” พบว่า การฝึกหัดจิตอบรมจิตให้

^{๓๖} พระอนุชา อนุชาโต (นามจันทร์), “การศึกษาการเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑.

^{๓๗} พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : การศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ ๙.)” , *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๓๓.

^{๓๘} กนกอร บวรสถิตธรรม, “ทัศนคติเรื่องสมาธิในทางพระพุทธศาสนา ของนักศึกษาศาสนาบัณฑิตวิทยาลัย ศึกษาเปรียบเทียบกรณีคณะครุศาสตร์ กับคณะวิทยาการจัดการ” , *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปศาสตร์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒.

^{๓๙} ไพรินทร์ ณ วันนา, “การศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคำพร่ำนันทา” , *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๒๕.

สงบสงัดจากกิเลสความวุ่นวายและพัฒนาปัญญาให้สามารถดับทุกข์ได้ ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานคือการลดละความวุ่นวายทางกายและจิตใจ^{๔๐}

๑.๖.๑๗ ภาวนีย์ บุญวรรณ ได้ศึกษา เรื่อง “ศึกษาอาการวิปัสสนาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติกรรมฐาน” พบว่า วิปัสสนา หมายถึงการสำคัญผิดและการยึดถือโดยความคลาดเคลื่อนผิดเพี้ยนไปจากความจริง หลักการละวิปัสสนาต้องตั้งดวงใจของกิเลสตั้งแต่ผัสสะ(การรับรู้)เมื่อมีการรับรู้แล้วต้องกำหนดเวทนาเพื่อไม่ให้เกิดตัณหา^{๔๑}

๑.๖.๑๗ พระมหาณัฏฐ พล พนธธัญญาโณ (นราวงษ์) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในการปฏิบัติวิปัสสนากวณตามแนวสติปัฏฐาน ๔” พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากวณ คือ การปฏิบัติที่เป็นไปตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเห็นจิตในจิต ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม แม้ในพระไตรปิฎกจะมีเรื่องกล่าวถึงผู้ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมเมื่อฟังจบ แต่ไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง ความจริงแล้วทุกคนต้องบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐานอันเป็นทางสายเดียวนี้ เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกรู้สภาวะธรรมล้วนๆ และมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับปัญญาดังกล่าวเรียกว่า กวณามยปัญญาคือปัญญาเกิดจากการอบรมจิต^{๔๒}

การทบทวนเอกสาร และวรรณกรรม รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้ศึกษาได้นำมาเป็นแนวทางในการทำการศึกษาวิจัย เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อเป็นเอกสารในการค้นคว้า ศึกษา และนำมาเป็นข้อมูลเบื้องต้นที่มีผลต่อการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ล้วนแล้วแต่เป็นเอกสารด้านวิชาการ ที่เกี่ยวข้อง สัมพันธ์ เชื่อมต่อ ในเนื้อความเดียวกันได้เป็นอย่างดีเยี่ยม ผู้ศึกษาจึงนำมาเป็นแนวทาง และกรอบในการศึกษา ด้านข้อมูล เอกสาร เบื้องต้น

๑.๗ วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพภาคสนาม (Qualitative Research) ซึ่งดำเนินการศึกษาดังนี้

๑.๗.๑ ขั้นสำรวจเอกสาร เป็นการสำรวจเอกสารต่างๆ เช่น พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ อรรถกถา ฎีกา เอกสารรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อวางกรอบแนวคิดในการดำเนินการศึกษา

^{๔๐} พระครูปลัดศิโรจน์ สมนุโม (คชทอง), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางพระครูคัมภีร์ธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๔๑} ภาวนีย์ บุญวรรณ, “ศึกษาอาการวิปัสสนาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติกรรมฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑.

^{๔๒} พระมหาณัฏฐ พล พนธธัญญาโณ (นราวงษ์), “ศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในการปฏิบัติวิปัสสนากวณตามแนวสติปัฏฐาน ๔”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๑.

๑.๗.๒ ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากการลงภาคสนามโดยใช้เครื่องมือการเก็บข้อมูลคือ แบบบันทึกการสังเกต (Observation) และแบบสัมภาษณ์ (interview) ผู้ให้ข้อมูลจากการลงภาคสนามด้วยการสัมภาษณ์ที่สำนักปฏิบัติธรรมป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) กลุ่มตัวอย่างได้แก่

๑. พระสงฆ์ ๑๐ รูป
๒. แม่ชี ๑๑ คน
๓. นักศึกษาระดับอุดมศึกษา ๒๕ คน
๔. ข้าราชการ ๕๐ คน
๕. ประชาชน ๕๕ คน
๖. นักเรียนระดับ ประถม มัธยม ๕๐ คน รวมทั้งสิ้น ๒๐๑ รูป/คน

๑.๗.๓ ขั้นการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลจากเอกสารและการลงภาคสนาม เมื่อได้ข้อมูลมาแล้วผู้ศึกษาได้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเสียก่อน โดยร่างเป็นรูปแบบ โครงสร้างการเก็บข้อมูล และเข้าปรึกษา ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบ แบบการเก็บข้อมูล การสัมภาษณ์ จากการลงภาคสนาม เมื่อได้ตรวจสอบเรียบร้อยแล้วจึงนำมาเรียบเรียงลำดับก่อนและหลังเรียงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อนำไปสู่ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลและการสรุปผลการศึกษา การอภิปรายผล ของการวิจัย

๑.๗.๔ ขั้นการสรุปข้อมูลผู้ศึกษา ได้เก็บรวบรวมข้อมูลในพื้นที่ศึกษาโดยติดต่อประสานงานกับสถานที่คือสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ และกลุ่มประชากรเพื่อสัมภาษณ์ ต่อจากนั้นจึงได้นำหนังสือขอความร่วมมือจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ถึงสถานที่และหน่วยงานที่รับผิดชอบ เพื่ออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยเมื่อได้รับอนุญาตเรียบร้อยแล้วจึงได้ดำเนินการโดยใช้แบบบันทึกสังเกตการอย่างมีส่วนร่วมและแบบสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นต้น

๑.๗.๕ ขั้นการเขียนรายงานการวิจัย ผู้วิจัยได้เขียนตามกรอบวิจัยที่กำหนดไว้ในคู่มือการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อตอบโจทย์ปัญหาที่ต้องการทราบตามวัตถุประสงค์การวิจัยในครั้งนี้

๑.๘ กรอบแนวคิดในการศึกษา

ในการศึกษาวิเคราะห์เวทนาการศึกษาวิเคราะห์เวทนานุสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ มีการวางกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้

แผนภูมิ ๑.๑ กรอบแนวคิดการศึกษา



๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๙.๑ ได้ทราบถึงแนวคิดเกี่ยวกับเวทนานุสัสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๙.๒ ได้ทราบเกี่ยวกับเวทนานุสัสนาที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์
- ๑.๙.๓ ได้ทราบถึงคุณค่าของการปฏิบัติเวทนานุสัสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

บทที่ ๒

แนวคิดเกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การศึกษาวินัยผู้นำเสนอมุ่งอธิบายถึงแนวคิดเกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท ประเภทของเวทนาลักษณะของเวทนาองค์ประกอบของเวทนาความสำคัญของเวทนา ดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของเวทนาของนักปราชญ์ในพระพุทธศาสนา

นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาท่านได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับเวทนาในพระพุทธศาสนาไว้หลายทางด้วยกันเวทนาที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติเกิดทางกายและทางจิตใจการพิจารณากำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติธรรมหรือเวทนาที่เกิดขึ้นเองโดยปกติจะเข้าใจเป็นอย่างไรดังต่อไปนี้

พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปญฺโญ) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับเวทนาว่า การพิจารณาเวทนา เช่นรู้สึกสบายใจก็เรียกว่าสุขเวทนาไม่สบายใจ เรียกว่า ทุกขเวทนา รู้สึกสบายก็รู้จักความสบายนั้นว่า มันเป็นเวทนา ไม่สบายก็เรียกว่าเวทนา สบายเรียกว่าเวทนา หรืออยู่กลาง ๆ ก็เรียกว่าเวทนา ฉะนั้นเวทนาจึงแปลว่าความรู้สึก ความรู้สึกที่เป็นเวทนา มันก็ต้องมีอยู่ที่นี่ นั่งอยู่ตรงนี้รู้สึกสบาย ก็เรียกว่าเวทนา รู้สึกสำคัญมันหมายความว่านั่น บ่นเสีย บ่นทราย ความรู้สึกว่าเรานั่งนั่นเรียกว่าเวทนา^๑ ความรู้สึกว่าสบายนั้นคือความรู้สึกเรียกว่าเวทนา มาจากเวทนามีเวทนาแล้วจึงมีสัญญาจะสัญญาก่อนแล้วจึงมีเวทนามีได้ เรื่องลำดับนี้นั้นไม่ค่อยแน่นอนแล้วแต่เรื่องแต่โดยมากมันไปตามลำดับก็คือว่ามีเวทนา แล้วก็มีสัญญา^๒

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของเวทนาว่า เวทนาหมายถึง สุขเวทนามีดี ทุกขเวทนามีดี อทุกขมสุขเวทนามีดีล้วนไม่เที่ยงเป็นสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงขึ้น เป็นของอาศัยกันและกันเกิดขึ้นทั้งสิ้นจะต้องสลายต้องจางหาย ต้องดับไปเป็นธรรมดา จนจิตหลุดพ้นเป็นอิสระได้แล้วเมื่อนั้น จึงจะประสบสุขเหนือเวทนาหรือสุขที่ไม่ประกอบด้วยเวทนา ไม่พึ่งพาอาศัยการเสวยอารมณ์ที่เป็นขั้นสูงสุดเวทนาจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยผัสสะ คือการรับรู้ที่เกิดจากอายตนะภายในและภายนอก มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ประจวบกับอารมณ์ มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ แล้วเกิด การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส การรู้ อารมณ์ พูดายๆ แงหนึ่งว่า เวทนาต้องอาศัยอารมณ์ขึ้นต่ออารมณ์ถ้าไม่มีอารมณ์เวทนามีเกิดไม่ได้ เวทนาจึงแปลว่า การเสวยอารมณ์ หรือเสพรสอารมณ์^๓

^๑พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปญฺโญ), **พุทธทาสธรรม ๑๘** ปล่อยวาง, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สุขภาพใจ บริษัท ตาตาตา พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๔๔.

^๒เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕.

^๓สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๕๐.

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ให้ความหมายของเวทนาว่า ว่าโดยอายตนะ เวทนามี ๒ คือกายิกเวทนาและเจตสิกเวทนา เมื่อว่าโดยสภาวะธรรมแล้ว เวทนามี ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา^๔ เมื่อว่าโดยธรรม เวทนามี ๔ กุศลเวทนา อกุศลเวทนา อัพยาทเวทนา และกรรมเวทนา เมื่อโดยอินทรีย์ เวทนามี ๕ กล่าวคือ สุขินทรีย์ ทุกขินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ และอุเบกขินทรีย์ เมื่อว่าโดยธรรมฝ่ายดำและฝ่ายขาว เวทนามี ๖ กล่าวคือ สุขเวทนามีอาสวะ สุขเวทนาไม่มีอาสวะ ทุกขเวทนามีอาสวะ ทุกขเวทนาไม่มีอาสวะ อุเบกขาเวทนามีอาสวะ อุเบกขาเวทนาไม่มีอาสวะ เมื่อว่าโดยอุบายเวทนา ๗ คือ จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานะสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา และมโนวิญญานสัมผัสสชาเวทนา นี้เรียกว่า เวทนาชั้น^๕

พระราชาครูอาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล) แสดงธรรมครั้งสุดท้าย ได้พูดถึงการดับของเวทนาชั้นไว้ว่า เมื่อพระองค์ทรงดับสังขารชั้น หรือสังขารธรรมชั้นใจสุด ก็เป็นอันเลื่อนขึ้นสู่จุดตถญาณ คงมีแต่เวทนาชั้น สุดท้ายแห่งชีวิตนั้นคือลักษณะแห่งขั้นสุดท้ายของการจะดับสิ้นไม่เหลือเมื่อพระองค์ดับสังขารชั้น หรือสังขารธรรมใหญ่สุดท้ายที่มีทั้งสิ้นแล้ว ก็มาดับเวทนาชั้น เป็น จิตชั้น หรือนามชั้นที่ในจิตส่วนใน คือภวังคจิตเสียก่อน แล้วจึงได้ออกจาก จุดตถญาณ พร้อมทั้งมาดับจิตชั้น หรือนามชั้นสุดท้ายจริงๆ ที่ตรงนี้พระองค์ไม่ได้เข้าสู่พระนิพพานในฌานสมาบัติอะไรที่ไหนหรอก เมื่อพระองค์ออกจากจุดตถญาณแล้ว จิตชั้นหรือนามชั้นก็ดับพร้อมไม่มีอะไรเหลือ ไม่ถูกภาวะอื่นใดมาครอบงำ อำพรางให้หลงใหลใดๆ ทั้งสิ้น เป็นภาวะแห่งตนเองอย่างบริบูรณ์ ภาวะอันนั้นจะเรียกว่า “มหาสุญญตา” หรือ “จักรวาลเดิม” หรือว่าเรียก “พระนิพพาน”^๖

พระอาจารย์อนันต์ อภิญโญ ให้ความหมายของเวทนาว่า เวทนาเกิดขึ้นที่ไหน คนตายมีเวทนาหรือเปล่า คนตายแล้วกระตูกมีเวทนาหรือเปล่า เอาไปเผาก็ไม่มีอาการเจ็บปวด มีสติพิจารณาให้เห็นว่าเวทนามีได้เพราะมีกายนี้ ถ้ากายรูปนี้พังไป เวทนาในกายนี้ก็ไม่มี จิตนี้ก็เข้าใจในธรรมะในเรื่องเวทนา เกิดปิติ เกิดสมาธิ แยกเวทนาออกไปได้ จิตก็เป็นอิสระจากเวทนา เห็นเวทณาก็สักแต่ว่าเป็นเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือการภาวนาในเรื่องของเวทนา^๗

พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท) ให้ความหมายเกี่ยวกับเวทนาว่า สุขเกิดขึ้นมากี่เป็นสุขเวทนา ทุกข์เกิดขึ้นมากี่เรียกทุกขเวทนา สุขกับทุกข์ จัดไว้เพื่อให้แยกออกจากจิต จิตก็คือผู้รู้ เวทนานั้นคืออาการ สุขหรือทุกข์ ชอบใจไม่ชอบใจ เมื่อจิตของเราเข้าไปเสวยในอาการเหล่านั้น เรียกว่าจิตเข้าไปยึดหรือหมายมั่นในเวทนา หรือสำคัญมั่นหมายในความสุখনั้น ในความทุกข์นั้น การที่เราเข้าไปหมายมั่นนั้นก็คือจิต อาการที่มั่นสุขหรือทุกข์นั้นคืออาการของเวทนา ที่เป็นความรู้นั้น

^๔พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, **วิมุตติมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๙๑.

^๕เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๒.

^๖พระราชาครูอาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล), **แก่นทำคำสอน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (จังหวัดสมุทรสาคร: โรงพิมพ์วินปัปพลี, ๒๕๕๗), หน้า ๒๘๒.

^๗พระอนันต์ อภิญโญ, **ดูกายเห็นจิต ดูจิตเห็นธรรม สติปัฏฐาน ๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พงษ์พาณิชย์เจริญผล จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๔๐.

เรียกว่าจิตของเรา ที่ชื่อว่าสุขหรือทุกข์ นั้นมันเป็นเวทนา ถ้ามันสุขก็เรียกว่าสุขเวทนา ถ้ามันทุกข์ก็เรียกว่าทุกข์เวทนา

พระครูวินัยธร (หลวงปู่มั่น ฐริทฺโธ) ให้ความหมายของเวทนาไว้ว่า เวทนา คืออารมณ์ภายในที่ทำให้เกิดเวทนาความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ ทั้งหลายเรียกว่าเวทนา จิตใจตั้งมั่น อยู่ในอารมณ์เดียวอารมณ์นั้นก็ให้แก่พระกัมมัฏฐาน การรุดคืบในเวลาต้องเผชิญกับภัยอันตรายทั้งจากคน สัตว์ป่า เวทนามีอยู่เกิดขึ้นแล้วไปจนถึงโรคภัยไข้เจ็บอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ส่วนในทางจิตใจก็ต้องต่อสู้กับกิเลสสิ่งเร้าความรู้สึกเวทนาที่เกิดขึ้นตลอดเวลา แต่ก็ยังคงไม่หวั่นเกรงต่อสารพันอุปสรรคและสารพัดเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญจนก่อเกิดเป็นประสบการณ์ทางธรรมอันล้ำค่าและกลายเป็นโอวาทธรรมสำหรับสั่งสอนลูกศิษย์ในเวลาต่อมาการเจริญภาวนาว่า พุทฺโธ ความเป็นผู้เคร่งในพระธรรมวินัยเพื่อการฝึกหัดจิตขัดเกลากิเลสออกโดยตรง^๕

สรุปความหมายเวทนาของนักปราชญ์ในพระพุทธศาสนาให้แนวคิดเกี่ยวเวทนาว่า ความรู้สึกสบายใจก็เรียกว่าสุขเวทนาไม่สบายใจเรียกว่าทุกข์เวทนาเวทนาหมายถึงสุขเวทนาทุกข์เวทนาทุกขเวทนาสุขเวทนาเมื่อว่าโดยสภาวะธรรมแล้วเวทนามีสามคือสุขเวทนาทุกข์เวทนาทุกขเวทนาเวทนาเกิดจากจิต อาศัยกายตั้งอยู่ เวทนาเป็นเป้าหมายของการตั้งสติพูดถึงการดับของเวทนาขั้นเมื่อพระองค์ทรงดับสังขารขั้นหรือสังขารธรรมขั้นใจสุดก็เป็นอันเลื่อนขั้นสู่จตุตถฌานคงมีแต่เวทนาขั้นจิตก็เป็นอิสระจากเวทนา เห็นเวทนามีสักแต่ว่าเป็นเวทนาไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือการภาวนาในเรื่องของเวทนาสุขเกิดขึ้นมากก็เป็นสุขเวทนาทุกข์เกิดขึ้นมาก็เรียกทุกข์เวทนาสุขกับทุกข์จัดไว้เพื่อให้แยกออกจากจิตจิตก็คือผู้รู้เวทนานั้นคือการสุขหรือทุกข์เวทนาคืออารมณ์ภายในที่ทำให้เกิดเวทนาความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์เวทนาในเวทนาเป็นภายในบ้างเป็นภายนอกบ้างอันว่าเวทนานั้นมีอยู่สามคือ เรามีความสุขกายสุขใจก็เป็นสุขเวทนาเรามีความทุกข์กายทุกข์ใจก็เป็นทุกข์เวทนา รู้สึกเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ก็เป็นอุเบกขาเวทนา

เวทนา หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ถ้าเกิดความรู้สึกพอใจถูกใจ ก็เรียกว่า สุขเวทนา เวทนาที่เป็นสุข ถ้าไม่ถูกใจก็เรียกว่า ทุกขเวทนา คือเวทนาที่เป็นทุกข์ ไม่อาจจะกล่าวได้ว่า สุขหรือทุกข์ก็มีชื่อว่า อทุกขมสุขเวทนา คือไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ เวทนาไม่ได้ แปลว่า ความสงสาร แต่แปลว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นแก่ใจ หลังจากมีการกระทบ เวทนาเป็นค่ากลางๆ ต้องประกอบกับคำอื่นเข้าข้างหน้า เป็นสุขเวทนา เป็นทุกข์เวทนา อทุกขมสุขเวทนา แล้วอันนี้และต้องระวังให้ดี คือมันเนื่องมาจากอารมณ์ที่กระทบแล้วส่งผลให้เกิดเวทนา คือความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ หรือเป็นกลางๆ เราเรียกว่า เวทนา นี้แหละ เพราะเวทนานี้ตามปกติแล้วไม่หยุดอยู่เพียงแค่เวทนาปรุงแต่งให้เกิดตณหา คือความทะยานอยากไปตามอำนาจของเวทนา จนเกิดเป็นอุปาทาน จนเป็นทุกข์ในที่สุด^๖

เวทนา หมายถึง ความสวैयाอารมณ์หรือพูดให้ง่ายเป็นภาษาชาวบ้านคือ ความรู้สึกนั่นเอง ประเทศไทยเอาคำว่า เวทนามาใช้ในความหมายว่าเจ็บปวดบ้าง สงสารบ้างขอให้เข้าใจต่อไปนี้ว่าหาก

^๕วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, การวิจัยทางพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (บุรีรัมย์: สำนักพิมพ์บริษัท ไอ พรินท์ แอนด์ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด, ๒๕๖๑), หน้า ๓๒.

^๖พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปญฺโญ), หลักพุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๓๔), หน้า ๒๕๕.

เขียนเวทนาคำเดียวจะหมายถึงความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดระหว่างสุขทุกข์และเฉยๆ^{๑๐}

ความรู้สึกมีความสุข ความรู้สึกมีความสุขทุกข์ ความรู้สึกเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ มีความสุขทางใจ มีความทุกข์ทางใจ เมื่อว่าโดยรวมแล้วเวทนาคือความรู้สึกทั้งหลายที่เกิดขึ้นในทางกายก็ตามทางใจก็ตามนั้นเรียกว่าเวทนา

เวทนา หมายถึง อาการชา อาการเจ็บ อาการปวด อาการคัน อาการเมื่อย อาการร้อน อาการเย็น ฯลฯ นี้เรียกว่า เวทนา^{๑๑} อย่างจะรู้เรื่องเวทนา สุขเวทนาทำให้เกิดกิเลสประเภทหนึ่ง ทุกขเวทนาให้เกิดกิเลสประเภทหนึ่ง อทุกขมสุขเวทนามีให้เกิดกิเลสประเภทหนึ่ง^{๑๒}

เวทนา หมายถึง ความรู้สึกสุขเวทนานั้นคือความรู้สึกมีความสุขเวลาประสบทุกขเวทนานั้น คือความรู้สึกมีความสุขทุกข์ความโศกเศร้าหองยเหงาทุรนทุรายไม่สบายต่างๆ ส่วนอริยะสาวกผู้รู้จักสุข ประณีตกว่าแล้ว เมื่อประสบสุขเวทนาจากกามคุณารมณ์ ก็เสวยสุขเวทนานั้นอย่างถูกมัดตัวไม่ลุ่มหลง มัวเมาหมกมุ่นตกเป็นทาสของกามคุณนั้น ครั้นประสบทุกขเวทนา “ก็ไม่ชอบเขาทุรนทุราย ไม่หันไปไต่หากามสุข เพราะรู้จักนิสสรณะ คือทางออกหรือภาวะรอดพ้นเป็นอิสระที่ดีกว่า ไม่ต้องอาศัยกาม คือมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขที่กว้างขวางกว่า รู้จักความสุขอย่างอื่นที่ดีกว่าความสุขของท่านไม่ขึ้นต่อเวทนา”^{๑๓}

ในเวทนาชั้นนั้น เวทนาที่เป็นอดีต เป็นไฉนเวทนาใดล่วงไปแล้ว ดับไปแล้ว ปราศจากไปแล้ว แปรไปแล้ว ถึงความดับแล้วถึงความดับสิ้นแล้ว ที่เกิดขึ้นปราศจากไปแล้ว ที่เป็นอดีต สงเคราะห์เข้ากับส่วนอดีตได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา นี้เรียกว่า เวทนาที่เป็นอดีตเวทนา ที่เป็นอนาคต เป็นไฉนเวทนาใดยังไม่เกิด ยังไม่เป็น ยังไม่เกิดพร้อม ยังไม่บังเกิด ยังไม่บังเกิดเฉพาะยังไม่ปรากฏ ยังไม่เกิดขึ้น ยังไม่เกิดขึ้นพร้อม ยังไม่ตั้งขึ้น ยังไม่ตั้งขึ้นพร้อม ที่เป็นอนาคต สงเคราะห์เข้ากับส่วนอนาคต ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา นี้เรียกว่า เวทนาที่เป็นอนาคต เวทนาที่เป็นปัจจุบัน เป็นไฉนเวทนาใดเกิดอยู่ เป็นอยู่ เกิดพร้อม บังเกิด บังเกิดเฉพาะ ปรากฏ เกิดขึ้นเกิดขึ้นพร้อม ตั้งขึ้น ตั้งขึ้นพร้อม ที่เป็นปัจจุบัน สงเคราะห์เข้ากับส่วนปัจจุบันได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา นี้เรียกว่า เวทนาที่เป็นปัจจุบัน^{๑๔}

เวทนาใดของสัตว์นั้นๆ ที่เป็นภายในตน มีเฉพาะตน เกิดในตน มีเฉพาะบุคคล ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิยึดถือ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนา นี้เรียกว่า เวทนาที่เป็นภายในตน^{๑๕}

^{๑๐} ศรัณย์ ไผ่ตรีเวช (ดังตฤณ), มหาสติปัฏฐานสูตร, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท ฮาวฟาร์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๒๐๐.

^{๑๑} พระวิศัลย์ กลยาณธโม, วิถีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมตตาธรรม, ๒๕๕๘), หน้า ๑๘.

^{๑๒} พุทธทาสภิกขุ, วิถีฝึกสมาธิวิปัสสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๒.

^{๑๓} อ้างแล้ว

^{๑๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙/๔.

^{๑๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐/๔.

เวทนาที่เป็นภายนอกตน เป็นไฉนเวทนาใดของสัตว์อื่น ของบุคคลอื่นนั้นๆ ที่เป็นภายในตน มีเฉพาะตนเกิดในตน มีเฉพาะบุคคล ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐียึดถือ ได้แก่สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา นี้เรียกว่า เวทนาที่เป็นภายนอกตน^{๑๖}

สรุป แนวคิดเกี่ยวกับเวทนาทั่วไปได้ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้น ถ้าเกิดความรู้สึกพอใจถูกใจ ก็เรียกว่า สุขเวทนา เวทนาที่เป็นสุข ถ้าไม่ถูกใจก็เรียกว่า ทุกขเวทนา คือเวทนาที่เป็นทุกข์ ไม่อาจจะกล่าวได้ว่า สุขหรือทุกข์ก็มีชื่อว่าอทุกขมสุขเวทนาคือไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์เวทนาคำเดียวจะหมายถึงความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดระหว่างสุขทุกข์และเฉยๆทุกขเวทนาคืออาการชา อาการเจ็บ อาการปวดเป็นต้น การทำสมาธิทำให้เกิดความสุขเรียกสุขเวทนา เมื่อประสบสุขเวทนาจากกามก็เสวยสุขเวทนานั้นอย่างถูกมัดตัวไม่ลุ่มหลงมัวเมาหมกมุ่นตกเป็นทาสของกามคุณนั้น ครั้นประสบทุกขเวทนา ความเจ็บปวดความทรมาน ทางด้านร่างกายและจิตใจเวทนาที่เป็นอดีตเป็นไฉนเวทนาใดล่วงไปแล้ว ดับไปแล้ว ปราศจากไปแล้ว แปรไปแล้วถึงความดับแล้วถึงความดับสิ้นแล้วที่เกิดขึ้นปราศจากไปแล้วที่เป็นอดีตเวทนาที่เป็นภายนอกตนเป็นไฉนเวทนาใดของสัตว์อื่นของบุคคลอื่นนั้นๆ ที่เป็นภายในตน มีเฉพาะตนเกิดในตน

๒.๒ ความหมายของเวทนาในพระไตรปิฎก

การศึกษาวิจัยผู้นำเสนอจะได้อธิบายเวทนานุปัสสนาในพระไตรปิฎก ดังต่อไปนี้

เวทนาหมายถึงความสำราญทางใจ ความสุขทางใจ อันเกิดแต่สัมผัสแห่งมโนวิญญาณธาตุที่เหมาะสมกัน ความเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดแต่เจโตสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดแต่เจโตสัมผัส ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าเวทนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^{๑๗}

เวทนาหมายถึงความสำราญทางใจก็ไม่ใช่ ความไม่สำราญทางใจก็ไม่ใช่ อันเกิดแต่สัมผัสแห่งจักขุวิญญาณธาตุที่เหมาะสมกัน ความเสวยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุข อันเกิดแต่เจโตสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุข อันเกิดแต่เจโตสัมผัส ในสมัยนั้นนี้ชื่อว่าเวทนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^{๑๘}

ความหมายของเวทนาในชั้น ๕ เวทนาชั้น ๕ หมายถึงความสำราญทางใจ ความสุขทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่เจโตสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดแต่เจโตสัมผัสในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าเวทนาชั้นที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^{๑๙}

อานนท์ ข้อที่เรากล่าวไว้เช่นนี้ว่า เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมีเธอพึงทราบเหตุผลที่เวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี ดังต่อไปนี้ถ้าเวทนา คือเวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัส เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัส เวทนาที่เกิดจากขานสัมผัสเวทนาที่เกิดจากชีวหาสัมผัส เวทนาที่เกิดจากกายสัมผัส และเวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัส ไม่ได้มีแก่ใครๆ ในภพไหนๆ ทั่วทุกแห่ง เมื่อเวทนาไม่มีโดยประการทั้งปวง เพราะเวทนาดับไป ตัณหาจะปรากฏได้หรือท่านพระอานนท์ทูลตอบว่าปรากฏไม่ได้เลย พระพุทธเจ้า

^{๑๖} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐/๕.

^{๑๗} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๓/๒๘.

^{๑๘} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๔๕๗/๑๒๙.

^{๑๙} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๖๐/๓๘.

ข้าพระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่าอนันท์เพราะเหตุ นั้น เหตุต้น เหตุเกิดและปัจจัยแห่งตัณหา ก็คือเวทนา นั้นเอง^{๒๐}

เวทนา หมายถึง ความสำราญทางใจก็ไม่ใช่ ความไม่สำราญทางใจก็ไม่ใช่ อันเกิดแต่สัมผัส แห่งมโนวิญญาณธาตุที่เหมาะสมกัน ความเสวยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุข อันเกิดแต่เจตสัมผัส กิริยา เสวยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุข อันเกิดแต่เจตสัมผัส ในสมัยนั้นนี้ชื่อว่าเวทนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^{๒๑}

เวทนา หมายถึง ความสำราญทางใจก็ไม่ใช่ ความไม่สำราญทางใจก็ไม่ใช่ อันเกิดแต่สัมผัส แห่งจักขุวิญญาณธาตุที่เหมาะสมกัน ความเสวยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุข อันเกิดแต่เจตสัมผัส กิริยา เสวยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุข อันเกิดแต่เจตสัมผัส ในสมัยนั้นนี้ชื่อว่าเวทนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^{๒๒}

เวทนา หมายถึง ความสำราญทางกาย ความสุขทางกาย อันเกิดแต่สัมผัสแห่งกายวิญญาณ ธาตุที่เหมาะสมกัน ความเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดแต่กายสัมผัส กิริยาที่เสวยอารมณ์ที่ สำราญเป็นสุข อันเกิดจากกายสัมผัส ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าเวทนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^{๒๓}

สรุป เวทนา คือ ความสำราญทางใจก็ไม่ใช่ ความไม่สำราญทางใจก็ไม่ใช่ อันเกิดสัมผัสแห่ง จักขุวิญญาณธาตุที่เหมาะสมกัน ความเสวยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุข อันเกิดแต่เจตสัมผัส กิริยาเสวย อารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุขอันเกิดแต่เจตสัมผัสในสมัยนั้นนี้ชื่อว่าเวทนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น

๒.๓ ประเภทของเวทนา

การศึกษาวิจัยผู้แนะนำเสนอจะได้อธิบายประเภทของเวทนาซึ่งให้ความหมาย ดังต่อไปนี้

ประเภทของเวทนานั้นมีมากผู้ศึกษาได้เลือกเวทนามา ๕ ประเภทด้วยกันคือเวทนา ๒ ประเภทเวทนา ๓ ประเภทเวทนา ๕ ประเภทเวทนา ๖ ประเภทเวทนา ๑๘ ประเภท อธิบายเวทนา นั้นดังนี้

๒.๓.๑. เวทนา ๒ ประเภท

๑. กายิกเวทนาเวทนาทางกายความทุกข์ความรู้สึที่เกิดขึ้นกับร่างกายความเจ็บปวดความไม่สบายทางกาย ถ้าในทางการปฏิบัติแล้วนั้นเวทนาเกิดเมื่อเราทำสมาธิ เช่นนั่งสมาธินานๆจะทำให้เกิด เวทนานั้น ความปวด ความเมื่อย ความชัน ความแสบ ความเจ็บ ความร้อน ความทรมาน ความสุข ทางกาย กายเกิดความสบาย มีความสุข ความสุขที่เกิดทางกายเพราะร่างกายไม่มีความเจ็บปวดใดๆ จึงชื่อความมีความสุข การอยู่โดยไม่ต้องทำอะไร นั่งๆ นอนๆ กายไม่ได้เป็นไม่มีโรค เรียกว่าสบายกาย “ไม่ต้องเหนื่อยไม่ต้องลำบากในการทำการงาน เกิดมาเป็นคนร่ำรวย เลยไม่ต้องทำอะไรอยู่ดีกินดี ทั้งหมดนี้รวมเรียกว่าเวทนาทางกายเวลานั่งพับเพียบ ขาก้จะเกิดอาการปวด เมื่อย ขา อาการเหล่านี้ จะเป็นทุกข์เวทนาทางกาย”^{๒๔}

^{๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๐๒ /๖๐.

^{๒๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๔๐๕/๑๑๘.

^{๒๒} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๔๓๓/๑๒๕.

^{๒๓} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๔๔๕/๑๒๗.

^{๒๔} สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา, ฝึกสติให้จิตตั้งมั่น ฝึกสติให้เกิดปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สุภา จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๔๑.

๒. เจตสิกเวทนาเวทนาทางจิตความรู้สึกมีความสุขทางจิต จิตได้ประสบกับสิ่งที่ถูกใจ พอใจ ทำให้เกิดความสบาย ความไม่เดือนร้อนใจ ใจมีความสุขความสบายอันเกิดมาจากการทำความดี การได้เห็นสิ่งที่ดี อะไรที่สวຍงาม การฝึกทำสมาธิจนทำให้ใจสงบเห็นสันติสุข ความไม่สบายทางจิต เมื่อใจได้ประสบกับความไม่ดีทั้งหลาย เห็นสิ่งที่ไม่ถูกใจ ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิต ทั้งหมดนี้ รวมเรียกว่าเวทนาทางจิต

ดูเวทนาที่กำลังปรากฏอยู่ จนสังเกตหรือรู้สึกได้ในบางขณะว่า เวทนาที่กำลังปรากฏอยู่กับจิตที่รู้เวทนานั้นเป็นคนละส่วนกัน^{๒๕} ซึ่งขณะใดที่เวทนามีจิตที่รู้แยกออกเป็นคนละส่วนกัน ขณะนั้นก็คือ ขณะที่จิตมีความตั้งมั่น แยกออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดูเวทนานั่นเอง^{๒๖}

๒.๓.๒ เวทนา ๓ ประเภท

ธรรม ๓ ประการที่ควรกำหนดรู้ เวทนา ๓ ได้แก่ สุขเวทนา (ความรู้สึกสุข)^{๒๗} ทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข)^{๒๘} เวทนา ๓ อย่างนี้ สุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนา^{๒๙}

๑. สุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) จากการทำสมาธิ มีความสุขมาจากการทำความดี ความสุขที่เกิดมาจากการให้ทาน ความสุขที่เกิดมาจากการรักษาศีลดีแล้ว ความสุขจากการได้ช่วยเหลือคนอื่น ความสุขจากการมีทรัพย์สิน ความสุขจากการได้ยินเสียงที่ถูกใจ ความสุขที่ได้เห็นสิ่งที่สวຍงาม

๒. ทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) คือความรู้สึกทุกข์ อันเกิดมาจากความไม่สบายต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความเศร้าความเสียใจความไม่พอใจ ความโกรธ ความคับแค้นใจ ร่างกายเกิดอาการเจ็บปวดไม่มีความสุขเลย คิดก็ไม่สบายทำอะไรก็ไม่สบาย ทำงานก็ไม่เสร็จ ทำอะไรก็ไม่ดีเลย มีคนมาทำให้ไม่สบายใจ รวมเรียกว่า ทุกขเวทนา

๓. อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข) คือความรู้สึกไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข หมายถึงความรู้สึกเป็นกลางๆไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งใดไม่ว่าจะเกิดอะไรก็ตาม ทำวางเฉย เมื่อเราได้เจอกับสิ่งที่ไม่ถูกใจ เมื่อเข้าไปแล้วจะทำให้เกิดความไม่สบาย จึงทำวางเฉยดีกว่า เมื่อเข้าไปพูดแล้วทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทกันอยู่เฉยๆดีกว่า การทำเฉยๆหรืออารมณ์เฉยๆเกิดขึ้นเองเรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา^{๓๐}

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้รู้แจ้งเวทนาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งเวทนาที่ดับไป รู้แจ้งสัญญาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งสัญญาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งสัญญาที่ดับไป แจ้งวิตกที่เกิดขึ้น รู้แจ้งวิตกที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งวิตกที่ดับไป สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะสมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะเป็นอย่างไรภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีปกติเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในอุปาทานขันธ ๕ อยู่ว่า ‘รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้สัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

^{๒๖} อ้างแล้ว.

^{๒๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๓ /๓๗๒.

^{๒๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๓ /๓๗๓.

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๒ /๗๐.

^{๓๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕ /๒๖๖.

วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้’ สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

๒.๓.๓. เวทนา ๕ ประเภท

๑. สุขเวทนาคือความสุข ความสบายทางกาย หมายถึงความสบายกาย ความอัมเอิบซาบซ่านแห่งกาย กายิกสุขเกิดจากการที่กายสัมผัสกับอารมณ์ภายนอกที่ดี แล้วเกิดความรู้สึกทางกายว่าสบาย อัมเอิบ เป็นต้น เช่น ตาได้เห็นคนหรือสิ่งที่ตนชอบ ทำให้เกิดความรู้สึกซาบซ่าน ลิ้นได้ลิ้มรสอาหารที่อร่อย ทำให้เกิดความอัม หายหิว กายได้สัมผัสกับน้ำทำให้กายเย็นสบาย

๒. ทุกข์เวทนาคือความทุกข์ ความไม่สบาย เจ็บปวดทางกาย หมายถึงทุกข์ที่มีกายเป็นเหตุ ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากความหนาว ความร้อน ความป่วยไข้ ความบาดเจ็บ ความหิวกระหาย ความเสื่อมสภาพของร่างกาย ทุกข์ที่เกิดจากการที่ต้องคอยประคับประคองดูแลบำรุงรักษาทำความสะอาดร่างกาย และความทุกข์อื่น ๆ อันมีกายเป็นต้นเหตุอีกเป็นจำนวนมาก ทุกข์ทางกายเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดมาคู่กับร่างกาย เป็นสิ่งที่เลี่ยงได้ยาก トラบใดที่ยังมีร่างกายอยู่ก็ต้องทนกับทุกข์ทางกายนี้เรื่อยไป ไม่มีวันพ้นไปได้ แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นผู้ที่สร้างสมบุญบารมีมาอย่างมากมายมากกว่ามนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ก็ยังต้องทนทุกข์ทางกายนี้จนกระทั่งถึงวันปรินิพพาน สมกับคำที่ว่า การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์รำไป

๓. โสมนัสเวทนาคือความแค้นขื่นสลายใจสุขใจเมื่อตอนสุขกาย คือความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสลายใจเล็กน้อยหรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลिनหรือเต็มไปด้วยความสนุก มีการใช้แนวความคิดทางปรัชญา ศาสนา จิตวิทยา ชีววิทยาอธิบายความหมายของความสุข รวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข

๔. โทมนัสเวทนาคือความเสียใจ, ทุกข์ใจ หมายถึงทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของใจ ทุกข์ทางใจนี้ส่วนหนึ่งมีทุกข์ทางกายเป็นสิ่งที่เร้าให้เกิด เช่น เมื่อได้รับบาดเจ็บหรือป่วยไข้ขึ้นมาทำให้เกิดทุกข์ทางกายขึ้นแล้ว ต่อมาก็เกิดความกังวลใจ ความหวาดกลัวขึ้นมาอีกว่าอาจจะรักษาไม่หาย อาจจะต้องสูญเสียอวัยวะไป หรืออาจจะต้องถึงตาย ซึ่งความกังวลความหวาดกลัวเหล่านี้จะก่อให้เกิดทุกข์ทางใจขึ้นมา ทุกข์ทางใจอีกส่วนหนึ่งเกิดขึ้นโดยไม่มีทุกข์ทางกายเป็นต้นเหตุ เช่น ความทุกข์จากการประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ทุกข์จากการไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา ทุกข์จากความโกรธความขัดเคืองใจ ทุกข์จากความกลัว ทุกข์จากความกังวลใจ ความคับแค้นใจ ทุกข์จากความกลัวว่าความสุขที่มีอยู่จะต้องหมดไป ทุกข์จากความกลัวความทุกข์ยากลำบากที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ทุกข์จากการกลัวความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ เสื่อมสรรเสริญ และทุกข์ทางใจอื่น ๆ อีกนับไม่ถ้วน กล่าวโดยสรุป ทุกข์ทางใจทั้งหมดล้วนมีต้นเหตุมาจากความโลภ ความโกรธ และความยึดมั่นถือมั่น .

ทุกข์จากความโลภ ตามหลักอริสตรแล้วความโลภจะไม่ประกอบด้วยความทุกข์ เพราะความโลภจะเกิดขึ้นพร้อมกับความดีใจ หรือเกิดพร้อมกับความรู้สึกเฉยๆ (อุเบกขา) เท่านั้น ที่กล่าวว่าความทุกข์ที่มีต้นเหตุมาจากความโลภในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่าความทุกข์นั้นเกิดพร้อมกับความโลภ แต่เป็นความทุกข์อันมีความโลภเป็นเบื้องต้น และมีความทุกข์เป็นเบื้องปลาย อันได้แก่ ความทุกข์ที่เกิดจากความกลัวจะไม่ได้ในสิ่งที่ตนอยากได้ ทุกข์จากการที่ต้องดิ้นรนชวนขวายเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนอยากได้ เป็นต้น

ทุกข์จากความโกรธ ความโกรธนั้นไม่ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็นำทุกข์มาให้เมื่อนั้น เพราะความโกรธจะทำให้จิตใจต้องเร่าร้อนดึ้นรน เกิดความกระทบกระทั่งภายในใจ ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ความโลภนั้นในเบื้องต้นยังพอจะนำความสุขมาให้ได้บ้าง (ในขณะที่เกิดความเพลิดเพลินยินดี) แต่ความโกรธนั้นนำมาแต่ความทุกข์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ตัวอย่างของความทุกข์จากความโกรธเช่น ทุกข์จากความไม่พอใจ ชัดเคืองใจ คับแค้นใจ กังวลใจ ความกลัว ความหวาดระแวง ความมองโลกในแง่ร้าย ความไม่สบายใจ ความอิจฉาริษยา ความพยายาหาขาดแคลน เป็นต้น

ทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นฝ่ายรูปธรรมหรือนามธรรม ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายวัตถุหรือฝ่ายจิตใจก็ตาม ถ้าเราไปยึดมั่นถือมั่นเข้าแล้วก็ล้วนนำทุกข์มาให้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นยึดว่าเป็นเรา เป็นของของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา ยึดว่าเป็นเขา เป็นของของเขา ยึดว่าเป็นสิ่งที่เราชอบใจ เป็นสิ่งที่เราไม่ชอบใจ ยึดว่าเป็นคนที่เคยทำร้ายเรา เคยด่าเรา ยึดว่าเป็นญาติพี่น้อง เป็นศัตรู เป็นครูอาจารย์ เป็นผู้ที่เราเคารพนับถือ ยึดว่าเป็นนาย เป็นบ่าว เป็นเพื่อน เป็นหน้าที่การงาน ฯลฯ ไม่มีสิ่งใดเลยที่ยึดมั่นถือมั่นแล้วจะไม่นำทุกข์มาให้ แม้แต่ยึดในบุญกุศล ความดี มรรค ผล นิพพาน ก็ตามที่ (อริยบุคคลนั้นไม่ยึดในรูปนามทั้งหลาย ไม่ยินดีในการเกิดก็จริง แต่ก็ไม่ได้ยึดมั่นในมรรค ผล นิพพาน)

๕. อุเบกขาเวทนาคือความรู้สึกเฉยๆ อุเบกขา หมายถึงความวางเฉยแบบวางใจเป็นกลางๆ โดยไม่เอนเอียงเข้าข้างใดข้างหนึ่ง เพราะชอบ เพราะชัง เพราะหลงและเพราะกลัว เช่นไม่เสียใจเมื่อคนที่ตนรักถึงความวิบัติ จากเราไปก็สามารถทำจิตใจให้อยู่กลางๆได้ ไม่หวนไหว หรือไม่ดีใจเมื่อศัตรูถึงความวิบัติ มิใช่วางเฉยแบบไม่แยแสหรือไม่รู้ไม่ชี้ ทั้งๆ ที่สามารถช่วยเหลือได้ ลักษณะของผู้มีอุเบกขา เป็นคนหนักแน่นมีสติอยู่เสมอ ชอบทำสมาธิอยู่นิ่งๆ ไม่ดีใจไม่เสียใจจนเกินเหตุ เป็นคนยุติธรรม ยึดหลักความเป็นผู้ใหญ่ รักษาความเป็นกลางไว้ได้มั่นคงมีสมาธิไม่เอนเอียงเข้าข้าง ปฏิบัติหน้าที่ด้วยเหตุผลถูกต้องตามคลองธรรม และเป็นผู้วางเฉยได้เมื่อไม่อาจประพจน์เมตตา กรุณา มุทิตา

สรุป เวทนา ๕ ประการ รู้สึกมีความสุขกายสุขใจ นี้เรียกว่า สุข ความไม่สบายกายไม่สบายใจ นี้เรียกว่า ทุกข์ ความสบายใจเกิดจากใจได้สัมผัสสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขทางใจ เกิดอารมณ์ความสุขจากภายใน เรียกว่า โสมนัส ความไม่สบายใจอันเกิดจากใจมีกิเลส นั่นคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เข้าในจิตใจ ทำให้เกิดความไม่สบายทางใจหรือใจได้สัมผัสกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาจึงทำให้ไม่สบายทางใจ นี้เรียกว่า โทมนัส ความรู้สึกเฉยๆ กลางๆไม่สุขไม่ทุกข์ เรียกว่า อุเบกขา ความสุขทางกายและใจเมื่อได้ประสบกับสิ่งที่ถูกใจกายได้สัมผัสความสุข เช่นอากาศเย็นสบาย ความที่กายไม่มีโรค ใจสบายจากการทำความดี ความทุกข์ทางกายและใจเกิดจากการเบียดเบียนคนอื่น คิดไม่ดีทำให้ทุกข์ใจ ความสุขทางจิตใจอย่างเดียวไม่เกี่ยวข้องกับกาย ความทุกข์ทางใจไม่ประกอบด้วยกาย และความรู้กลางๆ ทั้งนี้เป็นอาการของเวทนาทั้ง ๕ ประการที่เกิดขึ้นในคนและทั้งหลายสัตว์ทั้งหลายผู้มีจิตวิญญาน ยังไม่บรรลุนิพพาน ยังวนเวียนอยู่กับ สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส และอุเบกขาอย่างนี้เรื่อยๆ จนถึงที่ของชีวิต

๒.๓.๔. เวทนา ๖ ประเภท คือ

พระภิกษุขึ้นชมยินดีภาษิตของท่านพระสารีบุตรว่า “ดีจริง ขอรับ” แล้วได้ถามปัญหาเกี่ยวกับท่านพระสารีบุตรต่อไปว่า “ ฯลฯ จะพึงมีอยู่หรือ ” ท่านพระสารีบุตรตอบว่า “ พึงมีอยู่ เมื่อใด พระอริยสาวกรู้ชัดเวทนา เหตุเกิดแห่งเวทนา ความดับแห่งเวทนา และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งเวทนา เมื่อ

นั้นแม้ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ พระอริยสาวกก็เชื่อว่ามีสัมมาทิฐิ มีความเห็นตรงมีความเลื่อมใสอันแน่วแน่ในธรรม มาสู่พระสัทธรรมนี้เวทนา เป็นอย่างไร เหตุเกิดแห่งเวทนา เป็นอย่างไร ความดับแห่งเวทนา เป็นอย่างไร ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งเวทนา เป็นอย่างไรเวทนา ๖ ประเภทนี้ คือ

๑. จักขุสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางตา) หมายถึงเวทนาอันเกิดจากสัมผัสทางตาตาได้เห็นรูปเกิดความรู้สึกมีความสุขบ้างความทุกข์บ้าง รู้สึกเฉยๆบ้าง เมื่อได้เห็นรูปก็เกิด ความเพลิดเพลิน ในรูปที่ได้เห็น ความรู้สึกมีความสุขที่ได้เห็นรู้สวยงามน่ารักน่าพอใจ ซึ่งนั่นเป็นกองกิเลสที่คนเราไม่รู้ จึงทำให้เกิดความเพลิดเพลินไปตามรูปที่ตนได้ดูและได้เห็น

๒. โสตสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางหู) หมายถึงเวทนาอันเกิดจากสัมผัสทางหูเมื่อหูได้ยินเสียงที่ดีทำให้เกิดความสุใจความสบายใจความพอใจในเสียงที่ตนเองได้ยินนั้นเมื่อได้ยินเสียงที่ไม่ดีเช่นร้องไห้ก็ทำให้เกิดความไม่สบายไปด้วยเกิดความทุกข์ใจเพราะเสียงที่ตนได้ยินหรือได้ ฟังนั้น

๓. ฆานสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางจมูก) หมายถึงเวทนาอันเกิดจากสัมผัสทางจมูก เมื่อจมูกได้กลิ่นของหอมทำให้เกิดความหลงใหลในกลิ่นที่จมูกได้สัมผัสนั้น ทำให้เกิดความสุขบ้างความทุกข์บ้าง เฉยๆบ้างนี้เรียกว่าเวทนาที่เกิดทางจมูก ความรู้สึกอารมณ์เมื่อได้กลิ่นสิ่งที่ไม่ถูกใจ เกิดความทุกข์ใจ

๔. ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางลิ้น) หมายถึงเวทนาอันเกิดจากสัมผัสทางลิ้น ลิ้มได้ลิ้มรสอร่อยเกิดความสุขใจ เมื่อได้ลิ้มรสชาติที่ไม่ถูกใจ เกิดความไม่สบายใจ เพราะไม่ถูกใจในรสชาติของอาหารนั้น จึงทำให้ไม่พอใจ เกิดความโกรธขึ้น

๕. กายสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางกาย) หมายถึงเวทนาอันเกิดจากสัมผัสทางกายกายได้สัมผัสอาการหนาวเกิดความไม่สบายเป็นไข้ เกิดทุกข์เวทนาขึ้น เมื่ออากาศร้อนเข้ามาทำให้กายนี้ร้อนนักเกิดความทุกข์ไม่สบาย เมื่อร่างกายได้สัมผัสกับอากาศที่พอดีไม่หนาวไม่ร้อน จนเกินไปก็ทำให้สบายกายเมื่อกายสบายแล้วใจก็สบายไปด้วย

๖. มโนสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางใจ) หมายถึงเวทนาอันเกิดจากสัมผัสทางใจใจที่ได้สัมผัสอารมณ์ต่างๆที่มากระทบเข้าทำให้เกิดอารมณ์มีความสุขบ้างมีความทุกข์บ้าง เหยๆ บ้าง ใจเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง การได้สัมผัสกับอารมณ์ต่างๆที่มากระทบกับใจในแต่ละวันนั้น ทำให้เกิดเวทนาขึ้น มีสุขและทุกข์ เหยๆ แต่เกิดขึ้นแล้วเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตานั่นเองเพราะผัสสะเกิด เหตุเกิดแห่งเวทนาจึงมีเพราะผัสสะดับ ความดับแห่งเวทนาจึงมี^{๓๑}

๒.๓.๕. เวทนา ๑๘ ประเภทคือ

๑. เวทนาที่เกิดร่วมกับโสมนัส ๖ ประการคือเวทนาที่เกิดความสุขทางใจ ทางทวารทั้ง ๖ นั้นความสุขทางใจที่เกิดขึ้น เมื่อตาได้เห็นรูปถูกใจ หูได้ยินเสียงที่เพราะ จมูกได้กลิ่นหอม ลิ้นได้ลิ้มรสที่อร่อย กายได้สัมผัสกับอากาศที่สบาย ใจได้รับอารมณ์ที่เป็นสุข อย่างนี้เรียกว่าเวทนาที่เกิดร่วมกับโสมนัส ๖

^{๓๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๗ /๔๒.

๒. เวทนาที่เกิดร่วมกับโทมนัส ๖ ประการคือทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ นั้นเมื่อตาได้เห็นสิ่งที่ไม่ถูกใจ หูได้ยินเสียงที่ไม่เพราะฟังแล้วทุกใจ จมูกได้กลิ่นเหม็น ลิ้นได้ลิ้มรสที่ไม่อร่อย ภายได้สัมผัสกับอากาศหนาวหรือร้อนจนเกินไป ใจได้รับอารมณ์ที่ไม่ดี จึงทำให้เกิดทุกขเวทนาขึ้นในจิตใจนั่นเอง

๓. เวทนาที่เกิดร่วมกับอุเบกขา ๖ ประการ^{๓๒} คือเวทนาที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ นั้น ตาได้เห็นรูปก็รู้สึกเฉยๆ ไม่ดีใจไม่เสียใจ หูได้ยินเสียงก็เฉยๆ จมูกได้กลิ่นก็ธรรมดา ลิ้นลิ้มรสอาหารก็ธรรมดา ภายสัมผัสสัณฐานก็ธรรมดากลางๆ ใจได้รับอารมณ์ที่ธรรมดาไม่ดีใจไม่เสียอยู่กลางๆ

๒.๔ ความหมายของเวทนานุปัสสนา

ผู้นำเสนอจะได้อธิบายความหมายของเวทนานุปัสสนา ดังต่อไปนี้

การให้ความหมายของ เวทนานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุนี้เมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมปล่อยใสโดยชอบในเวทนานุปัสสนานั้น ภิกษุนี้ตั้งจิตมั่นโดยชอบ ปล่อยใสโดยชอบในเวทนานุปัสสนานั้นแล้วก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในเวทนาอื่นภายนอก^{๓๓}

เวทนานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาเห็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา การเสวยอารมณ์ไม่ว่าอย่างหนึ่งอย่างใดล้วนจัดเข้าในกองทุกข์^{๓๔} การพิจารณาความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ย่อมเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ทุกขณะ ไม่มีขณะใดเลยที่จะปราศจากเวทนาอยู่ที่ว่าเราจะรู้หรือไม่รู้แค่นั้นเวลาที่กายไม่สบาย เจ็บ ปวด ต่างๆขณะนั้นมีทุกขเวทนาอันเกิดกับกายแล้วใจก็มักเกิดโทมนัสเวทนาตามไปด้วย เวลาที่กายสบายดี ขณะนั้นมีสุขเวทนาอันเกิดกับกายแล้วใจก็มักเกิดโสมนัสเวทนาตามไปด้วย หรือเวลาเกิดความกังวลใจ เศร้าใจ เสียใจ โกรธ ขุ่นเคือง ขณะนั้นใจก็มีโทมนัสเวทนาเกิดขึ้นในขณะนั้นคือความทุกข์ใจ ความสุขความสบายอึดอัดอึดใจเกิดจากการทำดีขณะนั้นใจก็มีโสมนัสเวทนาอยู่เวทนาหยาบ เวทนาละเอียด เวทนาที่เป็นอกุศลเป็นเวทนาหยาบ เวทนาที่เป็นกุศลและอัปายากฤตเป็นเวทนาละเอียด เวทนาที่เป็นกุศลและอกุศลเป็นเวทนาหยาบ เวทนาที่เป็นอัปายากฤตเป็นเวทนาละเอียด ทุกขเวทนาเป็นเวทนาหยาบ สุขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนาเป็นเวทนาละเอียด สุขเวทนาและทุกขเวทนาเป็นเวทนาหยาบ อทุกขมสุขเวทนาเป็นเวทนาละเอียด เวทนาของผู้ไม่เข้าสมาบัติเป็นเวทนาหยาบ เวทนาของผู้เข้าสมาบัติเป็นเวทนาละเอียด เวทนาที่เป็นอารมณ์ของอาสวะเป็นเวทนาหยาบ เวทนาที่ไม่เป็นอารมณ์ของอาสวะเป็นเวทนาละเอียดพึงทราบเวทนาหยาบ เวทนาละเอียด โดยอาศัยเทียบเคียงเวทนานั้นๆ เป็นชั้นๆ ไป^{๓๕}

เวทนานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาเวทนาชั้นต่ำ เวทนาชั้นประณีต เวทนาที่เป็นอกุศลเป็นเวทนาชั้นต่ำ เวทนาที่เป็นกุศลและอัปายากฤตเป็นเวทนาชั้นประณีต เวทนาที่เป็นกุศลและ

^{๓๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๓.

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๓.

^{๓๔} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), **วิธีปฏิบัติต่อความสุขเพื่อเข้าถึงความสุขที่สูงสุด**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท ธรรมสภา จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๔๔.

^{๓๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๑/๕.

อกุศลเป็นเวทนาชั้นต่ำ เวทนาที่เป็นอภัยากฤตเป็นเวทนาชั้นประณีต ทุกขเวทนาเป็นเวทนาชั้นต่ำ สุขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนาเป็นเวทนาชั้นประณีต สุขเวทนาและทุกขเวทนาเป็นเวทนาชั้นต่ำ อทุกขมสุขเวทนาเป็นเวทนาชั้นประณีต เวทนาของผู้ไม่เข้าสมาบัติเป็นเวทนาชั้นต่ำ เวทนาของผู้เข้าสมาบัติเป็นเวทนาชั้นประณีต เวทนาที่เป็นอารมณ์ของอาสวะเป็นเวทนาชั้นต่ำ เวทนาที่ไม่เป็นอารมณ์ของอาสวะเป็นเวทนาชั้นประณีตพึงทราบเวทนาชั้นต่ำ เวทนาชั้นประณีต โดยอาศัยเทียบเคียงเวทนานั้น ๆ เป็นชั้น ๆ ไป^{๓๖} เวทนาไกล เวทนาที่เป็นอกุศลเป็นเวทนาไกลจากเวทนาที่เป็นกุศลและอภัยากฤต เวทนาที่เป็นกุศลและอภัยากฤตเป็นเวทนาไกลจากเวทนาที่เป็นอกุศล เวทนาที่เป็นกุศลเป็นเวทนาไกลจากเวทนาที่เป็นอกุศลและอภัยากฤต เวทนาที่เป็นอกุศลและอภัยากฤตเป็นเวทนาไกลจากเวทนาที่เป็นกุศล เวทนาที่เป็นอภัยากฤตเป็นเวทนาไกลจากเวทนาที่เป็นกุศลและอกุศล เวทนาที่เป็นกุศลและอกุศลเป็นเวทนาไกลจากเวทนาที่เป็นอภัยากฤต ทุกขเวทนาเป็นเวทนาไกลจากสุขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนา สุขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนาเป็นเวทนาไกลจากทุกขเวทนา สุขเวทนาเป็นเวทนาไกลจากทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนาเป็นเวทนาไกลจากสุขเวทนา อทุกขมสุขเวทนาเป็นเวทนาไกลจากสุขเวทนาและทุกขเวทนา สุขเวทนาและทุกขเวทนาเป็นเวทนาไกลจากอทุกขมสุขเวทนา เวทนาของผู้ไม่เข้าสมาบัติเป็นเวทนาไกลจากเวทนาของผู้เข้าสมาบัติ เวทนาของผู้เข้าสมาบัติเป็นเวทนาไกลจากเวทนาของผู้ไม่เข้าสมาบัติ เวทนาที่เป็นอารมณ์ของอาสวะเป็นเวทนาไกลจากเวทนาที่ไม่เป็นอารมณ์ของอาสวะ เวทนาที่ไม่เป็นอารมณ์ของอาสวะเป็นเวทนาไกลจากเวทนาที่เป็นอารมณ์ของอาสวะ นี้เรียกว่า เวทนาไกล

เวทนานุปัสสนา คือ การพิจารณาเวทนาใกล้ เวทนาที่เป็นอกุศลเป็นเวทนาใกล้กับเวทนาที่เป็นอกุศล เวทนาที่เป็นกุศลเป็นเวทนาใกล้กับเวทนาที่เป็นกุศล เวทนาที่เป็นอภัยากฤตเป็นเวทนาใกล้กับเวทนาที่เป็นอภัยากฤต ทุกขเวทนาเป็นเวทนาใกล้กับทุกขเวทนา สุขเวทนาเป็นเวทนาใกล้กับสุขเวทนา อทุกขมสุขเวทนาเป็นเวทนาใกล้กับ อทุกขมสุขเวทนา เวทนาของผู้ไม่เข้าสมาบัติเป็นเวทนาใกล้กับเวทนาของผู้ไม่เข้าสมาบัติ เวทนาของผู้เข้าสมาบัติเป็นเวทนาใกล้กับเวทนาของผู้เข้าสมาบัติ เวทนาที่เป็นอารมณ์ของอาสวะเป็นเวทนาใกล้กับเวทนาที่เป็นอารมณ์ของอาสวะ เวทนาที่ไม่เป็นอารมณ์ของอาสวะเป็นเวทนาใกล้กับเวทนาที่ไม่เป็นอารมณ์ของอาสวะ นี้เรียกว่า เวทนาใกล้พึงทราบเวทนาไกล เวทนาใกล้ โดยอาศัยเทียบเคียงเวทนานั้น ๆ เป็นชั้น ๆ ไป^{๓๗}

เวทนานุปัสสนา คือ การมีสติระลึกถึงเวทนาเป็นฐานที่ตั้งไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคนสัตว์ ตัวตนเราเขาคือไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือเรากำลังสุข หรือเราเฉยๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งเห็นความเกิดดับเวทนาล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา เวทนานุปัสสนา สติปัญญา สติกำหนดพิจารณาเวทนาหรือการความรู้สึกอารมณ์ที่บังเกิดขึ้นเป็นธรรมดาจากการกระทบกันทำให้เห็นเวทนาที่เกิดขึ้น แล้วพิจารณาให้เห็นตามความจริงของเวทนาว่า เวทนาเป็นสักแต่ว่าเป็นการรับรู้ การความรู้สึกที่กระทบสัมผัสทั้งในทางใจและกายคือใน รูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสธรรมารมณ์

เป็นขบวนการธรรมชาติหรือสภาวะธรรมแท้อันยิ่งใหญ่ที่มีในมนุษย์ทุกคน เป็นทุกข์โดยธรรมชาติเป็นเพียงกระบวนการรับรู้ในเบื้องต้น ที่เอาข้อมูลมาจากความจำอดีตหรืออาสวะกิเลสยังไม่ใช่ความทุกข์จริงๆ พิจารณาให้เห็นว่าเมื่อมีการกระทบกันของอายตนะภายในและภายนอกย่อม

^{๓๖} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๒/๕.

^{๓๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๓/๖.

เกิดเวทนาขึ้นมีสุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนาไม่สุขไม่ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นเป็นธรรมดาทุกครั้ง ซึ่งเป็นเวทนาปกติหรือเป็นไปโดยธรรมชาติ หลีกเลียงไม่ให้เกิดไม่ให้เป็นไม่ได้ เป็นหลักธรรมชาติธรรมดาๆแต่สูงสุด จิตจะได้คลายความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาหรือการสัมผัสอารมณ์ ที่บังเกิดนั้นๆ จึงไม่เกิดตัณหาขึ้น จึงเป็นเพียงสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาตามธรรมชาติแต่ย่อมไม่เร้าร้อนเผาผลาญเวทนาที่ประกอบด้วยอุปาทาน ดังพุทธพจน์ที่แสดงไว้ให้เข้าใจและรู้เท่าทันในเวทนาดังนี้

เมื่อเป็นสุขเวทนาจึงรู้ว่าเป็นสุขเวทนา เมื่อไม่มีก็รู้ว่าไม่มี

เมื่อเป็นทุกขเวทนาจึงรู้ว่าเป็นทุกขเวทนา เมื่อไม่มีก็รู้ว่าไม่มี

เมื่อเป็นอทุกขมสุขก็รู้ว่าเป็นอทุกขมสุข เมื่อไม่มีก็รู้ว่าไม่มี^{๓๘}

เมื่อเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นอทุกขมสุข ชนิดมีอามิสก็รู้ว่ามี เมื่อไม่มีก็รู้ว่าไม่มี

เมื่อเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นอทุกขมสุข ชนิดไม่มีอามิส ก็รู้ว่ามี เมื่อไม่มีก็รู้ว่าไม่มี^{๓๙}

เวทนาเป็นเพียงสักแต่ว่าเวทนาคือความรู้สึกที่เกิดขึ้นและจำต้องรับรู้ ที่แท้จริงก็แค่ความรู้สึกที่ต้องเกิดขึ้นจากการกระทบจึงไม่ควรไปยึดมั่น เกิดขึ้นและเป็นไปตามสภาวะธรรมจริงๆ ตามเหตุปัจจัยอันมาปรุงแต่งจึงเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่มีตัวไม่มีตนแท้จริง จึงไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเราร่างอย่างแท้จริงอีกด้วย จึงควบคุมบังคับบัญชาไม่ได้เห็นเวทนาทั้งในเวทนาตนเองเห็นเวทนาในเวทนาภายในอยู่ เห็นเวทนาในเวทนาบุคคลอื่นเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกจึงไม่ใช่อาการของจิตส่งออกนอกไปฟุ้งซ่านหรือปรุงแต่งแต่อย่างใดการใช้เวทนาในการปฏิบัติ คือเห็นเวทนาในเวทนา คือมีสติรู้อยู่เนื่อง ๆ ว่าเวทนาสักแต่ว่าเวทนา อันย่อมต้องเกิดความรู้สึกจากการรับรู้ในอารมณ์ที่กระทบกันเป็นธรรมดาโดยธรรมชาติ จึงไม่ยึดมั่นหมายมั่นในเวทนาเหล่าใดเหล่านั้น ด้วยการอุเบกขาไม่เอนเอียงไปนึกคิดปรุงแต่งคือฟุ้งซ่านอันยังให้เกิดเวทนาขึ้นอีกจักเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดตัณหาจะทำให้เกิดทุกข์ กล่าวคือไม่ต่อล้อต่อเถียงกับจิตเป็นการเปิดโอกาสให้จิต หลอกล่อไปปรุงแต่งให้เกิดเวทนาต่างๆ อาจเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดทุกข์อุปาทานโดยไม่รู้ตัวด้วยความไม่รู้

ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะเห็นว่าเวทนามีอยู่ก็เพียงเพื่อบำเพ็ญเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย ตัณหาและทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกภิกษุทั้งหลาย การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างนี้^{๔๐}

สรุป ความหมายของเวทนาในพระไตรปิฎก ความหมายของ เวทนา คือความสบายกาย ความสบายใจ อันเกิดจากการสัมผัสของ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำให้เกิดสุข ความเสวยอารมณ์ไม่ทุกข์ไม่สุข อันเกิดจากเจตสัมผัส นั้นหมายถึงเวทนา แต่เวทนาที่ได้สัมผัสนั้น จะเรียกว่าเป็นสุขนั้นยังไม่ใช่ ดังที่พระพุทธองค์ ตรัสกับพระอานนทว่า ถ้าเวทนา คือเวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัส เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัส เวทนาที่เกิดจากฆานสัมผัสเวทนาที่เกิดจากชีวาสัมผัส เวทนาที่เกิดจากกายสัมผัส

^{๓๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙.

^{๓๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๑๐.

^{๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔.

และเวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัส ไม่ได้มีแก่ใครๆ ในภพไหนๆ ทั่วทุกแห่ง เมื่อเวทนาไม่มีโดยประการทั้งปวง เพราะเวทนาดับไป ตัณหาจะปรากฏไม่ได้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า อานนท เพราะเหตุนี้ปัจฉัยแห่งตัณหา ก็คือเวทนานั่นเอง เวทนาหมายถึง ความรู้สึกที่ทำให้เกิดตัณหาจะสุขก็ไม่ใช่ว่าทุกข์ก็ไม่ใช่ นี่ชื่อว่าเวทนา

๒.๕ ลักษณะของเวทนานุปัสสนา

ผู้นำเสนอจะได้อธิบายลักษณะของเวทนานุปัสสนาดังต่อไปนี้

ลักษณะของเวทนานุปัสสนา หมายถึงการพิจารณาถึงความรู้สึกมีความสุขทางกายและทางจิตใจ รู้สึกมีความสุขทั้งทางกายและทางจิตใจ มีความรู้สึกเฉยๆเป็นกลางๆ ยังมีความรู้สึกตามอารมณ์ที่เข้ามากระทบไม่ว่าทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จึงทำให้เกิดเวทนาเหล่านั้นขึ้นมาพระพรหมคุณาภรณ์ได้บอกถึงลักษณะของเวทนาไว้ในหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับขยายดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)^{๔๑} กล่าวว่าลักษณะการพิจารณาเวทนาเมื่อประสบสุขเวทนาสมปรารถนา ก็เสวยสุขเวทนานั้นอย่างลุ่มหลงมัวเมาหมกมุ่นในกามสุขยิ่งขึ้น เวลาประสบทุกข์เวทนา ก็โศกเศร้าหงอยเหงาหรือทรมันทรมาน แล้วก็หันมาฝากความหวังไว้กับกามสุขต่อไป เพราะโลกียปุถุชนนั้นไม่รู้ทางออกจากทุกข์เวทนานอกเหนือไปจากกามสุขสวนอริยสาวก ผู้รู้จักสุขประณีตกว่าแล้ว เมื่อประสบสุขเวทนาจากกามคุณารมณ์ก็เสวยสุขเวทนานั้นอย่างไม่ถูกมัดตัว ไม่ลุ่มหลงมัวเมาหมกมุ่นตกเป็นทาสของกามคุณนั้น ครั้นได้ประสบทุกข์เวทนา ก็ไม่ชอบเขาเศร้าทรมันทรมานและไม่หันไปรอกหาความสุข เพราะรู้จัก นิสสรณะ คือทางออก หรือภาวะรอดพ้นเป็นอิสระที่ดีกว่า ซึ่งไม่ต้องอาศัยกามสุข คือมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขที่กว้างขวางกว่า มีปัญญารูเท่าทันสุขทุกข์ตามความเป็นจริง และรู้จักสุขอย่างอื่นที่ดีกว่า ความสุขของท่านไม่ขึ้นต่อเวทนา ไม่จำเป็นต้องอาศัยการเสพอารมณ์เสมอไปความสุขที่ไม่เป็นเวทนา ไม่พึ่งพา ไม่ขึ้นต่ออารมณ์นี้เป็นเรื่องยากที่คนทั่วไปจะเข้าใจได้เพราะไม่เคยประสบ ตัวอย่างที่จะเทียบก็ไม่มีแต่กระนั้นก็อาจพูดให้เห็นได้ว่า ตามปกติคนทั่วไปก็มีความสุขพื้นฐานอยู่อย่างหนึ่งซึ่งต่างจากความสุขจากการเสพอารมณ์^{๔๒} เวทนานั้น เมื่อว่าโดยลักษณะแล้วมี ๕ ข้อด้วยกัน คือ

๑. ความรู้สึกสุข^{๔๓} สุขเวทนา ความสุขที่เกิดขึ้น ทางกามสุข ทางฉานสุข ทางนิพพานสุข นั้นอธิบายได้ดังนี้คือ

๑) กามสุข ผู้เสพได้แก่มนุษย์ปุถุชน และอริยบุคคลชั้นโสดาบัน และสกทาคามียังมีการเสพกามสุขนี้เป็นของหายาบ

๒) ฉานสุข ผู้เข้าถึงได้แก่มนุษย์ปุถุชนและอริยบุคคลทุกชั้นตั้งแต่พระโสดาบันถึงพระอรหันตเฉพาะท่านที่เจริญฉานขั้นนั้นๆ ได้แล้ว

๓) นิพพานสุข ผู้เข้าถึงได้แก่พระอริยบุคคลทั้งหลาย ตั้งแต่พระโสดาบัน จนถึงพระอรหันต แต่ต้องแยกแยะออกไปอีก ถ้าเป็นผลสมบัติสุข ก็ได้สำหรับผู้บรรลุลุผลขั้นนั้นๆ ถ้าเป็นนิโรธสมบัติสุข

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๕๑.

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, หน้า ๑๐๕๑.

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๕๗.

ก็ได้เฉพาะพระอนาคามีและพระอรหันต์ที่ได้สมบัติ ๘ แล้ว^{๔๔} เพื่อให้เห็นทัศนคติของพระพุทธศาสนาต่อความสุขชัดเจนยิ่งขึ้น จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ก็เพื่อการบรรลุได้ด้วยความสุข ด้วยข้อปฏิบัติที่ทำให้มีความสุข ไม่ใช่บรรลุด้วยความทุกข์หรือด้วยข้อปฏิบัติที่เป็นทุกข์^{๔๕}

๒. ความรู้สึกทุกข์ โดยเหตุที่กามสุขเกิดจากการสนองระงับตัณหา ถ้าตัณหาเกิดขึ้นแล้วไม่ได้รับการสนอง ตัณหานั้นไม่ระงับไป ปมปัญหาก็เกิดขึ้นทันทีปมปัญหาหรือภาวะติดขัดบีบคั้นนั้นทานเรียกว่า “ทุกข์”^{๔๖} ความรู้สึกทุกข์ ไม่สลายทางกายและทางจิตใจเกิดขึ้นมาจากการกระทบของอายตนะ ภายในและภายนอกแล้วทำให้เกิดเวทนานั้นคือความทุกข์นั่นเอง

๓. ความรู้สึกเฉยๆ มีลักษณะเป็นกลางๆจะว่าเป็นสุขก็ไม่ใช่ จะว่าเป็นทุกข์ก็ไม่ใช่ เป็นธรรมดาที่ไม่ได้หนักไปทางใดทางหนึ่ง

๔. โทมนัส ความไม่สลายในจิตใจ ความทุกข์ใจ เมื่อเกิดความโทมนัสทำให้ใจไม่มีกำลังหมดกำลังใจ หมดแรงในทางจิตใจ

๕. โสมนัส ความสุขทางใจ ความสบายใจ เมื่อใจได้ประสบพบเจอกับสิ่งที่ดีๆ จึงทำให้เกิดความสุขทางจิตใจ หรือโสมเกิดขึ้นจากการทำสมาธิ ได้เห็นปฏิจจกันมาทำให้มีความสุขลึกซึ้งในจิตใจนี้เรียกว่าโสมนัส

ลักษณะของเวทนานุปัสสนาหลังจากพระผู้มีพระภาคเสวยพระกระยาหารของนายจุนทกัมมารบุตรได้เกิดอาการพระประจวรอย่างรุนแรงทรงมีทุกข์เวทนาอย่างแสนสาหัสพระองค์ทรงพิจารณาถึงเวทนาจนเจียนจะปรินิพพาน พระองค์ทรงพิจารณาเวทนามีสติสัมปชัญญะทรงอดกลั้นทุกข์เวทนาเหล่านั้นไว้ รับสั่งเรียกท่านพระอานนท์มาตรัสว่า “มาเถิด อานนท์ เราจะเข้าไปยังกรุงกุสินารากัน” ท่านพระอานนท์ทูลรับสนองพระดำรัสแล้วข้าพเจ้าได้ฟังมาว่าพระผู้มีพระภาคผู้ทรงมีพระปรีชาเสวยภัตตาหารของนายจุนทกัมมารบุตรแล้วทรงพระประจวรอย่างแสนสาหัสจนเจียนจะปรินิพพานเมื่อพระศาสดาเสวยสุกรมัททวะแล้วได้เกิดอาการพระประจวรอย่างรุนแรงลงตรัสว่าเราจะไปยังกรุงกุสินารากัน^{๔๗}

ลักษณะของเวทนานุปัสสนาครั้งที่พระพุทธองค์ตรัสกับพระอานนท์ว่า อานนท์ถึงการพิจารณาเวทนาว่าแม้สุขเวทนามก็ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยเหตุปัจจัยเกิดมีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความคลายไปเป็นธรรมดามีความดับไปเป็นธรรมดา แม้ทุกข์เวทนามก็ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยเหตุปัจจัยเกิด มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความคลายไปเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดา เมื่อทุกข์เวทนามก็ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยเหตุปัจจัยเกิด มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความคลายไปเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดาเมื่อบุคคลเสวยสุขเวทนา ย่อมมีความเห็นว่าเป็นอัตตาของเราเมื่อสุขเวทนานั้นดับ จึงมีความเห็นว่าอัตตาของเราดับไปแล้วเมื่อบุคคลเสวยทุกข์เวทนา ย่อมมีความเห็นว่าเป็นอัตตาของเรา เมื่อทุกข์เวทนานั้นดับ จึงมีความเห็นว่าอัตตาของเราดับไปแล้วเมื่อบุคคลเสวยยอกุขมสุขเวทนา ย่อมมีความเห็นว่าเป็นอัตตาของเราเมื่อยอกุขมสุขเวทนานั้นดับ

^{๔๔} อ่างแล้ว.

^{๔๕} อ่างแล้ว.

^{๔๖} อ่างแล้ว.

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๙๐/๑๓๙.

จึงมีความเห็นว่าอรรถาของเราดับไปแล้วผู้ที่กล่าวอย่างนี้ว่าเวทนาเป็นอรรถาของเราเมื่อเห็นเวทนาว่าเป็นอรรถาย่อมเห็นอรรถา ไม่เพียง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา และมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ในปัจจุบันเพราะเหตุนี้แล อานนท์ ด้วยเหตุเพียงเท่านี้จึงยังไม่ควรที่จะเห็นว่าเวทนาเป็นอรรถาของเรา^{๔๘}

ลักษณะของเวทนานุปัสสนา ในความเห็น ๓ อย่างนั้น การพิจารณาเวทนาผู้ที่กล่าวอย่างนี้ว่าเวทนาไม่ใช่อรรถาของเราของเราไม่เสวยอารมณ์ เขาจะถูกซักถามว่า ในรูปขั้นซึ่งไม่มีการเสวยอารมณ์ จะมีความรู้สึกว่าเป็นเราเกิดขึ้นได้หรือไม่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เพราะเหตุนี้แล อานนท์ ด้วยเหตุเพียงเท่านี้จึงยังไม่ควรที่จะเห็นว่า เวทนาไม่ใช่อรรถาของเราเพราะอรรถาของเราไม่เสวยอารมณ์^{๔๙} เมื่อเวทนา(ความรู้สึก)มี ตัณหาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี^{๕๐} จากนั้นเมื่ออะไรมี เวทนาจึงมี เพราะอะไรเป็นปัจจัยเวทนาจึงมีเพราะทรงมนสิการโดยแยบคาย จึงได้ทรงรู้แจ้งด้วยพระปัญญาว่า เมื่อผัสสะ(สัมผัส)มี เวทนาจึงมี เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี^{๕๑} เมื่อเวทนาไม่มี ตัณหาจึงไม่มี เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับจากนั้น ทรงพระดำริว่าเมื่ออะไรไม่มี เวทนาจึงไม่มี เพราะอะไรดับ เวทนาจึงดับเพราะทรงมนสิการโดยแยบคาย จึงได้ทรงรู้แจ้งด้วยพระปัญญาว่าเมื่อผัสสะไม่มี เวทนาจึงไม่มี เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ^{๕๒}

ลักษณะของเวทนานุปัสสนาที่แน่นอนการพิจารณาการเกิดแล้วต้องดับ ความที่เกิดขึ้นแล้วต้องดับ นั้นไม่มีอะไรมาปรากฏแบ่งออกไปจากความเป็นเวทนาได้ สภาพของเวทนาและสภาพการเกิดดับได้รวมอยู่ด้วยกันเป็นเนื้อเดียว และเวทณาก็ดีกว่ากายนิคหนึ่งตรงที่เราเห็นความจริงเกี่ยวกับเรื่องเกิดดับได้เร็วกว่ามาก เวทนาจะเกิดขึ้นโดยเหตุปัจจัยใดก็ตาม ในที่สุดก็ต้องดับไปโดยอายุขัยของมันเอง ไม่มีใครบังคับให้อยู่ยั่งยืนง แล้วไม่มีใครทำให้หายไปก่อนจะหมดแรงส่งของเวทนาหนึ่งๆ ฉะนั้นทั้งหมดที่เราจะต้องฝึกก็คือ รู้เวทนาอย่างถูกต้อง ไม่ใช่พยายามสร้างตกแต่งดัดแปลง สิ่งที่มีอยู่แล้วนั้น

หากว่าถึงการพิจารณานั้น ลักษณะแบบไหนเรียกว่าสุขทุกข์และเฉยๆ เพราะส่วนใหญ่ความรู้สึกจะใกล้เคียงกัน หรือกล้ำปนคละเคล้ากันยากจะจำแนก ก็ขอให้ฝึกถึงลักษณะ สบาย แทน สุขเวทนา ลักษณะไม่สบาย แทนทุกข์เวทนา และลักษณะเฉยๆ แทนอุทกขมสุขเวทนา ส่วนความรู้สึกที่ซับซ้อนที่ปนๆระคนกันมากๆ นั้นอย่าพื้งนำมาคำนึง เพราะรังแต่จะก่อความลังเลสงสัยมากกว่าจะเกิดสติรู้ ฝ้าดูเวทนาสักแต่เป็นของเกิดดับ^{๕๓}

ลักษณะเวทนานุปัสสนาที่เป็นอุเบกขาผู้ที่พิจารณาในอุเบกขาคือเป็นคนหนักแน่นมีสติอยู่เสมอ ไม่ดีใจไม่เสียใจจนเกินเหตุ เป็นคนยุติธรรม ยึดหลักความเป็นผู้ใหญ่ รักษาความเป็นกลางไว้ได้ มั่นคงไม่เอนเอียงเข้าข้าง ปฏิบัติหน้าที่ด้วยเหตุผลถูกต้องคลองธรรม และเป็นผู้วางเฉยได้เมื่อไม่อาจประพาสเมตตา กรุณา หรือมุทิตาได้

^{๔๘}ที.ม. (ไทย)๑๐/๑๒๒/๗๐.

^{๔๙}ที.ม. (ไทย)๑๐/๑๒๔/๗๑.

^{๕๐}ที.ม. (ไทย)๑๐/๕๗/๓๒.

^{๕๑}ที.ม. (ไทย)๑๐/๖๐/๓๔.

^{๕๒}ศรันย์ ไมตรีเวช (ดังตฤณ), มหาสติปัฏฐานสูตร, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท ฮาว ฟาร์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๒๐๐.

มหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวถึงเรื่องลักษณะการพิจารณาถึงเวทนาว่าภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาเมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอาमิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิสเมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๕๓}

การนั่งสมาธิโดยทบทวนกำหนดพิจารณาทุกขเวทนานานๆ เป็นครั้งเป็นคราว จะได้ประโยชน์มาก แต่ไม่ใช่สิ่งที่ควรทำบ่อย เพราะถ้าทำบ่อยๆ แล้ว จะทำให้เบื่อการนั่งสมาธิเมื่อจิตใจเราเข้มแข็งแล้ว การนั่งสมาธินานๆ โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถเป็นสิ่งที่ดีมาก ครูบาอาจารย์สายหลวงปู่มั่นหลายองค์เคยฝึกนั่งไม่กระดิก ตั้งแต่หัวค่ำจนถึงอรุณทุกขเวทนาเมื่อถึงที่สุดแล้วมันจะหายไป เกิดปิติแล้วจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นอีกเป็นระลอกที่สองรุนแรงกว่าระลอกแรกเมื่อถึงที่สุดของมันแล้ว มันก็จางลงทุกขเวทนาจะเกิดขึ้นเป็นระลอกที่สาม หลวงตามหาบัวเคยบอกว่าคราวนี้นั้นหนักที่สุดเหมือนกับร่างกายจะแตกกระจายเป็นชิ้น หลวงตาสอนเรื่องการข้ามเวทนาได้นำประทับใจมาก เป็นการปฏิบัติขั้นสูงซึ่งมีอาณิสสงส์มาก อาณิสสงส์ใหญ่เกิดเพราะสิ่งที่เรามากกลัวที่สุด ไม่ใช่ความตาย ความตายคือหมดไม่มีอะไร สิ่งทีกลัวคือเวทนามาก่อนตายกลัวความทุกข์การนั่งดูเวทนา เป็นมิตรกับมัน การฝึกข้ามเวทนาเป็นครั้งคราว การเห็นชัดว่าเวทนามีที่สุด ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเราจะช่วยให้ความกลัวในใจเราลดน้อยลงมาก^{๕๔}

๒.๖ องค์ประกอบของเวทนานุปัสสนา

ผู้นำเสนอจะได้อธิบายองค์ประกอบของเวทนานุปัสสนาดังต่อไปนี้

การพิจารณาในสุขเวทนา คือความสบายกายสบายใจ การพิจารณาในทุกขเวทนาคือความไม่สบายกายไม่สบายใจการพิจารณาในอทุกขมสุขเวทนา แปลว่าอาการเฉยๆเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข การพิจารณาในโสมนัสคือความสบายใจไม่ประกอบด้วยทางกายการพิจารณาในโทมนัสคือความทุกข์ใจไม่ประกอบด้วยความทุกข์ทางกายเลย

การพิจารณาในความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้คือความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้^{๕๕} เวทนาที่เกิดทางตาสัมผัสกับรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิดก็เกิดที่เวทนาซึ่งเกิดจากตาที่ได้สัมผัสกับรูป เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่เวทนาซึ่งเกิดจากตาที่ได้สัมผัสกับรูปนั้น เวทนาที่เกิดจากหูที่ได้สัมผัสกับเสียงทำให้ได้ยิน เวทนาที่เกิดจากทางจมูกทำให้ได้กลิ่นต่างๆ เวทนาที่เกิดทางลิ้นทำให้ได้ลิ้มรสของอาหารเวทนาที่เกิดจากกายสัมผัสทำให้เกิดความสุขเกิดความทุกข์ เวทนาที่เกิดจากใจได้สัมผัสกับอารมณ์ต่างทำให้

^{๕๓}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๘๐/๓๑๓.

^{๕๔} พระอาจารย์ฉอน ขยสาโร (ขยสาโร ภิกขุ), คลายปม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๗.

^{๕๕}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๘๓/๓๑๔.

เกิดความสุขความทุกข์ “ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่เวทนาซึ่งเกิดจากมโนสัมผัสนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่เวทนาซึ่งเกิดจากใจที่ได้สัมผัสนี้”^{๕๖} องค์ประกอบของเวทนานุปัสสนา

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่
อย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อเสวยสุขเวทนา(ความรู้สึกสุข) ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา
๒. เมื่อเสวยทุกขเวทนา(ความรู้สึกทุกข์) ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา
๓. เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา(ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข) ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุข

เวทนา^{๕๗}

๔. เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอาमิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส
๕. เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส
๖. เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส
๗. เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส
๘. เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส
๙. เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้ง ภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล^{๕๘}

เวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก เวทนาที่เกิดจากฆานสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก เวทนาที่เกิดจากชีวหาสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก เวทนาที่เกิดจากกายสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก เวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่เวทนาซึ่งเกิดจากมโนสัมผัสนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่เวทนาซึ่งเกิดจากมโนสัมผัสนี้^{๕๙}

สรุป องค์ประกอบของเวทนานุปัสสนาประกอบด้วย การกำหนด การพิจารณาเวทนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ การพิจารณาสุขเวทนา พิจารณาทุกขเวทนา พิจารณาอทุกขมสุขเวทนา พิจารณาโสมนัสเวทนา พิจารณาโทมนัสเวทนา และการพิจารณาถึงการเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นที่มีอามิสและไม่มีอามิส

^{๕๖} ติ.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๓๐.

^{๕๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙.

^{๕๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๑๐.

^{๕๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๒๒.

๒.๗ ความสำคัญของเวทนานุปัสสนา

ผู้นำเสนอจะได้อธิบายความสำคัญของเวทนานุปัสสนาดังต่อไปนี้

ความสำคัญของการพิจารณาเวทนาเป็นขั้นคือส่วนอันเป็นทางแยกที่สำคัญยิ่งที่กระบวนธรรมของจิตหรือชีวิตจักดำเนินต่อไปแบบขั้น ๕ อันไม่เป็นทุกซ์ อุปาทานทุกซ์ มีเพียงเวทนาเป็นไปตามธรรม เกิดเป็นสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง หรืออทุกขมสุขเวทนาบ้าง เป็นธรรมดา หรือจักไปเป็นเหตุ อันเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาในเวทนานั้นๆ ขึ้น อันเป็นการดำเนินเกิดขึ้นและเป็นไปตามวงจรของการเกิดขึ้นแห่งทุกซ์ในปฏิจจสมุปบาทนั่นเอง อันเป็นทุกซ์ที่ประกอบด้วยอุปาทานจึงเป็นทุกซ์อุปาทานที่เราร้อนเผลอในการพิจารณาโดยแยกกายจะเข้าใจได้ว่า เวทนาเป็นต้นเหตุ ที่หมายถึงเป็นเหตุปัจจัยโดยตรงๆ ที่สุดที่ทำให้เกิดการกระตุ้นเร้าการทำงานของตัณหาขึ้นที่เรียกกันทั่วไปว่า เกิดตัณหานั่นเองส่วนรูปที่สวยงามหรือน่าเกลียดเสียงที่ไพบราจะกลืนอันหอมหรือเหม็นรสอันเอร็ดอร่อยหรือไม่อร่อย สัมผัสอันละมุนหรือเจ็บปวด

ธรรมารมณ์ ได้แก่ อารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีล้วนไม่ใช่เป็นเหตุปัจจัยโดยตรงๆ ที่ยังให้เกิดตัณหา ล้วนเป็นเพียงสังขารสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นเช่นกัน อันเป็นเหตุปัจจัยเบื้องต้น ที่ยังให้เกิดเวทนาขึ้นเสียก่อนแล้วเวทนาจึงเป็นต้นเหตุโดยตรงที่ไปกระตุ้นเร้ายังให้เกิดการทำงานของตัณหาที่นอนเนื่องเป็นสัญญาความจำอย่างหนึ่งที่เจือด้วยกิเลสคืออาสวะกิเลสขึ้นในจิตนั่นเองการพิจารณาด้วยการภาวนา ๔ อันประกอบด้วย กายภาวนา คีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางกาย พัฒนาจิตใจ พัฒนาความรู้ความเข้าใจตนเอง^{๖๐}

บุคคลเมื่อเห็นว่ามียัตตา ย่อมเห็นด้วยความเห็นว่าบุคคลเมื่อเห็นเวทนาว่าเป็นยัตตา ย่อมเห็นว่าเวทนาเป็นยัตตาของเราหรือเห็นว่าเวทนาไม่ใช่ยัตตาของเรา (เพราะ) ยัตตาของเราไม่เสวยอารมณ์หรือเห็นว่าเวทนาไม่ใช่ยัตตาของเรา ยัตตาของเราจะไม่เสวยอารมณ์ก็มีใช่ ยัตตาของเรายังเสวยอารมณ์อยู่ เพราะยัตตาของเรามีเวทนาเป็นคุณสมบัติ^{๖๑}

เวทนาเป็นยัตตาของเราเขาจะถูกซักถามว่า เวทนามี ๓ อย่าง คือ สุขเวทนาทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา บรรดาเวทนา ๓ อย่างนี้ เธอเห็นเวทนาอย่างไรว่าเป็นยัตตาในคราวที่ยัตตาเสวยสุขเวทนา ก็ย่อมไม่เสวยทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนาคงเสวยแต่สุขเวทนาเท่านั้น ในคราวที่ยัตตาเสวยทุกขเวทนา ก็ย่อมไม่เสวยสุขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนา คงเสวยแต่ทุกขเวทนาเท่านั้น ในคราวที่ยัตตาเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็ย่อมไม่เสวยสุขเวทนาและทุกขเวทนา คงเสวยแต่อทุกขมสุขเวทนาเท่านั้น^{๖๒}

เวทนาไม่ใช่ยัตตาของเรา ยัตตาของเราจะไม่เสวยอารมณ์ก็มีใช่ ยัตตาของเรายังเสวยอารมณ์อยู่ เพราะยัตตาของเรามีเวทนาเป็นคุณสมบัติเขาจะถูกซักถามว่า ผู้มีอายุ ก็เพราะเวทนาจะต้องดับไปทั้งหมดทั้งสิ้นไม่มีเหลือ เมื่อไม่มีเวทนา เพราะเวทนาดับไป โดยประการทั้งปวงยังจะมีความรู้สึกว่าเป็นเราได้หรือไม่ท่านพระอานนท์ทูลตอบว่าไม่ได้เลย พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาค

^{๖๐} วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, การวิจัยทางพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (บุรีรัมย์: สำนักพิมพ์ บริษัท ไอพริ้นท์ แอนด์ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด, ๒๕๖๑), หน้า ๘๕.

^{๖๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๑/๖๙.

^{๖๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๒/๗๐.

จึงตรัสว่าเพราะเหตุนี้แล อานนท์ ด้วยเหตุเพียงเท่านี้จึงยังไม่ควรที่จะเห็นว่าเวทนาไม่ใช่อัตตาของเรา อัตตาของเราจะไม่เสวยอารมณ์ก็มีใช่ อัตตาของเรายังเสวยอารมณ์อยู่ เพราะอัตตาของเรามีเวทนาเป็นคุณสมบัติ^{๖๓}

พระพุทธองค์กล่าวกับภิกษุเกี่ยวกับการปฏิบัติในความไม่ยึดมั่นถือมั่น ภิกษุทั้งหลาย เรื่องนี้ตถาคตรู้ชัดว่า มูลเหตุแห่งทิวฏฐิเหล่านี้ที่บุคคลยึดถืออย่างนี้แล้ว ย่อมมีคติและภพหน้าอย่างนั้น ๆ ตถาคตรู้มูลเหตุนั้นชัด และยังรู้ชัดยิ่งขึ้นไปกว่านั้นอีกจึงไม่ยึดมั่นเมื่อไม่ยึดมั่น จึงรู้ความดับด้วยตนเอง รู้ความเกิดความดับ คุณ โทษ และอุปายเครื่องสลัดเวทนาออกตามความเป็นจริง ตถาคตจึงหลุดพ้นเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น^{๖๔}

ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งเวทนาเมื่อใด พระอริยสาวกรู้ชัดเวทนา เหตุเกิดแห่งเวทนา ความดับแห่งเวทนาและข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งเวทนาอย่างนี้ เมื่อนั้น ท่านละราคานุสัยโดยประการทั้งปวง เป็นผู้ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ แม้ด้วยเหตุเพียงเท่านี้พระอริยสาวกรู้ว่ามีสัมมาทิฐิ มีความเห็นตรง มีความเลื่อมใสอันแน่วแน่ในธรรม มาสู่พระสัทธรรมนี้^{๖๕}

สรุป ความสำคัญของเวทนานุปัสสนา ธรรมารมณ ได้แก่อารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีล้วนไม่ใช่เป็นเหตุปัจจัยโดยตรงๆที่ยังให้เกิดตัณหา ล้วนเป็นเพียงสังขารสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นเช่นกัน อันเป็นเหตุปัจจัยเบื้องต้น ที่ยังให้เกิดเวทนาขึ้นเสียก่อนแล้วเวทนาจึงเป็นต้นเหตุโดยตรงที่ไปกระตุ้นเร้ายังให้เกิดการทำงานของตัณหาที่นอนเนื่องเป็นสัญญาความจำอย่างหนึ่งที่เจือด้วยกิเลสคืออาสวะ กิเลสขึ้นในจิตนั่นเองการพิจารณาด้วยการภาวนา ๔ อันประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางกาย พัฒนาจิตใจ พัฒนาความรู้ความเข้าใจตนเองบุคคลเมื่อเห็นว่ามีอัตตา ย่อมเห็นด้วยความเห็นว่าบุคคลเมื่อเห็นเวทนาว่าเป็นอัตตา ย่อมเห็นว่าเวทนาเป็นอัตตาของเราหรือเห็นว่าเวทนาไม่ใช่อัตตาของเรา (เพราะ) อัตตาของเราไม่เสวยอารมณ์หรือเห็นว่าเวทนาไม่ใช่อัตตาของเรา อัตตาของเราจะไม่เสวยอารมณ์ก็มีใช่ อัตตาของเรายังเสวยอารมณ์อยู่ เพราะอัตตาของเรามีเวทนาเป็นคุณสมบัติดังนี้

^{๖๓}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๕/๗๑.

^{๖๔}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖/๑๖.

^{๖๕}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๗/๔๓.

บทที่ ๓

เวหนานุปัสสนาที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานของสำนัก ปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

การศึกษาวิจัยผู้นำเสนอจะได้อธิบายถึง เวหนานุปัสสนาที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ
กรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัด
สุรินทร์ ดังต่อไปนี้

๓.๑ ประวัติวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ)ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

๑. ความเป็นมาของวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ตั้งอยู่หมู่ที่ ๑๕ ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง
สุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ เส้นทางคมนาคม สุรินทร์ออกไปทางปราสาท สังกัดคณะสงฆ์
ธรรมยุติกนิกาย จากประวัติที่กล่าวไว้ครั้ง เมื่อปี พ.ศ.๒๔๘๓ มีหลวงปู่ฝั้น อาจาโร เป็นอาจารย์
วิปัสสนากรรมฐานได้เดินธุดงค์วัตร มาจากจังหวัดสกลนครได้เข้า มาปักกลด ณ บริเวณ วัดในปัจจุบัน
(คิดว่าจะเป็นที่สร้างพระอุโบสถของวัดนี้)^๑ อาณาบริเวณใกล้ห้วยเสนง ซึ่งในสมัยนั้นกล่าวว่า เป็น
ป่าดงดิบ^๒ มีบริบทที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม วิปัสสนากรรมฐาน เมื่อเห็นสถานที่เหมาะสมแล้ว
จึงได้ทำเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม โดยมีกุฏิสงฆ์สร้างด้วยไม้มุงด้วยหญ้าคา^๓ มีศาลาที่มุงด้วยหญ้าคา
สำหรับฉันภัตตาหาร นั่งได้ประมาณ ๑๐ รูป มีผู้ศรัทธา เดินทางมาทำบุญประมาณ ๑๐ กว่าคนใน
สมัยนั้น เป็นประจำมีพระภิกษุจากวัดบูรพาราม นำโดยมีหลวงปู่ดุลย์ อตุโล เจ้าอาวาสวัดบูรพาราม
ในสมัยนั้น และมีพระภิกษุรูปอื่นๆ มาร่วมปฏิบัติธรรมหลายรูปด้วย และแลกเปลี่ยนสนทนาธรรม
ในช่วงนั้น^๔ จึงเป็นเหตุให้สถานที่แห่งนี้มีความสำคัญขึ้น (คำกล่าวหลวงปู่ดุลย์ กล่าวว่า ที่แห่งนี้จะให้
เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม^๕) ซึ่งช่วงที่หลวงปู่ฝั้น อาจาโร มานั่งกรรมฐานที่แห่งนี้ หลวงปู่ดุลย์ อตุโล ได้เข้า
มาสนทนาธรรมประมาณ ๓-๔ ครั้ง^๖ ทำให้เป็นสถานที่ในการก่อตั้งวัดขึ้นในเวลาต่อมา นับว่าเป็นสิ่งที่
มีคุณค่าต่อผู้อาศัยอยู่ใกล้ๆ สถานที่ที่ตรงนี้ตลอดมาบุญกุศลเกิดขึ้นมากมายบุญที่เกิดจากการปฏิบัติ
ธรรมและบุญที่เกิดจากการถวายทานแด่พระภิกษุผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมในสถานที่แห่งนี้เป็นที่น่ายินดี

^๑สัมภาษณ์ พระครูโสภณธรรมรังสี, เจ้าคณะอำเภอเมืองฝ่ายธรรมยุติ , ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^๒สัมภาษณ์ พระสำเร็จ โกวิท, พระวิทยากร , ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^๓สัมภาษณ์ สม ถวิล, ไวยาวัจกรวัดป่าโยธาประสิทธิ์, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^๔สัมภาษณ์ แม่ชีเปี่ยม นุชนาจารย์, บวชในสมัยหลวงปู่เข้ามาปฏิบัติธรรม ,๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^๕สัมภาษณ์ พระราชวรคุณ, เจ้าอาวาสวัดบูรพารามพระอารามหลวง,, ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^๖สัมภาษณ์ แม่ชี คณิต, วงสาวาส, ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^๗สัมภาษณ์ ดำรงฤทธิ์ แสนกล้า, ไวยาวัจกรวัด, ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

เป็นอย่างยิ่ง เมื่อความเจริญเริ่มเข้ามาจากนั้นก็มีการแต่งตั้งเจ้าอาวาสขึ้นเมื่อหลวงปู่ฝั้น อาจาโร ได้เดินธุดงค์ต่อไปหลวงปู่ฝั้น อาจาโร ได้ทิ้งร่องรอยไว้ให้ลูกหลานได้กราบได้ไหว้เป็นสถานที่ผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมได้ตลอดมาจนถึงปัจจุบัน

๒. การพัฒนาวัดเมื่อหลวงปู่ฝั้น อาจาโร ได้ออกเดินธุดงค์ต่อไปหลวงปู่ดูล อตุโล ได้ให้พระเทพสุทธาจารย์ (หลวงปู่โชติ คุณสมปณฺโณ)^๙ เป็นเจ้าอาวาสสืบต่อมาได้มีการพัฒนาวัดให้มีความเจริญขึ้นทั้งด้านวัตถุและด้านจิตใจผู้เข้ามาปฏิบัติธรรม มีพระภิกษุ ผู้รักษาศีล อุบาสกอุบาสิกา ประชาชนและผู้มาทำบุญถวายภัตตาหาร ถวายน้ำปานะ แต่ผู้ปฏิบัติธรรมที่วัดป่าโยธาประสิทธิ์อย่างต่อเนื่องจนถึงปีพ.ศ.๒๕๐๑ พระเทพสุทธาจารย์ (หลวงปู่โชติ คุณสมปณฺโณ) ได้ย้ายไปประจำที่วัดขจราราม อําเภอบางซ่ง จังหวัดนครราชสีมา มีพระอาจารย์สำราญ มารักษาการเจ้าอาวาสชั่วคราว ได้ดูแลและพัฒนาวัดตามสมควรจนถึงปี พ.ศ.๒๕๐๒^{๑๐} ได้มีพระภิกษุสามเณรมาร่วมปฏิบัติธรรมมากขึ้น หลวงปู่ดูล อตุโล ซึ่งเป็นเจ้าคณะจังหวัดสุรินทร์ในขณะนั้นได้ให้ พระราชวิสุทธิธรรมรังสี (หลวงปู่เปลี่ยน โอภาโส)^{๑๑} มาดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส และได้พัฒนาบุคคลในด้านจิตใจในการประพฤติปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญภาวนาในแบบ พุทโธ กำหนดลมหายใจเข้าออก ทำให้มีผู้คนมาปฏิบัติธรรมเยอะขึ้น มีผู้ทำบุญช่วยสร้างกุฏิ ศาลา ทำให้เจริญทั้งด้านจิตใจผู้ปฏิบัติธรรมและเจริญด้านวัตถุมีการก่อสร้างกุฏิและศาลาเพิ่มขึ้นเพื่อให้เหมาะแก่ผู้มาปฏิบัติธรรมได้พักอาศัยต่อมาในปี พ.ศ.๒๕๓๐ ได้แต่งตั้ง พระครูโสภณธรรมรังสี (พระมหาสุพรรณ สุวณฺโณ)^{๑๒} เป็นเจ้าอาวาสได้ดูแลพระภิกษุสงฆ์และอุบาสกอุบาสิกาผู้ปฏิบัติธรรมดูแลพัฒนาสถานที่วัดให้เกิดความร่มรื่นน่าอยู่ท่านได้เป็นเจ้าอาวาสองค์จนมาถึงปัจจุบัน^{๑๓}

๓. จำนวนผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ในช่วงที่ไปศึกษาเก็บข้อมูลปีพ.ศ.๒๕๖๑

รายนามของพระภิกษุที่ให้ข้อมูล มีจำนวน ๑๐ รูป ดังนี้

๑. พระครูโสภณธรรมรังสี, เจ้าคณะอำเภอมืองสุรินทร์ (ฝ่ายธรรมยุติ) เจ้าอาวาส
๒. พระราชวรคุณ (อดีตเจ้าคณะจังหวัด) ฝ่ายธรรมยุติ เจ้าอาวาสบูรพาราม
๓. พระสำเร็จ โกวิท (พระอาจารย์)
๔. พระอานาจ จันทโก (พระวิปัสสนาจารย์)
๕. พระปัญญา ฐานวโร
๖. พระมหาสุพจน์ สุวรรณจิตโต
๗. พระมหาเฉลิมเกียรติ จรวัฒน์
๘. พระวุฒิ จิตตสทโท

^๙สัมภาษณ์ พระครูโสภณธรรมรังสี, เจ้าคณะอำเภอมืองฝ่ายธรรมยุติ , ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^{๑๐}สัมภาษณ์ สม ถวิล, ไวยาวัจกรวัดป่าโยธาประสิทธิ์, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^{๑๑}สัมภาษณ์ พระราชวรคุณ, เจ้าอาวาสวัดบูรพารามพระอารามหลวง, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^{๑๒}สัมภาษณ์ ดร.ยโสธรา ศิริภาพระการ, รองผู้อำนวยการสำนักงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสุรินทร์แห่งที่ ๒, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^{๑๓}สัมภาษณ์ แมชีสุพิน ชนวงศา, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

๙. พระอุดม ปริบูรณ์

๑๐. พระธีระ สุทธิโก

เป็นพระที่ท่านอยู่ประจำในวัดป่าโยธาประสิทธิ์ได้ฝึกและปฏิบัติธรรมเป็นประจำอยู่ทุกวัน การนั่งสมาธิเจริญภาวนา เติบจนเป็นกิจวัตรอย่างหนึ่งที่ทุกรูปได้ปฏิบัติรวมทั้งพระครูโสภณธรรมรังสีท่านก็ทำกิจวัตรอยู่เป็นประจำด้วยในทุกๆ วันเป็นสิ่งที่น่าเคารพนับถือพระภิกษุสงฆ์ในวัดมีทั้งที่บวชมานานแล้วที่บวชใหม่ก็มี การปฏิบัติเป็นไปตามความเหมาะสมในช่วงเช้าหลังทำวัตรเช้าก็นั่งสมาธิและหลังทำวัตรเย็นก็นั่งสมาธิเป็นปกติทุกวัน

ผู้รักษาศิล(แม่ชี)ที่มาพักที่วัดป่าโยธาประสิทธิ์เพื่อการปฏิบัติธรรมมีอยู่จำนวน ๑๑ คน ดังนี้

๑. แม่ชีเบญจ นุชนาจารย์

๒. แม่ชีเคื่อง วายโสภ

๓. แม่ชีเกื้อบ พันธทิพย์

๔. แม่ชีติว ปัญหา

๕. แม่ชีสำรวม ศรีพล

๖. แม่ชี แสงมานิต อินทรมิฏ

๗. แม่ชีสุพิน ชนะวงษา

๘. แม่ชีราพัน เชื้อเท่า

๙. แม่ชีเพ็ญศรี เพชรอนุชา

๑๐. แม่ชีสุวรรณ กล้าดิษฐ์

๑๑. แม่พรหมณ์ ดร.ยโสธรา ศิริภาพระภากร^{๑๓}

ได้อยู่อาศัยที่วัดและฝึกปฏิบัติสมาธิเจริญภาวนาในเวลาพระภิกษุท่านไปสวดทำวัตรเช้าทำวัตรเย็นผู้รักษาศิลก็ไปร่วมด้วยเป็นกิจวัตรประจำวันการปฏิบัติตนผู้รักษาศิลก็มีท่านที่อยู่มานานแล้วก็มีหลายท่านที่เพิ่งมาก็มีบางท่านไปๆมาๆ คือถ้ามีเวลาว่างจากการงานที่บ้านก็ได้มาอยู่เพื่อปฏิบัติธรรมอยากทำจิตใจให้สงบเพราะความวุ่นวายในโลกอยากเข้าหาทางธรรมฟังพระพุทฺธ พระ-ธรรม พระสงฆ์ ในปัจจุบันนี้มีแม่ชี ๑๑ ท่านที่อยู่ที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์เป็นประจำ

มีนักศึกษาที่เข้ามาปฏิบัติธรรมนั้นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ วิทยาเขตสุรินทร์ ได้เข้ามาปฏิบัติธรรมในจำนวน ๒๕ คน แบ่งเป็นชาย ๑๕ คน แบ่งเป็นหญิง ๑๐ คน เป็นนิสิตชั้นปีที่ ๔ เป็นการปฏิบัติธรรมตามกำหนด โครงการของมหาวิทยาลัย ที่ต้องการให้นิสิตเข้าปฏิบัติธรรม อาจเป็นการปฏิบัติได้ได้ไม่เต็มที่เท่า เนื่องด้วยตัวเวลา ดังนั้นการเข้ามาปฏิบัติธรรมจึงเป็นโครงการ ๒ วัน ๑ คืน หรือ บางโครงการ ไปเช้า เย็นกลับ แต่จะเลือกสถานที่วัดป่าโยธาประสิทธิ์เป็นพื้นที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ประจำทุกปี^{๑๔}

ยังมีหน่วยงานราชการที่จัดโครงการเข้าปฏิบัติธรรมประจำปีเช่นองค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่และนอกพื้นที่ เช่น

^{๑๓} สัมภาษณ์ พระครูโสภณธรรมรังสี, เจ้าคณะอำเภอเมืองฝ่ายธรรมยุติ , ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^{๑๔} สัมภาษณ์ ดร. ยโสธรา ศิริภาพระภากร, รองผู้อำนวยการสำนักงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสุรินทร์แห่งที่ ๒, ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

องค์การบริหารส่วนตำบลบึง อำเภอสวนรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

องค์การบริหารส่วนตำบลโคกอำเภอมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

องค์การบริหารส่วนตำบลนาดี อำเภอมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

เทศบาลกาบเชิง อำเภอกาบเชิง จังหวัดสุรินทร์

เทศบาลอำเภอกันตวจระมวล อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์

เทศบาลตำบลเจียง ตำบลนอกเมือง อำเภอมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

ได้จัดตามโครงการภายใต้งบประมาณประจำปีเพื่อการพัฒนาจิตและเจริญปัญญาตามรูปแบบแนวสติปัฏฐาน ๔ บางรายการเข้าอบรมปฏิบัติธรรมจำนวน ๒ วัน ๑ คืน บางโครงการเข้าอบรมปฏิบัติธรรม ๑ วันไปเช้าเย็นกลับ

ยังมีหน่วยงานราชการ อาทิ เช่น ศาลเด็กและเยาวชนจังหวัดสุรินทร์ (ศาลแขวง)ยังเคยจัดโครงการนำบุคลากรขององค์กรเข้าปฏิบัติธรรมประจำปีหรือมีแนวนโยบายในการอบรมเด็กและเยาวชน (ผู้ต้องขังในเรือนจำ)^{๑๕} เข้ามาอบรมคุณธรรมจริยธรรมและปฏิบัติธรรมก่อนการพ้นโทษแต่ละปี

ยังมีหน่วยงานสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาได้แก่ ๑.มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์^{๑๖} ๒.มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน^{๑๗} ได้จัดโครงการปฏิบัติแก่นิสิตนักศึกษาแต่ละคณะเพื่อเข้ามาปฏิบัติธรรมประจำปี

โรงเรียนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาได้จัดอบรมปฏิบัติธรรมประจำปีทั้งในเขตอำเภอมืองและนอกอำเภอมืองจะเข้าอบรมปฏิบัติธรรมตามโครงการประจำปีเช่น โรงเรียนหนองโงกวิทยา โรงเรียนกระหม่อม(ร่วน)วิทยา และโรงเรียนอื่นๆด้วย^{๑๘}

สถานศึกษาระดับวิทยาลัยเช่น วิทยาลัยสารพัดช่างสุรินทร์ วิทยาลัยเทคนิคสุรินทร์ได้จัดโครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรมเพื่อนำนักศึกษาทุกระดับชั้นเข้าปฏิบัติธรรมประจำปี

ประชาชนทั่วไปจะให้ความสำคัญโดยเข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่นวันเข้าพรรษา ออกพรรษา วิสาขบูชา อาสาฬหบูชา มาฆบูชา และการปฏิบัติธรรมประจำปี (ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่) โดยส่วนมากจะจัดขึ้นช่วงเดือนธันวาคม มกราคม (๓๐-๑)ซึ่งมีประชาชนให้ความสำคัญมากประมาณการร่วมพิธีในวันปีใหม่นี้ประมาณ ๘๐๐-๑,๐๐๐ คน^{๑๙}

ประชาชนผู้ปฏิบัติธรรม ในขณะที่ได้เข้าปฏิบัติธรรมได้รับการแนะนำจากพระภิกษุสงฆ์ ผู้รักษาศีลในด้านการปฏิบัติธรรมเพื่อทำจิตใจให้สงบเป็นสมาธิด้วยการเจริญภาวนากำหนดเวทนาต่างๆ ประชาชนจะวนเวียนกันมาปฏิบัติเป็นประจำเมื่อมีประชาชนผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมการฝึกสมาธิปฏิบัติธรรม การเริ่มต้นใหม่ๆคงจะยังไม่เข้าใจในหลักการปฏิบัติธรรมเมื่อได้ฝึกฝนอบรมอยู่บ่อยๆ จึงทำให้เข้าใจได้

^{๑๕} สัมภาษณ์ พระครูโสภณธรรมรังสี, เจ้าคณะอำเภอมืองฝ่ายธรรมยุติ , ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^{๑๖} สัมภาษณ์ พระอานาจ จันทโก, พระวิปัสสนาจารย์, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^{๑๗} สัมภาษณ์ พระปัญญา สุานวโร, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^{๑๘} สัมภาษณ์ พระสำเร็จ โกวิท, พระวิทยากร, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^{๑๙} สัมภาษณ์ ดร.ยโสธรา ศิริภาพระการ, รองผู้อำนวยการสำนักงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสุรินทร์แห่งที่ ๒, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

๔. การจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ได้รับการแต่งตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมเมื่อวันที่ ๒๙ เดือน เมษายน พ.ศ.๒๕๔๙ ตามมติที่ประชุมมหาเถรสมาคมครั้งที่ ๒๐/๒๕๔๙ ตามระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ.๒๕๔๓

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสุรินทร์แห่งที่ ๒ สังกัดธรรมยุติ มีพระครูโสภณธรรมรังสี เป็นเจ้าสำนักปฏิบัติธรรม และเป็นเจ้าคณะอำเภอเมืองสุรินทร์(ฝ่ายธรรมยุติ) สถานที่ตั้งตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ พื้นที่ติดกับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสานวิทยาเขตสุรินทร์

สำนักปฏิบัติธรรมนี้ตั้งมาแล้วราว ๑๓ ปี(ที่จัดตั้งอย่างถูกต้องเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง) เป็นสำนักที่มีพระภิกษุและ ผู้รักษาศีล ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องและยังมีผู้คนเข้ามาปฏิบัติธรรมจะมีข้าราชการ นิสิตนักศึกษา นักเรียน และประชาชนทั่วไป เข้ามาประพฤติปฏิบัติธรรมในสำนัก เช่นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนามีการจัดปฏิบัติธรรมให้พุทธศาสนิกชนผู้สนใจในการปฏิบัติได้เข้ามาปฏิบัติเพื่อทำจิตใจให้สงบเป็นการพัฒนาจิตใจให้เจริญขึ้นนับเป็นสิ่งที่ดีต่อผู้ได้พบเห็นเป็นบุญเป็นกุศลอย่างมาก การตั้งสำนักนี้เป็นที่รู้จักกันโดยมากเพราะอยู่ใกล้กับมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์และมหาวิทยาลัยราชชมงคลอีสานและใกล้ตัวเมืองจังหวัดสุรินทร์ด้วย

๕. งานประเพณีย้อนหลัง ๓ ปีจากข้อมูลผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ณ วัดป่าโยธาประสิทธิ์มีมาทุกปีในวัดสำคัญทางพระพุทธศาสนา

จะได้แสดงตารางเกี่ยวกับผู้มาปฏิบัติธรรมย้อนหลัง ๓ ปี ดังนี้ แบ่งเป็นข้าราชการ นิสิต/นักศึกษา ประชาชนทั่วไป

๓.๑ ตารางกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ปี พ.ศ. ๒๕๕๘

ลำดับ	กลุ่ม	ชาย จำนวน	หญิง จำนวน	รวม จำนวน	วันที่ปฏิบัติ	จำนวน ปีที่ปฏิบัติ	หมายเหตุ
๑	พระภิกษุ	๓๐	-	๓๐			
๒	ข้าราชการ	๘๐	๓๗๕	๔๕๕			
๓	นักศึกษา ระดับอุดมศึกษา	๓๐๐	๗๗๕	๑,๐๗๕			
๔	นักเรียน ระดับประถม และมัธยม	๘๐๐	๑,๒๐๐	๒,๐๐๐			
๕	ประชาชนทั่วไป	๘๐๐	๑,๕๐๐	๒,๓๐๐			
	รวม	๒,๐๑๐	๓,๘๕๐	๕,๘๖๐			

๓.๒ ตารางกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ปี พ.ศ. ๒๕๕๙

ลำดับ	กลุ่ม	ชาย จำนวน	หญิง จำนวน	รวม จำนวน	จำนวน วันที่ปฏิบัติ	จำนวน ปีที่ปฏิบัติ	หมายเหตุ
๑	พระภิกษุ	๑๕	-	๑๕	-		
๒	ข้าราชการ	๒๗๕	๘๕๐	๑,๑๒๕			
๓	นักศึกษา	๓๐๐	๕๕๐	๘๕๐			

	ระดับอุดมศึกษา						
๔	นักเรียน ระดับประถม และมัธยม	๕๐๐	๑,๒๐๐	๑,๗๐๐			
๕	ประชาชนทั่วไป	๑,๐๐๐	๒,๐๐๐	๓,๐๐๐			
	รวม	๒,๐๙๐	๔,๖๐๐	๒,๖๘๐			

๓.๓ ตารางกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ปี พ.ศ. ๒๕๖๐

ลำดับ	กลุ่ม	ชาย จำนวน	หญิง จำนวน	รวม จำนวน	จำนวน วันที่ปฏิบัติ	จำนวน ปีที่ปฏิบัติ	หมายเหตุ
๑	พระภิกษุ	๕๐	-	๕๐			
๒	ข้าราชการ	๔๘๕	๗๔๕	๑,๒๓๐			
๓	นักศึกษา ระดับอุดมศึกษา	๒๐๐	๓๕๐	๕๕๐			
๔	นักเรียน ระดับประถม และมัธยม	๕๐๐	๑,๒๐๐	๑,๗๐๐			
๕	ประชาชนทั่วไป	๑,๒๐๐	๒,๐๐๐	๓,๒๐๐			
	รวม	๒,๔๓๕	๔,๒๙๕	๖,๗๓๐			

๓.๒ การปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ)ตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ขั้นตอนในการปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรม อันดับแรกเริ่มแต่จัดรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยกล่าวคำสมาฐานกรรมฐานและเริ่มการปฏิบัติกรรมฐานโดยพระโสภณธรรมรังสี(เจ้าอาวาส)เป็นประธานในสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ได้นำพาลูกศิษย์และฆราวาสญาติโยมปฏิบัติธรรมในแบบพุทโธการเทศน์สอนธรรมในผู้ที่เข้ามาปฏิบัติในสำนักปฏิบัติธรรมได้รู้วิธีการในการเจริญกรรมฐานในแบบพุทโธและการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาเมื่อเวทนาได้เกิดขึ้นมาในขณะนั่งสมาธิบอกวิธีการในการใช้เวทนาเป็นเครื่องมือในการเจริญกรรมฐานซึ่งท่านได้บอกผู้ศึกษาในการเจริญสมาธิและการกำหนดเวทนาที่เกิดขึ้นเป็นการพิจารณาเวทนาที่เป็นทุกข์เวทนาเป็นต้นให้ได้เข้าใจและสามารถปฏิบัติสมาธิได้อย่างดี

การปฏิบัติแต่ละครั้ง มีชั่วโมงทำสมาธิประมาณ ๑ ชั่วโมงเดินจงกรม ๓๐ นาที สำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มฝึกให้ทำสมาธิวันละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๓๐ นาทีรวมเป็นวันละ ๑ ชั่วโมงกับ ๓๐ นาที โดยระหว่างปฏิบัติให้บริกรรมคำว่า พุทโธต่อเนื่องกันไปแบบไม่ต้องตามลมหายใจทั้งนี้เพื่อเคลียร์อารมณ์ให้เป็นหนึ่งเดียว (ธรรมชาติ) หรือที่เรียกว่าเอกัคคตาและเป็นการระลึกถึงพระพุทธเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่นผู้เบิกบานมีจุดประสงค์เพื่อสร้างพลังจิตคือกำลังใจการสะสมพลังจิตเปรียบได้กับการเรียนหนังสือคือเมื่อเราทำต่อเนื่องความรู้อาจจะเพิ่มขึ้นพลังจิตก็เช่นกันเมื่อทำไปเรื่อยๆ พลังส่วนดีก็จะเพิ่มขึ้นมาแทนที่พลังส่วนไม่ดีทำให้จิตที่ได้รับพลังแข็งแกร่งซาบซึ้งและอบอุ่นยิ่งขึ้นทำให้เราสามารถอยู่ได้ด้วยตัวเองยกตัวอย่างคนที่เกิดความกลัวนั้นก็เนื่องมาจากพลังจิตส่วนดีหมดลงความโกรธก็เช่นกันหากมีพลังจิต

น้อยก็จะทำให้ขาดสติยังคิดดั่งนั้นประโยชน์ของการมีพลังจิตคือทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นใจมีสติความกลัวหายไปความโกรธลดลงและรู้จักให้อภัย

การใช้เวทนานุปัสสนา (การกำหนดอารมณ์) อิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ฯลฯ เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานในสายธรรมยุติกของวัดป่าโยธาประสิทธิ์นับแต่ขณะเริ่มนั่งจนถึงขึ้นเวทนาใหญ่เกิดขึ้นถ้าผู้นั้นยังไม่เคยประสบมาก่อนจะไม่ทราบว่าเป็นเวทนาเป็นเวทนาเล็กอันไหนเป็นเวทนาใหญ่เวทนาเล็กซึ่งเป็นเพียงลูกหลานของเวทนาเท่านั้นที่ว่าเป็นเวทนาใหญ่การปวดและเจ็บในขณะที่ทำสมาธิเรียกว่าเป็นเวทนาการปฏิบัติในเวทนานั้นคือการกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นเวทนาเล็กหรือเวทนาใหญ่ก็ตามให้กำหนดรู้อย่างต่อเนื่องจนทำให้เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงของเวทนาการเปลี่ยนแปลงไปตามไปตามกาลเวลาเช่นในลักษณะความไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา

ผู้ที่ได้เข้ามาปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ ผู้ที่ได้ปฏิบัติธรรมจักได้รู้และเข้าใจในเวทนาชัดขึ้นกว่าที่เคยเป็นเช่นเมื่อได้นั่งสมาธิเจริญภาวนาแล้วเกิดอาการปวดและเจ็บก็พิจารณารู้อยู่ในเวทนาที่เกิดขึ้นมาจากการนั่งหลับตาทำสมาธิทำให้จิตใจอยู่กับตนเองมีสมาธิจึงทำให้เห็นชัดในเวทนาทั้งหลายไม่ว่าสุขหรือทุกข์ ที่เกิดขึ้นมา ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้าใจความเป็นเวทนาทุกขเวทนา สุขเวทนา อทุกขมสุขเวทนามากตามที่เกิดขึ้นมาผู้ปฏิบัติธรรมได้กำหนดในขณะที่เกิดเวทนาอย่างเป็นปัจจุบันขณะเมื่อเวทนาดับไปก็รู้ชัดว่าเวทนานั้นดับไปแล้วไม่ไปยึดถือเวทนาที่เป็นอดีตและเวทนาที่เป็นอนาคต

กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้มาปฏิบัติธรรม มีความศรัทธาต่อการปฏิบัติธรรมทำให้จิตใจสงบร่มเย็นจากภารกิจทางโลกที่ปัญหามากมาย หรือการทำงาน มีโอกาสได้มาปฏิบัติธรรมเป็นการพักผ่อนจิตใจด้วยการมาฝึกสมาธิทำให้จิตใจให้ดีขึ้นเวทนาที่เกิดขึ้นแม้ยังไม่ได้ทำสมาธิเวทนามักเกิดอยู่แล้วในทุกๆวันที่ทำงานการได้มาทำสมาธิเป็นการมาทำความเข้าใจในเวทนาที่เกิดขึ้นจะทำให้รู้วิธีการในการทำลายเวทนานั้นเพราะ (เวทนาทั้งหลายเป็นกองทุกข์) ผู้ที่ได้มาปฏิบัติธรรมที่วัดป่าโยธาประสิทธิ์ทำให้ได้ความรู้และประสบการณ์ในการฝึกสมาธิสามารถที่จะนำไปปฏิบัติที่บ้านหรือที่พักอาศัยต่อได้เมื่อได้เข้าใจในการปฏิบัติแล้วอยู่ที่ไหนก็ปฏิบัติได้^{๒๐}

ตามหลักการเจริญเวทนานุปัสสนาผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นในทุกๆขณะจิตอย่างต่อเนื่องของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ตามที่ได้ศึกษาจากผู้ปฏิบัติธรรมทั้งที่เป็นพระภิกษุผู้รักษาศีล ข้าราชการ นักศึกษาประชาชนที่มาปฏิบัติที่นี่ในขณะที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเวทนาเกิดบางคนเกิดทุกขเวทนา (อาการปวดที่เกิดในขณะที่ปฏิบัติธรรม) บางคนปวดมากบางคนปวดเบาใช้การกำหนดเวทนาที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องบริกรรมตามอาการเวทนาจะเป็นอย่างไรปล่อยให้ไปตามธรรมชาติเพียงกำหนดรู้ดูเฉยๆหรือจะเรียกว่าเป็นการมีสติตามรู้เวทนาเป็นเหมือนคนเลี้ยงวัวเดินตามวัวไปฉะนั้นบางคนเกิดสุขเวทนา (เกิดความสุขในขณะที่นั่งสมาธิภาวนา) บางคนปีติเกิดความสุขมากการปฏิบัติก็คือการกำหนดรู้ความสุขอย่างต่อเนื่องไม่ให้ขาดสติเป็นเฝ้าดูเฉยๆ บางคนรู้สึกละเอียดไม่มีอาการอะไรเลยก็ใช้การกำหนดอาการเฉยๆไปไม่ไปยินดียินร้ายในอาการเหล่าเพียงแต่กำหนดรู้ตามไปเท่านั้น

^{๒๐} สัมภาษณ์ พระอำนาจ จันทโก, พระวิปัสสนาจารย์ , ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

การปฏิบัติเวทนานุปัสสนาของวัดป่าโยธาประสิทธิ์ตามในสติปัฏฐาน ๔ คือการมีสติระลึก
รู้เวทนาเป็นฐานที่ตั้งไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ ตัวตนเราเขาไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ เรา
กำลังสุข เราเฉยๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งเห็นความเกิดดับเวทнал้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์
และเป็นอนัตตา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานสติกำหนดพิจารณาเวทนาหรือการความรู้สึกอารมณ์ที่
บังเกิดขึ้นเป็นธรรมดาจากการกระทบกันทำให้เห็นเวทนาที่เกิดขึ้นแล้วพิจารณาให้เห็นตามความจริง
ของเวทนาว่าเวทนาสักว่าเวทนาเป็นการรับรู้ การความรู้สึกที่มากระทบสัมผัสในทางใจและกายคือใน
รูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสธรรมารมณ์^{๒๑}

เป็นขบวนการธรรมชาติ ที่เรียกว่า สภาวธรรมแท้อันยิ่งใหญ่ที่มีในมนุษย์ทุกคน เป็นทุกข์
โดยธรรมชาติเป็นเพียงกระบวนการรับรู้ในเบื้องต้น ที่เอาข้อมูลมาจากความจำอดีตหรืออัสวะกิเลส
ยังไม่ใช่ความทุกข์จริงๆ พิจารณาให้เห็นว่าเมื่อมีการกระทบกันของอายตนะภายในและภายนอกย่อม
เกิดเวทนาขึ้นมีสุขเวทนาทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนาไม่สุขไม่ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นเป็น
ธรรมดาทุกครั้ง เป็นเวทนาปกติเป็นไปโดยธรรมชาติ หลีกเลี้ยงไม่ให้เกิดไม่ให้เป็นไม่ได้ เป็นหลักธรรม
ชาติธรรมดาๆแต่สูงสุดจิตจะได้คลายความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาหรือการสัมผัสอารมณ์ ที่บังเกิดนั้นๆ
จึงไม่เกิดตัณหาขึ้น จึงเป็นเพียงสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาตามธรรมชาติแต่ย่อมไม่เร้าร้อนเผาผลาญ
เวทนาที่ประกอบด้วยอุปาทาน

เวทนาเป็นเพียงสักแต่ว่าเวทนาคือความรู้สึกที่เกิดขึ้นและจำต้องรับรู้ ที่แท้จริงก็แค่
ความรู้สึกที่ต้องเกิดขึ้นจากการกระทบจึงไม่ควรไปยึดมั่น เกิดขึ้นและเป็นไปตามสภาวธรรมจริงๆ ตาม
เหตุปัจจัยอันมาปรุงแต่งจึงเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่มีตัวไม่มีตนแท้จริง จึงไม่ใช่เรา
ไม่ใช่ของเรอย่างแท้จริงอีกด้วย จึงควบคุมบังคับบัญชาไม่ได้เห็นเวทนาทั้งในเวทนาตนเองเห็นเวทนา
ในเวทนาภายในอยู่ เห็นเวทนาในเวทนาบุคคลอื่นเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกจึงไม่ใช่อาการของจิต
ส่งออกนอกไปฟังชานหรือปรุงแต่งแต่อย่างใดการใช้เวทนาในการปฏิบัติ คือเห็นเวทนาในเวทนา คือมี
สติรู้อยู่เนื่องๆว่าเวทนาสักแต่ว่าเวทนา อันยอมต้องเกิดความรู้สึกจากการรับรู้ในอารมณ์ที่กระทบกัน
เป็นธรรมดาโดยธรรมชาติ จึงไม่ยึดมั่นหมายมั่นในเวทนาเหล่าใดเหล่านั้น ด้วยการอุเบกขาไม่เอนเอียง
ไปนึกคิดปรุงแต่งคือฟังชานอันยังให้เกิดเวทนาขึ้นอีกจักเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดตัณหาจะทำให้เกิดทุกข์
กล่าวคือไม่ต่อล้อต่อเถียงกับจิตเป็นการเปิดโอกาสให้จิต หลอกล่อไปปรุงแต่งให้เกิดเวทนาต่างๆ อาจ
เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดทุกข์อุปาทานโดยไม่รู้ตัวด้วยความไม่รู้

การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
ภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็น
เหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นทั้ง
ธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือว่าภิกษุมีสติปรากฏอยู่เฉพาะเห็นว่า
เวทนามีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย ตัณหาและทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือ
มั่นอะไร ๆ ในโลก

สรุป เวทนานุปัสสนาที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่า
โยธาประสิทธิ์ การเจริญกรรมฐานในแบบพุทโธ ช่วยเคลียร์อารมณ์ให้เป็นหนึ่งเดียวที่เรียกว่า

^{๒๑} สัมภาษณ์ พระครูโสภณธรรมรังสี, เจ้าคณะอำเภอเมืองฝ่ายธรรมยุติ, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

เอกัคคตาและเป็นการระลึกถึงพระพุทธเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่นผู้เบิกบานการใช้เวทนานุปัสสนาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานในสายธรรมยุติในขณะนั่งสมาธิภาวนาเมื่อเกิดอาการปวดและเจ็บก็พิจารณารู้ในเวทนาที่เกิดขึ้นมาทำความเข้าใจในเวทนาที่เกิดขึ้นจะทำให้ได้รู้วิธีการในการใช้เวทนาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานพิจารณาให้เห็นตามความจริงของเวทนาที่เกิดขึ้นและเป็นไปตามสภาวธรรมจริงๆ ตามเหตุปัจจัยอันมาปรุงแต่งจึงเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่มีตัวไม่มีตนแท้จริงด้วย จึงควบคุมบังคับบัญชาไม่ได้เห็นเวทนาทั้งในเวทนาตนเองเห็นเวทนาในเวทนาบุคคลอื่นคือเห็นเวทนาในเวทนาภายในและเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลาย

๓.๓ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมในวัดป่าโยธาประสิทธิ์

กลุ่มพระภิกษุสงฆ์ ผู้รักษาศีล นักศึกษา และประชาชน ผู้ปฏิบัติธรรม พระภิกษุสงฆ์ ผู้รักษาศีลปฏิบัติธรรมประจำทุกวัน นักศึกษาจะมาประพฤติปฏิบัติธรรมในนามของมหาวิทยาลัยตามแบบกำหนดการของการศึกษาตามที่มหาวิทยาลัยกำหนดให้ ประชาชนจะมาปฏิบัติช่วงวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ตามกำหนดของสำนักปฏิบัติธรรมที่ได้กำหนดไว้ ผู้ปฏิบัติที่เข้ามาปฏิบัติธรรมที่วัดป่าโยธาประสิทธิ์(๕)

๓.๓.๑ กลุ่มพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติธรรม

ผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์พระครูโสภณธรรมรังสี (สุพรรณ สุวณฺโณ) เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม^{๒๒} เจ้าอาวาสได้กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมในสำนักว่าใช้การเจริญภาวนาในแบบ พุทโธ คือการกำหนดลมหายใจ หายใจเข้ากำหนด พุท หายใจออกกำหนด โธ เป็นการภาวนาที่ใช้กันมานานแล้วในสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต โดยหลวงปู่ฝั้น อาจาโรและหลวงปู่ดุลย์ อตุโล ได้นำหลักการภาวนาแบบพุทโธ มาสอนตอนที่ท่านได้เดินธุดงค์มาพักที่นั่นแล้วจัดทำเป็นที่ปฏิบัติธรรมต่อมาเมื่อท่านได้จากไปแล้วที่ตรงนี้ก็มีการปฏิบัติธรรมสืบต่อมาตั้งแต่บัดนั้นจนถึงตอนนี้ การปฏิบัติแบบพุทโธเป็นการ ภาวนาที่ใช้มาโดยตลอดผู้ที่เข้ามาปฏิบัติท่านก็สอนให้ปฏิบัติด้วยการภาวนาว่า พุทโธ ในแบบอานาปานสติและแบบสติปัฏฐาน ๔ คือมีสติกำหนดภาวนาว่า พุทโธ อยู่ในทุกๆ อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ในการภาวนานั้นในเวลานั่งสมาธิภาวนา พระภิกษุสงฆ์ ผู้รักษาศีล ๘ ปฏิบัติประจำคือนั่งสมาธิช่วงเช้าและช่วงเช้าและเย็นหลังสวดมนต์ทำวัตร

ในช่วงการปฏิบัติธรรมเวลานั่งสมาธิเมื่อเกิดเวทนาขึ้นจะใช้เวทนานุปัสสนาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติด้วยการพิจารณากำหนดเวทนาตามความเป็นจริงกำหนดเฉยๆ ไม่ต้องทำอะไรในขณะพิจารณากำหนดเวทนานั้นก็ภาวนาไปด้วยว่า พุทโธ กำหนดพิจารณาเวทนาจนทำให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของเวทนาเช่น เมื่อเกิดทุกขเวทนาขึ้นในขณะปฏิบัติธรรมก็พิจารณากำหนดทุกขเวทนานั้นอย่างต่อเนื่องจะทำให้เห็นเวทนานั้นเปลี่ยนแปลงหนักขึ้นเบาลง และกดับไป เมื่อเวทนาเกิดขึ้นใช้การกำหนดเวทนา เมื่อเกิดอาการปวดก็กำหนดเวทนาไม่ต้องบริกรรมตามอาการแต่บริกรรมภาวนา พุทโธ แล้วจะทำให้เกิดปัญญาเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของเวทนาจะเห็นได้ว่าเวทนาไม่แน่นอนไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ถ้าเวทนายังอยู่ก็กำหนดไปอย่างต่อเนื่องจนหมดเวลาตามที่กำหนดไว้

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระครูโสภณธรรมรังสี, เจ้าคณะอำเภอเมืองฝ่ายธรรมยุติ, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

การใช้เวทนานุปัสสนาในการปฏิบัติกรรมฐานของพระภิกษุสงฆ์ผู้ปฏิบัติธรรมด้วยการพิจารณากำหนดเวทนา สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นด้วยสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาในช่วงการปฏิบัติธรรม ใช้การภาวนาในแบบ พุทโธ ใช้เวลาในการนั่งสมาธิ วันละ ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที ในช่วงเวลาที่นั่งสมาธิก็มีเวทนาเกิดขึ้น ช่วงที่เกิดเวทณาก็พิจารณากำหนดไปที่เวทณานั้นรู้ชัดตามอาการปวดหรือเจ็บที่เกิดขึ้นกับการใช้เวทนาในการกำหนดไปอย่างนั้น ใช้ความอดทนประกอบไปด้วยอาการปวดทนให้ได้ตามเวลาที่กำหนดเมื่อเกิดความคิดฟุ้งซ่านก็พิจารณากำหนดอาการฟุ้งซ่านนั้น ความคิดก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่งนั่นคือความทุกข์ไม่สบายเมื่อเกิดความคิด ในช่วงการปฏิบัติธรรมการพิจารณากำหนดรู้เท่าทันตามความเป็นจริงนั้นก็สำคัญ จากการที่ผู้ปฏิบัติตามหลักเวทนานุปัสสนานั้นทำให้ได้ทราบถึงอาการของเวทนามีความไม่แน่นอนของเวทนาในเวทนานั้นเมื่อออกจากสมาธิแล้วเวทณานั้นก็หายไปมีสุขเวทนาเกิดขึ้นมาแทน

การใช้สติพิจารณาเวทนาในการปฏิบัติธรรมด้วยการกำหนดเวทนาที่เกิดขึ้นตรงหัวเขาในขณะนั่งสมาธิเกิดอาการปวด อาการเจ็บ การพิจารณากำหนดอาการปวดและอาการเจ็บอย่างต่อเนื่อง บางครั้งกำหนดได้บางครั้งกำหนดไม่ได้ ในขณะกำหนดเวทนาใช้ความอดทนในการพิจารณาเวทนาจิตใจบางช่วงเหมือนว้าวขาด มีจิตฟุ้งซ่านคิดไปต่างๆ ทำให้เกิดทุกขเวทนา ใช้การพิจารณากำหนดอาการฟุ้งซ่านนั้นอย่างต่อเนื่องจึงทำให้จิตใจสงบลงได้ทำให้เวทนาปกติลงเวทนาไม่ค่อยมีมีความรู้สึกเฉยๆ ก็ใช้การพิจารณากำหนดเวทนาคืออาการเฉยๆพร้อมกับภาวนาว่า พุทโธ จากที่ได้นั่งสมาธิภาวนาหลังจากนั่งสมาธิแล้ว ทำให้จิตใจเกิดสุขเวทนาคือความสงบ เย็นสบายอยู่ภายในจิต มีสุขเวทนาอยู่ภายใน เกิดทุกขเวทนาขึ้นก็อดทนใช้การพิจารณาทุกขเวทนาด้วยการกำหนดเวทนาคืออาการปวด หลังจากที่ได้ปฏิบัติแล้วมีความรู้สึกดีมาก มีจิตใจสบายตัวเบาขึ้นสุขเวทนาเกิดขึ้นรู้สึกสบายมีความสุขก็กำหนดรู้พอหายสักพักก็เกิดขึ้นอีกได้กำหนดรู้จนหมดเวลาตามที่กำหนดในช่วงการปฏิบัติธรรม

สรุป พระสงฆ์ที่ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานการปฏิบัติด้วยการพิจารณากำหนดเวทนาตามความเป็นจริงกำหนดพิจารณาเวทนาจนทำให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของเวทนาเมื่อเกิดอาการปวดก็กำหนดเวทนาไม่ต้องบริกรรมตามอาการแต่บริกรรมภาวนาพุทโธพิจารณากำหนดเวทนา สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นด้วยสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาในช่วงการปฏิบัติธรรมการพิจารณากำหนดอาการปวดและอาการเจ็บอย่างต่อเนื่องทำให้ได้ทราบถึงอาการของเวทนามีความไม่แน่นอนแล้ว ทำให้จิตใจเกิดสุขเวทนานั้นคือความสงบเย็นมีความสุขอยู่ภายใน

๓.๓.๒ กลุ่มผู้รักษาศีลที่ปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติตาม ด้านเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานของกลุ่มผู้รักษาศีลได้ปฏิบัติธรรมตามแบบของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ใช้การภาวนาแบบ พุทโธ หายใจเข้ากำหนด พุท หายใจออกกำหนด โธ ในขณะปฏิบัติธรรมเมื่อเกิดทุกขเวทนา สุขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ใช้แบบเดียวกับกลุ่มพระสงฆ์คือการมีสติพิจารณา กำหนดตามเวทนาที่เกิดขึ้นมาอย่างต่อเนื่องจะปวดหนักหรือปวดเบา อาการเจ็บ จัดเข้าในทุกขเวทนา การพิจารณาทุกเวทนานั้นสำคัญกว่าสุขเวทนาและอาการเฉยๆ เพราะทุกขเวทนาทำให้จิตใจไม่สงบ กระวนกระวายใจทำให้จิตใจไม่เป็นสมาธิจึงต้องตามกำหนดเป็นพิเศษนั่นคือทุกขเวทนา

ผู้รักษาศีลบางท่านเกิดทุกเวทนาหนักมากนั่งเพียงห้านาทีทำให้น้ำตาไหลเพราะอาการปวดแม้จะใช้การพิจารณากำหนดรู้แต่ก็ทนไม่ไหว ผู้รักษาศีลบางท่านก็นั่งได้สบายๆไม่ค่อยมีทุกเวทนา สภาวะเวทนานี้อยู่ในอหุขมสุขเวทนาไม่ทุกข์ไม่สุขอยู่กลางๆจึงทำให้นั่งสมาธิได้นานๆ บางท่านนั่งได้ทีเดียวได้หลายชั่วโมง บางคนปวดที่ขา ปวดที่ก้นในเวลานั่งสมาธินานๆ ก็ใช้สติในการพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นนั้นอย่างต่อเนื่องกันไปจะเกิดสุขเวทนา หรือทุกข์เวทนา อหุขมสุขเวทนามีสติกำหนดไปตามนั้น แต่ความรู้สึกเหล่านั้นเป็นเพียงธรรมที่ประกอบกับจิตคือเป็นสภาพธรรมอีกประเภทหนึ่งวิญญานก็เป็นสภาพที่รู้อารมณ์เท่านั้น แต่ความรู้สึกสุขทุกข์ เป็นเรื่องของเวทนา เมื่ออาการปวดช่วงแรกๆจะปวดนานพอต่อมาเริ่มดีขึ้นเพราะเริ่มชินและนั่งได้นานกว่าเดิม ทุกขเวทนาเกิดที่หัวเข่า ที่หลัง ที่เอว ใช้การพิจารณากำหนดรู้ผู้ปฏิบัติธรรมบางท่านบอกว่าการทำสมาธิทำให้ความจำดีขึ้นกว่าเดิมและทำให้ใจสบายขึ้นกว่าเดิม ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นใช้สติพิจารณากำหนดรู้ทุกขเวทนาตามอาการบางท่านใช้แบบกำหนดปวดก็ปวดหนอกำหนดตามจนหาย เมื่อเจ็บก็กำหนดเจ็บหนอ เมื่อหายแล้วก็กลับมาภาวนา พุทโธ เหมือนเดิมทำให้สามารถนั่งสมาธิได้นานๆ ผลจากการปฏิบัติธรรมด้วย การปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทำให้ใจเย็นขึ้น สบายใจขึ้น เข้าใจในเหตุและผล ในทางโลกและเข้าใจตนเองขึ้นด้วยการพิจารณาเวทนาบางท่านใช้เวลาในการนั่งสมาธิวันละ ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที เวทนาเกิดเบาๆไม่ปวดมาก บางท่านใช้วิธีการกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องนั่งให้ถึงเวลาที่กำหนดปฏิบัติอยู่บ่อยๆทำให้เกิดความเคยชินกับเวทนา สุขเวทนา ทุกขเวทนาและอหุขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นมาก็ธรรมดาแต่ก็ต้องพิจารณากำหนดรู้เวทนานั้นตามเป็นจริง ผลจากการทำสมาธิด้วยการใช้เวทนานุปัสสนาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานทำให้เข้าใจในทุกข์หรือเวทนานั้นชัดเจนขึ้นกว่าเดิม มีความสุขที่ได้ปฏิบัติธรรมเจริญกรรมฐาน

สรุป ผู้รักษาศีล ที่ปฏิบัติ เวทนานุปัสสนา ที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานการปฏิบัติด้วยการพิจารณากำหนดเวทนาตามความเป็นจริงกำหนดพิจารณาเวทนาจนทำให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของเวทนา เมื่อเกิดอาการปวดก็กำหนดเวทนา ไม่ต้องบริกรรมตามอาการแต่บริกรรมภาวนาพุทโธ พิจารณา กำหนดเวทนา สุขเวทนา ทุกขเวทนา อหุขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นด้วยสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาในช่วงการปฏิบัติธรรมการพิจารณากำหนดอาการปวดและอาการเจ็บอย่างต่อเนื่องทำให้ได้ทราบถึงอาการของเวทนามีความไม่แน่นอนแล้ว ทำให้จิตใจเกิดสุขเวทนานั้น คือ ความสงบเย็นมีความสุขอยู่ภายใน

๓.๓.๓ กลุ่มนักศึกษาผู้ปฏิบัติธรรม

กลุ่มนักศึกษาที่เข้ามาปฏิบัติธรรมการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐาน นักศึกษาได้ปฏิบัติ เมื่อนั่งสมาธิแล้วเกิด ทุกขเวทนา สุขเวทนา อหุขมสุขเวทนา ใช้สติพิจารณากำหนดรู้เวทนานั้น เช่น ปวดขา ปวดเอว ปวดแขน ปวดหัว เจ็บก้น พิจารณารู้อาการที่เกิดขึ้นด้วยสติ บางท่านเกิดสุขเวทนามีความสุข สบายใจจิตใจสงบกว่าตอนที่ไม่นั่งสมาธิ บางท่านมีอาการเฉยๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็มีสติพิจารณากำหนดรู้ไปตามเป็นจริง แต่ในทางปฏิบัติ เราจะพบว่า อาการที่ปรากฏที่จะเจริญสติพิจารณาเวทนาได้ง่ายหน่อยก็คือ สุขเวทนาและทุกขเวทนาเวทนาจึงไม่ใช่ดูเฉพาะความเจ็บปวดที่เป็นทุกข์ทางกายเท่านั้นเพียงแค่นั้นส่วนมาก เวลาสุขก็มักจะเพลิน ลืมพิจารณาเวทนาที่เป็นทุกข์จึงทำให้มีสติได้ง่ายกว่าและการปฏิบัติธรรมด้วยการใช้เวทนานุปัสสนา เป็นการใช้สติพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นตามเป็นจริง นักศึกษาที่ นั่งสมาธิแล้วเกิด

ทุกขเวทนาขึ้น เวทนาที่เกิดขึ้นมานั้นคืออาการปวดที่ขาปวดที่เอว ปวดที่หลังเมื่อเกิดทุกขเวทนา ก็พิจารณากำหนดรู้ทุกขเวทนาต่อเนื่องกันไปจนทำให้เห็นการเกิดดับของเวทนาเหล่า นักศึกษาที่มาปฏิบัติบอกว่าเมื่อเกิดเวทนาขึ้นก็กำหนดรู้เวทนาอย่างมีสติการกำหนดรู้ที่ลมหายใจ คือหายใจเข้า กำหนดภาวนาว่า พุท หายใจออกกำหนดภาวนาว่า โธ ตามแบบของสำนักวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) เกิดเวทนาขึ้นก็เอาจิตไปพิจารณากำหนดรู้เวทนา การตามรู้อาการปวด อาการเจ็บที่เกิดอย่างมีสติ เมื่อได้กำหนดรู้แล้วบางท่านมีอาการหนักขึ้น บางท่านมีอาการปวดเบาลง บางท่านมีเวทนาเบาๆ ธรรมดาจะเห็นได้ว่าเวทนามีความไม่แน่นอนเป็นไปตามหลักของไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง เมื่อได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของเวทนาอย่างนี้แล้วจึงไม่ควรยึดมั่นในเวทนาทั้งหลาย ปัญญารู้เห็นตามเป็นจริงในเวทนาทั้งหลาย มีสุขเวทนา ทุกขเวทนาทุกขมสุขเวทนา เกิดแล้วมีการเปลี่ยนแปลงจนถึงการดับไป ในที่สุด นักศึกษาที่ได้เข้ามาปฏิบัติธรรม จากการได้กำหนดพิจารณาเวทนาทำให้เกิดปัญญาความรู้ชัดในเวทนาดีขึ้นกว่าเดิม สุขเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ชัด ทุกขเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ชัดต่อทุกขมสุขเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ชัดตามความเป็นจริง ผลจากการปฏิบัติธรรมของนักศึกษา คือเกิดสุขเวทนาในจิตใจ จิตใจมีความสงบเย็นกว่าเดิม ใจเย็นขึ้น ใจสบายขึ้นกว่าเดิม

สรุป คุณค่าของกลุ่มนักศึกษาที่ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐาน ด้วยการมีสติพิจารณากำหนดรู้ทุกขเวทนา สุขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา อย่างต่อเนื่อง มีญาณความรู้นั้นคือปัญญาเห็นชัดในทุกขเวทนา อาการปวด อาการเจ็บ ว่า เป็นทุกขเวทนา ปัญญาชัดในสุขเวทนา ความสบายกาย สบายใจ ความสงบใจ เป็นสุขเวทนา เกิดปัญญาชัดในอทุกขมสุขเวทนา อาการเฉยๆไม่ทุกข์ไม่สุข เห็นการเปลี่ยนแปลงของเวทนาด้วยการมีสติพิจารณาตามเป็นจริงซึ่งไม่เคยรู้มาก่อน เคยรู้มาบ้างแต่ไม่ชัดเจนเมื่อได้มาปฏิบัติธรรมแล้วจึงทำให้รู้ชัดกว่าเดิม

๓.๓.๔ กลุ่มประชาชนผู้ปฏิบัติธรรม

ประชาชน ผู้ปฏิบัติธรรมผู้ปฏิบัติใช้เวทนานุปัสสนาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐาน ด้วยการกำหนดพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นมาเช่นเมื่อเกิดสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ก็พิจารณาเวทนาด้วยสติตามรู้เวทนาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง บางเวทนาเกิดอาการปวดหนักมากแต่ก็ใช้ความอดทนเพื่อการปฏิบัติธรรม พยายามนั่งภาวนาให้ได้ตามเวลาที่กำหนดไว้ เมื่อออกจากสมาธิแล้วทำให้เวทนาคลายออกไปเกิดความเบาสบายสุขเวทนาเกิดขึ้นมา การได้พิจารณากำหนดรู้เวทนา ทำให้ได้เห็นทุกขเวทนามีอาการเกิดและดับลงไป จึงทำให้เห็นสุขเวทนาเกิดขึ้นมาแทนเมื่อออกจากสมาธิแล้วจิตใจสบายมีความสุข สบายใจเกิดมาจากการทำสมาธิเห็นทุกขเวทนาเปลี่ยนแปลงและเกิดดับอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับไป

สรุป คุณค่าของกลุ่มประชาชนผู้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานในแบบ ใช้การภาวนาแบบ พุทโธ ในเวลานั่งสมาธิเมื่อเกิดทุกขเวทนา สุขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ก็มีสติพิจารณาตามรู้เวทนาอย่างต่อเนื่อง บางทีก็เปลี่ยนอิริยาบถ เพราะทุกขเวทนาหนัก ทำให้ไม่เห็นสภาวะตามเป็นจริงของทุกขเวทนานั้นแต่เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถแล้วเวทนานั้นก็ดับไปพอนั่งได้สักพักก็เกิดขึ้นที่เดิมอีกก็เปลี่ยนอิริยาบถอีก ทำให้ปัญญาการรู้ชัดตามความเป็นจริงไม่เต็มที่ แต่อย่างไรก็ตามเมื่อได้มาปฏิบัติก็ได้กุศล ประชาชนจะมาปฏิบัติในช่วงวันพระ และ

วันสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่ทางสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ)ได้จัดขึ้นเพื่อให้ผู้ที่สนใจได้เข้ามาประพฤติปฏิบัติธรรมนั่นเอง

สรุป เวทนานุปัสสนาที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานตามในมหาสติปัฏฐานสูตรคือการพิจารณากำหนดรู้ชัดเมื่อได้เสวยสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนามารู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เมื่อเสวยสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนาที่มีอาमิส ก็รู้ชัดตามนั้นว่าเราเสวยสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส และการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายใน หมายถึงสุขทุกข์ อุเบกขาที่เกิดกับตน และการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาที่ภายนอก หมายถึงสุขทุกข์ อุเบกขาที่เกิดกับผู้อื่น พิจารณาเห็นทั้งเวทนาภายในและภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและเหตุดับในเวทนาทั้งหลายมีสติปรากฏว่าเวทนามีอยู่เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณและเจริญสติไม่อาศัยค้นหาและทวนลู่อยู่ทำให้เกิดความไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลกเสียได้

บทที่ ๔

วิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

การศึกษาวิเคราะห์คุณค่า ผู้ศึกษาจะได้นำเสนอถึงแนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังต่อไปนี้

๔.๑ วิเคราะห์คุณค่าของกลุ่มผู้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ถึงคุณค่าจากการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังต่อไปนี้

การตั้งสติพิจารณาความสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนาที่เกิดขึ้น ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ผู้ศึกษาได้ลงภาคสนามในการเก็บข้อมูลด้วยการสังเกตและสัมภาษณ์ เจ้าอาวาส พระภิกษุสงฆ์ ผู้รักษาศีล ๘ นักศึกษา และประชาชนผู้เข้าปฏิบัติธรรม การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับนามธรรมคือความรู้สึกผู้ปฏิบัติธรรมมีอาการของเวทนาเกิดขึ้นที่ใดเมื่อเกิดเวทนาขึ้นแล้วใช้การพิจารณาเวทนาที่ว่าเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อปฏิบัติแล้วได้คุณค่าอย่างไร เมื่อเริ่มนั่งสมาธิแล้วได้อะไรจากการทำสมาธิอย่างไร ใช้เวทนานุปัสสนาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานอย่างไร วิเคราะห์ข้อมูลถึงคุณค่าของการปฏิบัติเวทนานุปัสสนา การวิเคราะห์คุณค่าในด้านต่างๆ วิเคราะห์คุณค่าด้านผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ การวิเคราะห์คุณค่าด้านครอบครัว ด้านพระพุทธศาสนา ด้านวัฒนธรรม ด้านการสืบทอดการนำไปใช้ ด้านการเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี ด้านสังคม ด้านกายภาพ ด้านจิตใจคุณค่าของพระภิกษุสงฆ์ ผู้รักษาศีล นักศึกษา และประชาชน ผู้ปฏิบัติธรรม พระภิกษุสงฆ์ในวัดผู้รักษาศีล ๘ ปฏิบัติธรรมเป็นประจำทุกวัน นักศึกษาจะมาประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นช่วงๆ เช่นมาปฏิบัติในนามของมหาวิทยาลัยตามแบบกำหนดการของการศึกษามี ๕ วันบ้าง ๑๐ วันบ้าง ตามที่มหาวิทยาลัยกำหนดให้ ประชาชนจะมาปฏิบัติช่วงวันพระและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ทางสำนักมีการจัดปฏิบัติ ๓ วันบ้าง ๗ วันบ้าง ตามกำหนดของสำนักปฏิบัติธรรมที่ได้กำหนดไว้ ผู้ปฏิบัติจะมีทั้งในจังหวัดสุรินทร์และต่างจังหวัดที่เข้ามาปฏิบัติธรรมที่วัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ)

๔.๑.๑ คุณค่าของการปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์

ผู้ศึกษาได้อธิบายถึงคุณค่าจากการปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์ ดังต่อไปนี้

ผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์พระครูโสภณธรรมรังสี (สุพรรณ สุวณฺโณ) เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม,เจ้าอาวาสได้กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมในสำนักว่า ใช้การเจริญภาวนาในแบบ พุทโธ คือการกำหนดลมหายใจ หายใจเข้ากำหนด พุท หายใจออกกำหนดโธ เป็นการภาวนาที่ใช้กันมานานแล้วในสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต โดยหลวงปู่ฝัน อาจาโร ได้นำหลักการภาวนาแบบพุทโธ มาสอนตอนที่ท่านได้เดินธุดงค์มาพักที่นี้แล้วจัดทำเป็นที่ปฏิบัติธรรมต่อมาเมื่อท่านได้จากไปแล้วที่ตรงนี้ก็มีการปฏิบัติธรรมสืบทอดมาตั้งแต่บัดนั้นจนถึงตอนนี้ การปฏิบัติแบบพุทโธเป็นการ ภาวนาที่ใช้มาโดยตลอดผู้ที่เข้ามาปฏิบัติท่านก็สอนให้ปฏิบัติด้วยการภาวนาว่า พุทโธ ในแบบอานาปานสติและ

แบบสติปัฏฐาน ๔ คือมีสติกำหนดภาวนาว่า พุทโธ อยู่ในทุกข์ อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ในการภาวนานั้นในเวลานั่งสมาธิภาวนา พระภิกษุสงฆ์ ผู้รักษาศีล ๘ ปฏิบัติเป็นประจำคือนั่งสมาธิช่วงเช้าและช่วงเย็น

ในช่วงการปฏิบัติธรรมเวลานั่งสมาธิเมื่อเกิดเวทนาขึ้นจะใช้เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติด้วยการพิจารณากำหนดรู้เวทนาตามความเป็นจริงกำหนดรู้เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไรในขณะพิจารณากำหนดรู้เวทนานั้นก็ภาวนาไปด้วยว่า พุทโธ กำหนดพิจารณารู้เวทนาจนทำให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของเวทนาเช่น เมื่อเกิดทุกขเวทนาขึ้นในขณะที่ปฏิบัติธรรมก็พิจารณากำหนดรู้ทุกขเวทนาอย่างต่อเนื่องจะทำให้เห็นเวทนาเปลี่ยนแปลงหนักขึ้นหรือเบาบางบางที่ก็ดับไป การใช้เวทนานุปัสสนาในการปฏิบัติธรรม เมื่อเวทนาเกิดขึ้นใช้การพิจารณาเวทนาในการภาวนาด้วยการกำหนดรู้เวทนา เมื่อเกิดอาการปวดก็กำหนดรู้เวทนาไม่ต้องบริกรรมตามอาการแต่บริกรรมภาวนาว่า พุทโธ แล้วจะทำให้เกิดปัญญาเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของเวทนานั้นจะเห็นได้ว่าเวทนาไม่แน่นอนไม่ควรรยึดมั่นถือมั่น ถ้าเวทนายังอยู่ก็กำหนดไปอย่างต่อเนื่องจนหมดเวลาตามที่กำหนดไว้

การใช้เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรมฐานของพระภิกษุสงฆ์ผู้ปฏิบัติธรรมด้วยการพิจารณากำหนดรู้เวทนา สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาในช่วงการปฏิบัติธรรม ใช้การภาวนาในแบบพุทโธ ใช้เวลาในการนั่งสมาธิ วันละ ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที ในช่วงเวลาที่นั่งสมาธิก็มีเวทนาเกิดขึ้น ช่วงที่เกิดเวทนาจึงพิจารณากำหนดรู้ไปที่เวทนา รู้ชัดตามอาการปวดเจ็บที่เกิดขึ้นกับกายใช้เวทนาในการกำหนดรู้ไปอย่างนั้น ใช้ความอดทนประกอบไปด้วยอาการปวดแต่ก็ทนให้ครบตามเวลาที่กำหนดเมื่อเกิดความคิดฟุ้งซ่านก็พิจารณากำหนดรู้อาการฟุ้งซ่านความคิดก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่งคือความทุกข์ไม่สบายเมื่อเกิดความคิดในช่วงการปฏิบัติธรรมการพิจารณากำหนดรู้เท่าทันตามความเป็นจริงก็สำคัญ จากการใช้สติตามหลักเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ได้ทราบถึงอาการของเวทนามีความไม่แน่นอน ไม่เที่ยงไม่ควรรยึดมั่นถือมั่นในเวทนาเมื่อออกจากสมาธิแล้วเวทนาจึงหายไปมีสุขเวทนาเกิดขึ้นมาแทน

เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรมฐานใช้สติพิจารณาเวทนาในการปฏิบัติธรรมด้วยการกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นตรงหัวเขาในขณะที่นั่งสมาธิเกิดอาการปวด อาการเจ็บ การพิจารณากำหนดรู้อาการปวดและอาการเจ็บอย่างต่อเนื่อง บางครั้งกำหนดได้บางครั้งกำหนดไม่ได้ ในขณะกำหนดรู้เวทนาบางครั้งก็หายบางครั้งก็ไม่หายใช้ความอดทนในการพิจารณาเวทนา จิตใจบางช่วงเหมือนว้าวุ่น มีจิตฟุ้งซ่านคิดไปต่างๆ ทำให้เกิดทุกขเวทนา ใช้การพิจารณากำหนดรู้อาการฟุ้งซ่านอย่างต่อเนื่องจึงทำให้จิตใจสงบลงได้ทำให้เวทนาปกติลง บางวันเวทนาไม่ค่อยมีความรู้สึกเฉยๆ ก็ใช้การพิจารณากำหนดรู้เวทนา คืออาการเฉยๆนั้นพร้อมกับภาวนาว่า พุทโธ จากที่ได้นั่งสมาธิภาวนาแล้วหลังจากนั่งสมาธิแล้ว ทำให้จิตใจเกิดสุขเวทนานั้นคือความสงบ เย็นสบายอยู่ในจิต มีสุขเวทนาอยู่ในจิต เกิดทุกขเวทนาขึ้นก็อดทนใช้การพิจารณาทุกขเวทนาด้วยการกำหนดรู้เวทนา คืออาการปวดนั้น หลังจากที่ได้ปฏิบัติแล้วมีความรู้สึกดีมาก มีจิตใจสบายตัวเบาขึ้นสุขเวทนาเกิดขึ้นรู้สึกสบายมีความสุขก็กำหนดรู้พอหายสักพักก็เกิดขึ้นอีกได้กำหนดรู้จนหมดเวลาตามที่กำหนดในช่วงการปฏิบัติธรรม

สรุป คุณค่ากลุ่มพระสงฆ์ที่ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติธรรมแล้วเกิดเวทนา เช่น สุขเวทนา ทุกเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ใช้สติพิจารณากำหนดรู้เวทนาอย่างเนื่องจนทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของเวทนา จากสุขเวทนาเป็นทุกขเวทนา จากทุกขเวทนาเป็นอทุกขมสุขเวทนา คืออาการเฉยๆ แล้วก็เปลี่ยนแปลงกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาในขณะที่นั่งสมาธิและเดินจงกรม บางรูปท่านเกิดทุกขเวทนาหนัก ท่านใช้การพิจารณารู้ตามอาการทุกเวทนานั้นพอกำหนดรู้แนบเข้าจึงเห็นการเปลี่ยนแปลงจากทุกขเวทนาหนักก็เบาลงทำอยู่อย่างนี้เรื่อยมา ตามที่ผู้ศึกษาได้ทราบจากพระสงฆ์ผู้ใช้เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ปฏิบัติธรรมทำให้ได้ญาณคือได้รู้ชัดในทุกเวทนา อย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด ผู้ปฏิบัติธรรมรู้ชัดในสุขเวทนา อย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด และผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้ชัดในอทุกขมสุขเวทนา อย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียดและเห็นการเกิดดับของเวทนาเหล่านั้นอย่างต่อเนื่องเห็นความไม่แน่นอนของเวทนาว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นไปตามหลักไตรลักษณ์

๔.๑.๒ คุณค่าที่เกิดจากกลุ่มผู้รักษาศีล

ผู้ศึกษาได้อธิบายถึงคุณค่าจากการปฏิบัติธรรมของกลุ่มผู้รักษาศีล ดังต่อไปนี้

เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานของกลุ่มผู้รักษาศีลได้ปฏิบัติธรรมตามแบบของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ใช้การภาวนาแบบ พุทโธ หายใจเข้ากำหนด พุท หายใจออกกำหนด โธ ในขณะที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเกิดทุกขเวทนาสุขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ใช้แบบเดียวกับกลุ่มพระสงฆ์คือการมีสติพิจารณากำหนดรู้ตามเวทนาที่เกิดขึ้นมาอย่างต่อเนื่องจะปวดหนักหรือปวดเบา อาการเจ็บ จัดเข้าในทุกขเวทนา การพิจารณาทุกเวทนาสำคัญกว่าสุขเวทนาและอาการเฉยๆ เพราะทุกขเวทนาทำให้จิตใจไม่สงบกระวนกระวายใจทำให้จิตใจไม่ เป็นสมาธิจึงต้องตามกำหนดรู้เป็นพิเศษคือทุกขเวทนา ผู้รักษาศีลบางท่านเกิดทุกขเวทนาหนักมากนั่งเพียง ๕ นาทีทำให้น้ำตาไหลเพราะอาการปวดแม้จะใช้การพิจารณากำหนดรู้แต่ก็ทนไม่ไหว

ผู้รักษาศีลบางท่านก็นั่งได้สบายๆไม่ค่อยมีทุกขเวทนา สภาวะเวทนาอยู่ในอทุกขมสุขเวทนาไม่ทุกข์ไม่สุข อยู่กลางๆจึงทำให้นั่งสมาธิได้นานๆ บางท่านนั่งได้ทีเดียวได้หลายชั่วโมง บางคนปวดที่ขา ปวดที่ก้นใน เวลานั้นสมาธินานๆ ก็ใช้สติในการพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นนั้นอย่างต่อเนื่องกันไปจะเกิดสุขเวทนา หรือทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ก็มีสติกำหนดรู้ไปตามนั้น แต่ความรู้สึกเหล่านั้นเป็นเพียงธรรมที่ ประกอบกับจิตคือเป็นสภาพธรรมอีกประเภทหนึ่งวิญญานก็เป็นสภาพที่รู้อารมณ์เท่านั้น แต่ ความรู้สึกสุขทุกข์ เป็นเรื่องของเวทนา เมื่ออาการปวดช่วงแรกๆจะปวดนานพอต่อมาเริ่มดีขึ้นเพราะ เริ่มชินและนั่งได้นานกว่าเดิม ทุกขเวทนาเกิดที่หัวเข่า ที่หลัง ที่เอว ใช้การพิจารณากำหนดรู้และ ภาวนาว่า พุทโธ ผู้ปฏิบัติธรรมบางท่านบอกว่าการทำสมาธิทำให้ความจำดีขึ้นกว่าเดิมและทำให้ใจ สบายขึ้นกว่าเดิม ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นใช้สติพิจารณากำหนดรู้ทุกขเวทนาตามอาการนั้นและภาวนา พุทโธ บางท่านใช้แบบกำหนดปวดก็ปวดหนักกำหนดตามจนหาย เมื่อเจ็บก็กำหนดเจ็บหนอ เมื่อหาย แล้วก็กลับมาภาวนา พุทโธ เหมือนเดิมทำให้สามารถนั่งสมาธิได้นานๆ ผลจากการปฏิบัติธรรมด้วย

การปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทำให้ใจเย็นขึ้น สบายใจขึ้น เข้าใจในเหตุ และผล ในทางโลกและเข้าใจตนเองขึ้นด้วยการพิจารณาเวทนาบางท่านใช้เวลาในการนั่งสมาธิวันละ ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที เวทนาเกิดเบาๆไม่ปวดมาก บางท่านใช้วิธีการกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นอย่าง

ต่อเนื่องนั้งให้ถึงเวลาที่กำหนดปฏิบัติอยู่บ่อยๆทำให้เกิดความเคยชินกับเวทนา สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นมาก็ธรรมดาแต่ก็ต้องพิจารณากำหนดรู้เวทนานั้นตามเป็นจริง ผลจากการทำสมาธิด้วยการใช้เวทนานุปัสสนาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานทำให้เข้าใจในทุกขเวทนานั้นชัดเจนขึ้นกว่าเดิม มีความสุขที่ได้ปฏิบัติธรรมเจริญกรรมฐาน

สรุป คุณค่าที่ได้เกิดจากการปฏิบัติธรรมของผู้รักษาศีล ตามแนวเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เกิดความมีสติการพิจารณาตามการกำหนดรู้ทุกขเวทนา สุขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งที่เป็นอย่างหายาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด ผลทำให้ได้รู้จักเวทนานั้นชัดเจนขึ้นเข้าใจในเวทนาดีขึ้นกว่าเดิม มีปัญญาเห็นถึงการเกิดดับของเวทนา รู้สภาวะเวทนาอย่างต่อเนื่อง ผู้ศึกษาได้ถามผู้รักษาศีลถึงสุขเวทนาบอกว่าสุขเวทนาเกิดขึ้นในขณะนั่งสมาธิอยู่และเกิดสุขเวทนาหลังจากนั่งสมาธิแล้วจึงทำให้ได้ซึ่งปัญญารู้การเปลี่ยนแปลงและการเกิดดับของเวทนา เพราะถ้าไม่พิจารณา ทุกขเวทนา สุขเวทนา อทุกขมสุขเวทนาเกิดดับไปเองแต่ก็ไม่ทราบชัดว่าเกิดและดับตอนไหนช่วงไหน แต่คุณค่าที่เกิดจะทำให้มีความอดทนมาก กว่าเดิม และอารมณ์ที่หายาบที่ละเอียดลง

๔.๑.๓ คุณค่าที่เกิดจากกลุ่มนักศึกษา

ผู้ศึกษาได้อธิบายถึงคุณค่าจากการปฏิบัติธรรมของกลุ่มนักศึกษา ดังต่อไปนี้

กลุ่มนักศึกษาผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ)การปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐาน นักศึกษาได้ปฏิบัติที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ เมื่อนั่งสมาธิแล้วเกิด ทุกขเวทนา สุขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ใช้สติพิจารณากำหนดรู้เวทนา เช่น ปวดขา ปวดเอว ปวดแขน ปวดหัว เจ็บก้น พิจารณาอาการที่เกิดขึ้นด้วยสติ บางท่านเกิดสุขเวทนามีความสุข สบายใจจิตใจสงบกว่าตอนที่ไม่ได้นั่งสมาธิ บางท่านมีอาการเฉยๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็มีสติพิจารณากำหนดรู้ไปตามเป็นจริง แต่ในทางปฏิบัติ เราจะพบว่าอาการที่ปรากฏที่จะเจริญสติพิจารณาเวทนาได้ง่ายหน่อยก็คือ สุขเวทนาและทุกขเวทนาเวทนาจึงไม่ใช่ดูเฉพาะความเจ็บปวดที่เป็นทุกข์ทางกายเท่านั้นเพียงแค่นั้นส่วนมาก เวลาสุขก็มักจะเพลิน ลืมพิจารณาเวทนาที่เป็นทุกข์จึงทำให้มีสติได้ง่ายกว่าและการปฏิบัติธรรมด้วยการใช้เวทนานุปัสสนาเป็นการใช้สติพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นตามเป็นจริง นักศึกษาที่นั่งสมาธิแล้วเกิดทุกขเวทนาขึ้น เวทนาที่เกิดขึ้นมานั้นคืออาการปวดที่ขาปวดที่เอว ปวดที่หลังเมื่อเกิดทุกขเวทนามาก็พิจารณากำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นต่อเนื่องกันไปจนทำให้เห็นการเกิดดับของเวทนาเหล่านั้น นักศึกษาที่มาปฏิบัติบอกว่าเมื่อเกิดเวทนาขึ้นก็กำหนดรู้เวทนาอย่างมีสติการกำหนดรู้ที่ลมหายใจ คือหายใจเข้ากำหนดภาวนาว่า พุท หายใจออกกำหนดภาวนาว่า โธ ตามแบบของสำนักวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) เกิดเวทนาขึ้นก็เอาจิตไปพิจารณากำหนดรู้เวทนานั้น การตามรู้อาการปวด อาการเจ็บที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ เมื่อได้กำหนดรู้แล้ว บางท่านมีอาการหนักขึ้น บางท่านมีอาการปวดเบาลง บางท่านมีเวทนาเบาๆ ธรรมดาจะเห็นได้ว่าเวทนามีความไม่แน่นอนเป็นไปตามหลักของไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง เมื่อได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของเวทนาอย่างนี้แล้วจึงไม่ควรยึดมั่นในเวทนาทั้งหลาย ปัญญาเห็นตามเป็นจริงในเวทนาทั้งหลาย มีสุขเวทนา ทุกขเวทนาทุกขมสุขเวทนา เกิดแล้วมีการเปลี่ยนแปลงจนถึงการดับไปในที่สุด นักศึกษาที่ได้เข้ามาปฏิบัติธรรม จากการได้กำหนดพิจารณาเวทนาทำให้เกิดซึ่งปัญญาความรู้ชัดในเวทนาดีขึ้นกว่าเดิม สุขเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ชัด ทุกขเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ชัดอทุกขมสุขเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ชัด

ตามความเป็นจริง ผลจากการปฏิบัติธรรมของนักศึกษา คือเกิดสุขเวทนาในจิตใจ จิตใจมีความสงบ เย็นกว่าเดิม ใจเย็นขึ้น ใจสบายขึ้นกว่าเดิม

สรุป คุณค่าของกลุ่มนักศึกษาที่ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐาน ด้วยการมีสติพิจารณากำหนดรู้ทุกขเวทนา สุขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา อย่างต่อเนื่อง มีญาณความรู้ นั่นคือปัญญาเห็นชัดในทุกขเวทนา อาการปวด อาการเจ็บ ว่าเป็นทุกขเวทนา ปัญารู้ชัดในสุขเวทนา ความสบายกาย สบายใจ ความสงบใจ เป็นสุขเวทนา เกิดปัญารู้ชัดในอทุกขมสุขเวทนา อาการเฉยๆไม่ทุกข์ไม่สุข เห็นการเปลี่ยนแปลงของเวทนาด้วยการมีสติพิจารณาตามเป็นจริงซึ่งไม่เคยรู้มาก่อน เคยรู้มาบ้างแต่ไม่ชัดเจนเมื่อได้มาปฏิบัติธรรมแล้วจึงทำให้รู้ชัดกว่าเดิม

๔.๑.๔ คุณค่าของกลุ่มประชาชนผู้ปฏิบัติธรรม

ผู้ศึกษาได้อธิบายถึงคุณค่าจากการปฏิบัติธรรมของกลุ่มผู้ปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

ผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติวัดป่าโยธาประสิทธิ์ ผู้ปฏิบัติใช้เวทนานุปัสสนาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการกำหนดพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นมาเช่นเมื่อเกิดสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ก็พิจารณาเวทนานั้นด้วยสติตามรู้เวทนาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง บางเวทนาเกิดอาการปวดหนักมากๆแต่ก็ใช้ความอดทนเพื่อการปฏิบัติธรรม พยายามนั่งภาวนาให้ได้ตามเวลาที่กำหนดไว้ เมื่อออกจากสมาธิแล้วทำให้เวทนาคลายออกไปเกิดความเบาสบายสุขเวทนาเกิดขึ้นมา การได้พิจารณากำหนดรู้เวทนาทำให้ได้เห็นทุกขเวทนามีอาการเกิดและดับลงไป จึงทำให้เห็นสุขเวทนาเกิดขึ้นมาแทนเมื่อออกจากสมาธิแล้วจิตใจสบายมีความสุขใจ สบายใจเกิดมาจากการทำสมาธิเห็นทุกขเวทนาเปลี่ยนแปลงและเกิดดับอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับไป

สรุป คุณค่าของกลุ่มประชาชนผู้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานในแบบวัดป่าโยธาประสิทธิ์ ใช้การภาวนาแบบ พุทโธ ในเวลานั่งสมาธิเมื่อเกิดทุกขเวทนา สุขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ก็มีสติพิจารณาตามรู้เวทนานั้นอย่างต่อเนื่อง บางทีก็เปลี่ยนอิริยาบถเพราะทุกขเวทนาหนัก ทำให้ไม่เห็นสภาวะตามเป็นจริงของทุกขเวทนานั้นแต่เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถแล้วเวทนานั้นก็ดับไปพอนั่งได้สักพักก็เกิดขึ้นที่เดิมอีกก็เปลี่ยนอิริยาบถอีก ทำให้ปัญญาการรู้ชัดตามความเป็นจริงไม่เต็มที่ แต่อย่างไรก็ตามเมื่อได้มาปฏิบัติก็ได้กุศลประชาชนจะมาปฏิบัติในช่วงวันพระ และวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่ทางสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ)ได้จัดขึ้นเพื่อให้ผู้ที่สนใจได้เข้ามาประพฤติปฏิบัติธรรมนั่นเอง

๔.๒ วิเคราะห์คุณค่าผู้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในด้านต่างๆ

ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์คุณค่าต่อผู้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในด้านต่างๆ ดังนี้

การวิเคราะห์คุณค่าของการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาการปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ)ปฏิบัติธรรมด้วยการภาวนาว่า พุทโธ คู่มือที่ลมหายใจเข้าออก เมื่อหายใจเข้ากำหนดว่า พุท หายใจออกกำหนดว่า โธ เมื่อนั่งสมาธิแล้วเกิดเวทนาขึ้นก็กำหนดพิจารณาตามรู้เวทนาที่เกิดขึ้นด้วยสติ

๔.๒.๑ วิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านครอบครัว

ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ถึงคุณค่าจากการปฏิบัติเวทนานุปัสสนา ด้านครอบครัว ดังต่อไปนี้

การปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านครอบครัวยุคนี้มีคุณค่าต่อครอบครัว คือทำให้ครอบครัวมีความสุขความเจริญทางด้านจิตใจเพราะการได้ปฏิบัติธรรมได้รู้จักความสุขในการดำรงชีวิตอย่างมีสติความมีสติในการควบคุมอารมณ์ต่างๆ ที่จะเกิดในขณะมีการกระทบอารมณ์ดีบ้างไม่ดีบ้างก็สามารถควบคุมอารมณ์ได้ด้วยสติจากการทำสมาธิทำให้ครอบครัวมีความสุขความเจริญลูกหลานก็มีความสุขไปด้วยการเรียนการศึกษาทำให้มีสติปัญญาดีทำอะไรคิดอะไรก็ดีไปเสียทุกอย่างการฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถที่จะทำได้ฝึกฝนได้ครอบครัวจะมีความสุขได้ก็ต้องอาศัยบุญกุศลหรือความดีที่จะต้องทำให้มีในจิตใจในแต่ละวันเมื่อได้ฝึกสมาธิในทุกๆ วันแล้วก็จะทำให้มีจิตใจที่ตีสงบร่มเย็นคนที่ได้อยู่ใกล้ก็มีความสุขไปด้วย

๔.๒.๒ วิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านพระพุทธศาสนา

ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ถึงคุณค่าจากการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านพระพุทธศาสนา ดังนี้

วิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านพระพุทธศาสนา การทำให้พระพุทธศาสนามีความมั่นคงนั้นก็ด้วยพระภิกษุ อุบาสกอุบาสิกา ประชาชน ผู้รักษาศีล มีการฝึกฝนอบรมตนเองด้วยการเจริญสมาธิภาวนาพิจารณาเวทนานุปัสสนาที่เกิดขึ้นในกายและในจิตใจเป็นสิ่งที่พุทธศาสนิกชนจะต้องช่วยกันรักษาให้ดีการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นใจกลางของพระพุทธศาสนา หากขาดจากการเจริญสมาธิแล้วทำให้ศาสนาจะไม่มั่นคงได้ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการที่จะดำรงพระศาสนาไว้ได้นานการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้นมีหลายทางการใช้การปฏิบัติในแบบการพิจารณาเวทนานุปัสสนา ก็เกือบจะทุกสายเพราะไม่มีสายใดที่ปฏิบัติแล้วไม่มีเวทนาทุกสายการปฏิบัติธรรมนั้นมีเวทนาเป็นเหตุ คือทุกเวทนา จึงหาวิธีที่จะดับทุกข์ ด้วยวิธีการต่างๆ ในสำนักวัดป่าโยธาประสิทธิ์ใช้การภาวนาในแบบ พุทโธ และการกำหนดรู้เวทนาโดยไม่ต้องยึดถือสักแต่ว่ารู้ตามธรรมชาติของทุกขเวทนา จากการได้ปฏิบัติทำให้เกิดความสุขในจิตใจทำให้พระพุทธศาสนามีความเจริญขึ้นจากการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาเป็นที่ยอมรับของผู้คนที่เข้ามาสัมผัสถึงคุณค่าจากการฝึกสมาธิเป็นที่คนในพระพุทธศาสนาอยากที่จะให้ได้มีไว้ตลอดจนถึงลูกหลานต่อไป

๔.๒.๓ วิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านวัฒนธรรม

ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ถึงคุณค่าจากการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านวัฒนธรรม ดังนี้

วิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาในด้านวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ดีการประพฤติปฏิบัติธรรม นับว่าเป็นวัฒนธรรมที่ดีเป็นสิ่งที่ควรจรรักษาไว้ให้ลูกหลานได้เห็นและจดจำจะได้ปฏิบัติตามที่บรรพบุรุษได้ทำต่อกันมาในการพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นทำให้นั่งสมาธิเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องใช้ทุกคน คือการกำหนดรู้เวทนายึดตามเวทนาที่เกิดขึ้นทำให้ได้ทราบถึงสุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนา มีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมเป็นวัฒนธรรมที่ดีทำให้ผู้คนมีความสุขในการใช้ชีวิตและคลุกคลีอยู่กับการปฏิบัติธรรมในสายของวัดป่าโยธาประสิทธิ์ใช้การภาวนาแบบพุทโธเดินก็สามารถภาวนาได้ นั่งก็สามารถภาวนาได้ นอนก็สามารถภาวนาได้คือในทุกๆ อริยาบถสามารถภาวนาได้ตลอดเวลาถ้าลูกหลานได้ฝึกและทำสมาธิเป็นการสืบทอดต่อจากผู้ใหญ่จะเป็นวัฒนธรรมที่ดีมาก

๔.๒.๔ วิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านการสืบทอดการนำไปใช้

ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ถึงคุณค่าจากการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านการสืบทอด การนำไปใช้ ดังนี้

คุณค่าการนำการปฏิบัติเวหนานุปัสสนา ด้านการสืบทอดการนำไปใช้ เป็นสิ่งเป็นประโยชน์มากเพราะจะทำให้การปฏิบัติในแบบเวหนานุปัสสนาได้สืบทอดต่อกันไปเป็นการอนุรักษ์สิ่งที่ดีงามไว้ไม่ให้เสื่อมจากเราไปการปฏิบัติสืบทอดกันการเจริญสมาธิภาวนาทำให้ผู้คนมีจิตใจที่มีเมตตาอารีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันไม่เบียดเบียนกันจิตใจตั้งอยู่ในความดีงามการสืบทอดหรือการนำไปใช้ในการประพฤติปฏิบัติในกิจวัตรประจำวันทำให้ทุกคนสามารถปฏิบัติได้เล็กน้อย วยรุ่น วยกลางคน คนแก่ก็สามารถฝึกปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัยการสืบทอดการนำไปใช้สิ่งที่มีคุณค่ามากต่อคนทุกเพศทุกวัยในการฝึกสมาธิด้วยการกำหนดพิจารณารู้เวทนาที่เกิดขึ้นในอาการต่างๆ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือนอนก็ตามสามารถที่จะปฏิบัติได้ตลอดเวลา ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้กล่าวถึงการปฏิบัติไว้ว่าการพิจารณาเวทนาภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างใดคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา

เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา^๑

วิเคราะห์ได้ว่าคุณค่าของการพิจารณาตามรู้ชัดในเวทนาทั้งหลายที่เกิดขึ้นทางกายและทางจิตใจ สุขเวทนามก็ตาม ทุกขเวทนามก็ตาม อทุกขมสุขเวทนามก็ตามที่เกิดขึ้นแล้วรู้ชัดไปตามความเป็นจริงเรียกว่าปัญญา การมีสติรู้เท่าทันเวทนาเหล่านั้นมีการเกิดและดับไปมีลักษณะไม่แน่นอน

คุณค่าด้านการพิจารณาตามกำหนดรู้เวทนาที่เป็นปัจจุบันทำให้ได้รู้สุขเวทนาที่เป็นอย่างหายาบ คือเมื่อได้ปฏิบัติตามระลึกรู้ชัดสุขเวทนาแล้วจะได้รับความสุขที่เกิดอย่างมากเรียกว่าความสุขอย่างหายาบ เช่นความดีใจ ความภูมิใจ ความพอใจ เป็นต้น ทำให้ได้รู้สุขเวทนาที่เป็นอย่างกลาง คือเมื่อได้ปฏิบัติตามระลึกรู้ชัดสุขเวทนาแล้วทำให้ได้รู้ความสุขอย่างพอดีๆ ไม่มากไม่น้อย เช่นเกิดความสบายใจ ความเบิกบานใจ ความชุ่มชื่นใจ เป็นต้น ทำให้ได้รู้สุขเวทนาอย่างละเอียด คือเมื่อได้ตามระลึกรู้ชัดสุขเวทนาแล้วทำให้ได้รู้ความสุขอย่างละเอียด เช่นความสงบใจ ความปิติใจ ความว่าง

๔.๒.๕ วิเคราะห์คุณค่าของการปฏิบัติเวหนานุปัสสนาด้านสังคม

ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ถึงคุณค่าจากการปฏิบัติเวหนานุปัสสนาด้านสังคม ดังนี้

คุณค่าที่ได้คือการปฏิบัติเวหนานุปัสสนาด้านการเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีเมื่อได้ปฏิบัติแล้วทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นว่าเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีในพระพุทธานุสาและในสังคมการใช้ชีวิตกับชุมชน การอยู่ร่วมกันด้วยความรักความเมตตาต่อกันเป็นความดีช่วยเหลือซึ่งกันและกันเมื่อตกทุกข์ได้ยากช่วยเหลือกันเท่าที่จะช่วยได้การเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีนั้นเมื่อผู้นั้นไปฝึกอบรมจิตใจให้ดีแล้วจะทำให้ได้ซึ่งบุญกุศลในขณะที่ได้เจริญภาวนานั้นกุศลได้ใจตลอดเวลาทำให้มีความสุขเมื่อมีความสุขแล้วคนที่ได้อยู่ใกล้ก็มีความสุขไปด้วยเมื่อลูกหลานได้มาปฏิบัติธรรมแล้วทำให้มีจิตอ่อนโยนเรียบร้อยว่าง่าย สอนง่ายไม่ดื้อต่อพ่อแม่และญาติพี่น้องด้วยความเคารพต่อพระภิกษุสงฆ์ได้ช่วยงานในวัดเช่นทำความสะอาดวัดปัดกวาดลานวัดให้สะอาดเป็นที่สัปปายะเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม

การพิจารณาตามกำหนดรู้เวทนาที่เป็นปัจจุบันทำให้ได้รู้ทุกขเวทนาที่เป็นอย่างหายาบ คือเมื่อได้ปฏิบัติตามระลึกรู้ชัดทุกขเวทนาแล้วจะได้รับความทุกข์ที่เกิดอย่างมากเรียกว่าความทุกข์อย่างหายาบ เช่นความเศร้าใจ ความเสียใจ ความคับแค้นใจความเจ็บปวดอย่างหนักทางร่างกาย เป็นต้น ทำ

^๑ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓๓.

ให้ได้รู้ทุกขเวทนาที่เป็นอย่างกลาง คือเมื่อได้ปฏิบัติตามระลึกรู้ชัดทุกขเวทนาแล้วทำให้ได้รู้ความทุกข์ปานกลาง ไม่มากไม่น้อย เช่นเกิดความไม่พอใจ ความเจ็บทางร่างกาย ความปวดที่ไม่หนักมาก เป็นต้น ทำให้ได้รู้ทุกขเวทนาอย่างละเอียด คือเมื่อได้ตามระลึกรู้ชัดทุกขเวทนาแล้วทำให้ได้รู้ความทุกข์อย่างละเอียด เช่นอาการปวดเมื่อยเบาๆ ความเจ็บเบาๆ ความปวดเบาๆ

เมื่อได้ปฏิบัติตามระลึกรู้ชัดต่อทุกขมสุขเวทนาแล้วจะได้รู้ความเฉยๆที่เกิดขึ้นมากเรียกว่า ความเฉยๆ อย่างหายาบ เช่นความเฉยๆ ความไม่มีอารมณ์อะไรเลย เป็นต้น ทำให้ได้รู้ทุกขมสุขเวทนาที่เป็นอย่างกลาง คือเมื่อได้ปฏิบัติตามระลึกรู้ชัดต่อทุกขมสุขเวทนาแล้วทำให้ได้รู้ความวางเฉยปานกลาง ไม่มากไม่น้อย เช่นความไม่สุขไม่ทุกข์ อารมณ์พอดีๆ เป็นต้น ทำให้ได้รู้ทุกขมสุขเวทนาอย่างละเอียด คือเมื่อได้ตามระลึกรู้ชัดต่อทุกขมสุขเวทนาแล้วทำให้ได้รู้ความเฉยๆ อย่างละเอียด เช่นอาการไม่เจ็บไม่ปวดอะไรเลย กายและใจจะเบาๆ จะว่าสุขก็ไม่ใช่ จะว่าทุกข์ก็ไม่ใช่

คุณค่าที่ได้จากการได้ศึกษาวิเคราะห์จากผู้ปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ)ได้ปฏิบัติธรรมด้วยการใช้เวทนานุปัสสนาในการพิจารณากำหนดรู้มีสติตามระลึกรู้ ทำให้ผู้ปฏิบัติได้รู้ชัดในเวทนาทั้งหลายที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องมีสติอยู่กับการระลึกรู้เวทนาอยู่ตลอดในช่วงการปฏิบัติธรรม ลมหายใจเข้ากำหนด พุท ลมหายใจออกกำหนดโท เป็นการปฏิบัติในแบบอานาปานสติด้วยการดูลมหายใจเข้าออก เมื่อได้เกิดเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นในขณะนั่งสมาธิหรือเดินจงกรม ก็กำหนดพิจารณารู้เวทนานั้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นเวทนาได้ชัดเจน เช่นอาการปวด อาการเจ็บ จากการนั่งสมาธิ ขา ขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย พอ นั่งต่อไปได้สักพักก็เกิดอาการปวดขึ้น อย่างเบาเริ่มเปลี่ยนแปลงเป็นหนักๆ ขึ้นแล้วก็เบาลงเป็นอยู่อย่างนั้นจนทำให้เกิดความชำนาญเวทนาที่เกิดขึ้นมา บางท่านก็มีเวทนาเบาๆ บางท่านเป็นปกติธรรมดามีความสุขในขณะนั่งสมาธิด้วยการมีสติกำหนดรู้เวทนานี้ทำให้เกิดปัญญา เพราะถ้าเราไม่กำหนดรู้ปล่อยไว้เวทนานั้นเกิดดับๆไปเองก็ได้แต่จะไม่รู้ชัดในเวทนานั้นๆที่เกิดขึ้นและดับไปอยู่ตลอดเวลา การกำหนดรู้ต้องพิจารณาด้วยจึงจะเห็นชัดเจนในเวทนาอย่างหายาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด เพราะไม่มีอะไรเกิดนอกจากเวทนา เวทนาเท่านั้นที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาและเปลี่ยนแปลงกลับไปกลับมาจาก สุขเวทนาเป็นทุกขเวทนา จากทุกขเวทนาเป็นอทุกขมสุขเวทนา จากอทุกขมสุขเวทนาเป็นสุขเวทนา จากอทุกขมสุขเวทนาเป็นสุขเวทนา จากอทุกขมสุขเวทนาเป็นทุกขเวทนา อย่างนี้เรื่อยไป มีความไม่แน่นอนเป็นเป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดถือ

คุณค่าจากการได้ฝึกสมาธิทำให้ผู้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนามีจิตใจที่ดีขึ้น อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขไม่ทำใหตนเองและผู้เดือดร้อนมีจิตใจสงบดีขึ้นคนที่ได้อยู่ใกล้ก็สบายใจ ทำให้เห็นได้ว่าการฝึกสมาธิด้วยการใช้เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรมฐานทำให้ได้เข้าใจในเวทนาดีขึ้นคนในสังคมในปัจจุบันต้องอาศัยธรรมเข้ามาช่วยเพราะความเจริญทางสังคมทำให้คนมีจิตใจไม่สงบพอได้มาฝึกสมาธิได้เห็นความสุขเกิดขึ้นจากการทำสมาธิได้เห็นคุณค่าของการฝึกสมาธิแล้วทำให้สังคมมีความสุขเจริญด้านมีจิตใจดี

๔.๒.๖ วิเคราะห์คุณค่าของการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านกายภาพ

ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ถึงคุณค่าจากการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านกายภาพ ดังนี้

วิเคราะห์คุณค่าด้านกายภาพของผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แล้วทำให้ร่างกายเบาสบายขึ้นเพราะการนั่งสมาธิในเวลานั่งสมาธิจะเกิดอาการปวดและเมื่อยมากๆ หลังจากนั้นผ่านไปร่างกายจะเบาสบายและมีความสุขเหมือนได้ใช้สิ่งที่ไม่ดี

ที่เคยทำมาจากการพิจารณาแล้วว่าสิ่งที่เรานั่งสมาธิเกิดการปวดนั้น บางอาจารย์ท่านว่าเกิดจากกรรมเก่าที่เคยทำไม่ดีไว้จึงทำให้ปวดในเวลานั่งสมาธิหรือเดินจงกรม แต่เมื่อเราได้รับอาการปวดอาการเจ็บเหล่านั้นแล้วเหมือนกับได้ชดใช้แล้วจึงทำให้กายเกิดความเบาสบาย แต่ก็พิสูจน์ไม่ได้ว่าเป็นอย่างนั้นหรือเปล่าเอาเป็นจริงเวลานั่งสมาธิเกิดทุกขเวทนาก็พิจารณากำหนดรู้เท่าทันตามเป็นจริงทำให้อาการปวดหรือเจ็บนั้นเบาลงเพราะความรู้ทัน ผู้ปฏิบัติได้บอกว่าบางครั้งก็ปวดมากเวลานั่งสมาธิแม้จะนั่งได้ไม่นานพอออกจากสมาธิกายก็สบายขึ้นกว่าเดิม

๔.๒.๗ วิเคราะห์คุณค่าของการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านจิตใจ

ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ถึงคุณค่าจากการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านจิตใจ ดังนี้

วิเคราะห์คุณค่าด้านจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แล้วทำให้มีจิตใจที่ดีมีความอ่อนนุ่ม มีเมตตาต่อคนและสัตว์ทั้งหลายจากการได้ลงภาคสนามในการเก็บข้อมูล ทุกท่านมีอาการสำรวมดี การพูดก็ระมัดระวังอยู่ในอาการสำรวมจากการให้คำตอบก็ติดต่อกับที่ตนเองรู้และได้สัมผัสจากการปฏิบัติจริง การจะมีจิตใจอ่อนโยนและมีเมตตานั่นไม่ได้เกิดเอง แต่เกิดจากกุศลที่ได้จากการเจริญสมาธิภาวนาการได้รู้จักเวทนาที่เกิดขึ้นเป็นญาณการหยั่งรู้เวทนาอย่างหายาบ อย่างกลาง และอย่างเอียด เมื่อได้รู้การเกิดการดับของเวทนาแล้วทำให้ได้รู้เหตุเกิดของเวทนานั้นด้วย เช่นเกิดสุขเวทนาในขณะนั่งสมาธิเป็นผลมาจากกรรมดี คือการนั่งสมาธิเพราะการนั่งสมาธินั้นเป็นการทำความดี ทางกาย คือกายเราไม่ได้ไปเบียดเบียนใครกายยังอยู่ในท่านั่งสมาธิเป็นกายดี วาจาเราก็ไม่ได้พูดอะไร ไม่ได้พูดส่อเสียดและไม่ได้พูดเบียดเบียนใครให้ไม่สบายใจก็เรียกว่าเป็นวาจาดี ใจก็ดีแม้จะสงบบ้างไม่สงบบ้างแต่ก็พยายามที่จะทำความดีแล้วเชื่อว่าดีทั้งกาย วาจา และใจ ผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) พระภิกษุสงฆ์ คือพระภิกษุที่จำอยู่ในวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ผู้รักษาศีลคือแม่ชีที่มารักษาศีลอยู่ในวัด นักศึกษาคือผู้ที่มาปฏิบัติธรรมเป็นกลุ่มเป็นคณะ ประชาชนคือผู้มาปฏิบัติธรรมในช่วงวันพระและวันสำคัญทางศาสนา ตามที่ได้สัมภาษณ์แล้ว ด้านจิตใจผู้ปฏิบัติธรรมแล้วการใช้เวทนานุปัสสนาทำให้ได้คุณค่ามากใจได้รู้จักความสุขอย่างแท้จริง ได้เห็นความทุกข์ที่ชัดเจน ได้เข้าใจในอทุกขมสุขเวทนา คือความเฉยๆ ของจิต ทุกคนเห็นด้วยใจในลักษณะเดียวกันจากการได้พิจารณากำหนดรู้เวทนา คือเวทนานั้นไม่แน่นอนมีการเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาจึงว่าไม่ควรไปยึดมั่นไว้ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติของมัน แต่ตามรู้เท่านั้น

คุณค่าของการพิจารณากำหนดรู้สุขเวทนา กำหนดรู้ทุกขเวทนา กำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาการทำให้สติระลึกถึงลักษณะของเวทนา สภาพที่ปรากฏทางตาทางหู ทางจมูก ทางลิ้นทางกายทางใจทำให้จิตเกิดรู้สภาพธรรมนั้นๆ ถ้าเห็นแล้วไม่มีความรู้สึกอะไรเลยก็ไม่เดือดร้อน ถ้าได้ยินแล้วไม่รู้สึกอะไรเลยก็ไม่เดือดร้อนอีกเหมือนกันเมื่อได้กลิ่น ลิ้มรส รู้โผฏฐัพพะ แล้วไม่รู้สึกอะไรเลยก็ไม่เดือดร้อนก็ย่อมไม่มีบาปอกุศลกรรมใดๆ ทั้งสิ้นแต่เมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้นจึงติดและยึดมั่นในความรู้สึกและอยากได้สิ่งที่ทำให้รู้สึกดีใจเป็นสุขทำให้อกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นบ่อยๆ โดยไม่รู้ตัว ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ไม่มีใครสามารถยับยั้งไม่ให้เวทนาเกิดขึ้นไม่ว่าจิตเกิดขึ้นขณะใดก็จะต้องมีเวทนาที่รู้สึกในอารมณ์ของเวทนาย่อมจะเป็นอย่างหนึ่งอย่างใด คือสุขเวทนาทุกขเวทนาอุเบกขาเวทนาโสมนัส-เวทนาโทมนัสเวทนาการศึกษาเวทนา ไม่ใช่เพียงเพื่อให้รู้จำนวนหรือรู้ชื่อแต่เพื่อให้รู้ลักษณะของเวทนาคือความรู้สึกซึ่งถ้าสติไม่ระลึกถึงลักษณะของเวทนาที่กำลังมีในขณะแม้เวทนานั้นมี

จริงเกิดขึ้นแต่ก็ดับไปแล้ว เมื่อไม่รู้ลักษณะที่แท้จริงของเวทนาก็ย่อมจะยึดถือเวทนาว่าเป็นเราซึ่งเป็นสุขเป็นทุกข์ ดีใจเสียใจหรือเฉยๆ นั่นเอง

เวทนานุปัสสนา คือ การตั้งสติพิจารณากำหนดรู้อาการของสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ทางกายและทางใจกายไม่ทุกข์ก็รู้กายทุกข์ก็รู้ใจทุกข์ก็รู้ใจไม่ทุกข์ก็รู้การรู้กายใจในขณะที่ไม่ทุกข์เพราะกำลังแห่งสมาสติดังไม่แรงพอแต่จะรู้ได้ในอาการที่กายใจนั้นเป็นทุกข์ แต่พอกายใจเป็นทุกข์ขึ้นมาด้วยกำลังแห่งสมาสติดังจะไม่สามารถต่อสู้กับแรงของตัณหาได้ เมื่อสู้ตัณหาไม่ได้จิตก็จะถูกดึงไปยึดติดกับเวทนาที่เป็นทุกข์ทันทีจึงเป็นว่ากายเป็นเราเป็นทุกข์ทรมานเจ็บปวดทรมานทางกาย ใจเป็นของเราเป็นทุกข์ทรมานทางใจมันจะเป็นอย่างนั้นการจะชนะทุกข์เวทนาไปทนนิ่งสมาธิปวดก็ทนเอาแต่ใจมันยึดไปแล้วด้วยตัณหา มันก็ไม่ได้ผลออกมาจะมีบางท่าน ที่นั่งจนชนะได้แต่ชนะแบบนั้นก็ยังไม่เห็นตัวสภาวะอยู่ดีก็จะเป็นว่าชนะเวทนาแล้วกลายเป็นมีตัวตนไปอีกจากการได้ลงภาคสนามสัมผัสภาณผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ)แล้ววิเคราะห์ได้ว่าคุณค่าของการปฏิบัติตามเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) เวทนานุปัสสนาอาการของเวทนาต่างๆเช่น สุขเวทนา เมื่อเกิดสุขเวทนาขึ้นมาแล้วก็รู้ชัดในสุขเวทนานั้นมีอาการไม่แน่นอนเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาไม่คงที่ที่อยู่ในสภาพเดิมได้นานไม่แน่นอนตามอาการของความเป็นจริง เมื่อทุกข์เวทนาเกิดขึ้นมาแล้วก็รู้ชัดในทุกข์เวทนานั้นได้ใช้ขันติความอดทนอดกลั้นในการฝึกปฏิบัติทำให้ได้ซึ่งปัญญาในการที่จะดับทุกข์ที่เกิดขึ้นมาแล้วนั้นให้ดับไป การที่จะดับทุกข์ได้นั้นต้องอาศัยทุกข์เวทนา เมื่อเห็นทุกข์เวทนานั้นชัดแล้วก็สามารถที่จะดับทุกข์เวทนานั้นได้ เช่นจะกวาดใบไม้จะต้องเห็นใบไม้นั้นให้ชัดเจนจึงจะกวาดทำความสะอาดได้เมื่อจะดับทุกข์ก็ต้องเห็นทุกข์ให้ชัดเจนก่อน และเหตุให้เกิดทุกข์เวทนานั้นมาจากไหน ดับที่เหตุนั้นก่อนแล้วผลก็จะไม่มีอีกได้ การบริกรรมภาวนาด้วยการใช้เวทนานุปัสสนาเป็นการฝึกฝนอบรมจิตใจให้ตั้งงามมีความหนักแน่นมั่นคง แข็งแกร่ง ผ่อนคลาย และสงบสุข ซึ่งมีการฝึกฝนเพื่อให้บรรลุผลดังกล่าวมากมายหลายวิธี การเจริญเวทนาภาวนานั้นคือการฝึกให้รู้ความอดทนเมื่อเกิดเวทนาขึ้นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ การแก้ปัญหาเป็นนั้นเมื่อทุกข์เวทนาก็ตามสุขเวทนาก็ตามที่เกิดขึ้นแล้วปัญญาจึงสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติควรรู้เท่าทันตามความเป็นจริง

การกำหนดเวทนานุปัสสนาเป็นการฝึกกำหนดเวทนาเพื่อทำให้จิตเป็นสมาธิ เรียกว่า สมาธิภาวนา ส่วนการเจริญปัญญาคือ การฝึกกำหนดเวทนาหรือรู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นทุกขณะจิตจะทำให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนาภาวนาคนที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทั้งด้านสมาธิและวิปัสสนาจะเป็นคนมีคุณภาพจิตสราญภาพทางจิตดีและสุขภาพจิตที่ดีที่สมบูรณ์ มีความเข้าใจในสุขเวทนาและทุกข์เวทนา ชีวิตที่ถูกต้องการเจริญสมาธิอย่างถูกต้องหรือฝึกสมาธิโดยใช้เวทนาเป็นตัวนำเป็นองค์ธรรมที่เป็นเครื่องชักนำให้เกิดสมาธิความสงบสุขเพราะเวทนาเป็นเครื่องดึงและควบคุมจิตไว้กับอารมณ์นั้นๆ การฝึกสมาธิโดยอาศัยเวทนาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานจึงทำให้รู้จัก สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนาชัดเจนตามความเป็นจริง

คำว่าเวทนาเมื่ออธิบาย มีความหมายคือ ความสวຍอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากอาการกระทำของตัวที่เรียกว่า กรรม ถ้าจะกล่าวโดยประเภทนั้นมี ๓ อย่าง คือ

๑. เวทนาภายใน

๒. เวทนาภายนอก

๓. เวทนาในเวทนา

๑) เวทนาภายใน หมายถึง เวทนาที่เป็นภายในเมื่อจำแนกตามความรู้สึกที่เป็นอยู่มี ๓ อย่าง ๑. สุขเวทนา ความสบายปลอดโปร่งในจิตใจของตนความสุขในจิตใจ ๒. ทุกขเวทนา ความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจ ความหงุดหงิดดวงจิตเหี่ยวแห้งไม่เบิกบาน ๓. อุpekขาเวทนา ใจเป็นกลางวางเฉยอยู่ในระหว่างสุขในระหว่างทุกข์ที่ยังไม่เกิดขึ้นทั้ง ๓ อย่างนี้เรียกว่าเวทนาภายใน

๒) เวทนาภายนอกมี ๓ อย่าง คือ ๑. โสมนัสสเวทนา ความยินดีปรีดาราเริงอยู่ในอารมณ์ภายนอก เป็น ต้นว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ที่เกิดจากอายตนะทั้ง ๖ เป็น ต้น เมื่อใจได้ถูกต้องคู่สัมผัสอยู่ในอารมณ์อันนั้น เรียกว่าโสมนัสสเวทนา ๒. โทมนัสสเวทนา ความคับแค้นน้อยใจ ได้เกิดขึ้นจากอาการประจวบกับอารมณ์ภายนอก เป็นต้นว่า รูป เสียง กลิ่น รส เป็นอาทิ เมื่อปรากฏแก่ ตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้นแล้ว สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นถ้าเป็นที่ไม่พอใจ ของตน เป็นสิ่งไม่น่าปรารถนา จึงได้เกิดโทมนัสสเวทนาประการหนึ่ง ๓. อุpekขาเวทนา คือ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นอาทิทั้งหลายเหล่านั้น ได้ผ่านมาระทบถูกต้องอายตนะภายใน ก็ได้ยินดียินร้าย ใจเป็นกลางวางเฉยอยู่ เรียกว่าอุpekขาเวทนา ที่เรียกว่าเวทนาภายนอก เพราะเหตุว่า เนื่อง ด้วยการเกิดจากอายตนะภายนอก

๓) เวทนาในเวทนา หมายถึงส่วนใดส่วนหนึ่งของเวทนาทั้งหลายคือไม่เลือก เป็นต้นว่า มีสุขปรากฏอยู่แก่ตน เมื่อไร ให้ตั้งจิตพิจารณาอยู่ในเวทนาอันนั้น เช่นว่า มีสุขก็ให้ตั้งสติกำหนดระลึกอยู่ในที่นั้น ประคองสุขอันนั้นให้อยู่ในตน ประคองตนให้อยู่ในสุข อย่าให้คลาดเคลื่อนเปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่น และอย่าให้ความปรารถนาใดๆ เกิดขึ้นในขณะที่จิตอันนั้น แล้วค่อยใช้อาตมปิ ความเพียรเพ่งพิจารณาดูความ จริงของเขา สัมผัสปัญญะ ความรู้ดี ให้ค่อยสังเกตจิตใจ ให้รู้ตัวอยู่กับที่ อย่าให้ กระแสของสมุทัยเกิดขึ้น

๔.๓ สรุปผลของการวิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ถึงคุณค่าจากการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

ผลจากการวิเคราะห์ พบว่าคุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จากการสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ผลของการวิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติตามหลักเวทนาวิปัสสนาภาวนาจะเห็นเวทนาในเวทนาหมายถึงเข้าใจในเวทนาจริงๆอย่างถูกต้องเห็นเวทนาตามความเป็นจริงไม่ถูกครอบงำโดยกิเลส ยึดมั่นในความเชื่อของตนเองอย่างผิดๆ เห็นว่าสักแต่เพียงกระบวนการทางธรรมชาติเป็นปกติอย่างนี้ตลอดกาล เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ไปยึดมั่นหรือถือมั่นให้เป็นอุปาทานในเวทนาความรู้สึกรับรู้ในอารมณ์ที่บังเกิดขึ้นการกำหนดรู้เท่าทันเวทนาเพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายเพื่อคลายความยึดมั่นความอยากในเวทนาความรู้สึกรับรู้ในสิ่งที่มาสัมผัสเมื่อรู้ตามความเป็นจริงว่า สักแต่ที่เกิดตามเหตุปัจจัยต้องเป็นเช่นนั้นเอง แล้วอุเบกขาไม่แทรกแซงเข้าไปคิดนึกปรุงแต่งก็จะเห็นการเกิด การดับได้ด้วยตนเอง เช่น เห็นรูปที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจได้ยินเสียงคำพูด ที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ เห็นอาหารที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจก็ย่อมต้องเกิดความรู้สึกเกิดสุขเวทนาและทุกขเวทนาขึ้น ต่อสิ่งนั้นๆเช่นนั้นเองเมื่อรู้เท่าทันจนชำนาญ จิตเมื่อเห็นความจริงการเกิดการดับเพราะเหตุปัจจัยเช่นนี้บ่อยๆสักว่าเวทนาเป็นดังนี้เอง ก็จักเกิดความเบื่อหน่ายในเวทนาต่างๆเหล่านั้นในที่สุดเวทนาวิปัสสนาภาวนา การพิจารณาเวทนาความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี โสมนัสก็ดี โทมนัสก็ดี

อุเบกขาก็ดีพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นภายนอก ทั้งที่เป็นภายในเวทนาที่เป็นภายนอก ความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะโรคภัยไข้เจ็บที่เบียดเบียนก็ดีว่าความสุขที่เกิดขึ้นจากการที่หายจากโรคภัยไข้เจ็บที่เบียดเบียนก็ดี โสมนัสความดีใจที่เกิดขึ้นเพราะได้ประสบกับอภิญญารมณ์ อารมณ์ที่น่าใคร่ น่าชอบใจก็ดี โทมนัสความทุกข์ใจที่ได้ประสบกับอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าใคร่ ไม่น่าชอบใจอย่างใดอย่างหนึ่งก็ดี ในเมื่อมีอารมณ์มากระทบ เช่นนี้เรียกว่า เห็นเวทนาที่เป็นภายนอก สรุปล้วน ๆ ว่าการเห็นเวทนาในขั้นปริยัติ หรือว่าเห็นด้วยตาเนื้ออย่างนี้ เรียกว่าเห็นเวทนาที่เป็นภายนอก

ส่วนเห็นเวทนาที่เป็นภายในนั้น เช่น เวลาปกติธรรมดาๆ นี้ไม่มีความสุขความทุกข์ เฉยๆ อยู่ตลอดเวลา แต่เวลาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกำหนดรู้ธรรมดาอยู่ ซึ่งไม่ควรที่จะปวดก็ปวดขึ้นมา นั่งขัดสมาธิ แทนที่มันจะปวดขาที่วางไว้ข้างล่าง แต่มาปวดขาที่วางไว้ข้างบนมือของเราที่วางซ้อนกันอยู่ แทนที่จะปวดมือที่อยู่ข้างล่าง แต่มาปวดมือที่อยู่ข้างบน นั่งกำหนด พุทโธ อยู่ แทนที่จะปวดที่ก้น ย้อย สะโพก ที่ขา แต่กลับมามีปวดที่แขนหรือที่ศีรษะนี้แหละเรียกว่า เวทนาที่เป็นภายใน เห็นด้วยอำนาจอานามยปัญญา คือเห็นด้วยการเจริญเวทนามีวิปัสสนากว้านอกจากเกิดขึ้นมาทางกายแล้ว บางครั้งก็เกิดขึ้นมาทางใจ เช่น บางครั้งก็มีความสุขอย่างบอกไม่ถูก บางครั้งก็มีความทุกข์ใจจนบอกไม่ถูก บางครั้งก็เฉยๆ ไม่ดีใจไม่เสียใจ อย่างนี้เรียกว่า เห็นเวทนาที่เป็นภายในหรือบางที เวทนาเกิดขึ้นมา กำหนดลงไปเท่านั้น เวทนานั้นหายไปแล้ว ทั้งๆ ที่ไม่น่าจะหาย ปวดอยู่จนใจแทบขาด จนคิดว่าจะอดทนไม่ได้ เรียกว่า เห็นเวทนาที่เป็นภายในเมื่อใด เราพิจารณาเวทนา ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอก จนเห็นเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาแล้วดับไป เห็นเป็นทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วดับไป เห็นเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่มีอำนาจใดๆ ที่จะมาบังคับเวทนา ให้อยู่ในอำนาจของเราได้ เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไปเช่นนี้แล้ว เมื่อนั้น ก็จะเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายในเวทนาเมื่อเบื่อหน่ายก็จะคลายกำหนดในเวทนา ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอก สามารถละเวทนาทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้นได้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน เมื่อเป็นเช่นนี้จิตก็บริสุทธิ์ สงบ ดับกิเลสตัณหาอันเป็นตัวสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์เสียได้ ท่านทั้งหลายกำหนดเวทนาน้อยๆ เดียว ก็สามารถดำเนินไปสู่การบรรลุธรรมได้

บทที่ ๕

สรุปอภิปรายผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์” มีวัตถุประสงค์ศึกษา ๓ ข้อ คือ (๑) ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) ศึกษาเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐาน (๓) ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการลงภาคสนาม (Collect data from the field) และการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์ ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้ศึกษาได้ศึกษาตอบโจทย์ตามวัตถุประสงค์เมื่อศึกษาวิเคราะห์แล้วเวทนานุปัสสนาในวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ จากการศึกษาล้วนพบว่า

๕.๑.๑ แนวคิดเวทนานุปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท จากการศึกษาล้วนพบว่า

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาให้แนวคิดเกี่ยวกับเวทนาไว้ว่า เวทนาคือ อารมณ์ภายในที่ทำให้เกิดเวทนาความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้ดี รู้ชั่ว เรียกว่าเวทนา เวทนามีสุขบ้าง ทุกข์บ้างและเฉยๆเมื่อเวทนาเกิด อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ส่วนในทางจิตใจก็ต้องต่อสู้กับกิเลสสิ่งเร้าเวทนาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เกิดสุขเกิดทุกข์และอารมณ์กลาง เฉยๆ เรียกว่าเวทนา พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อมอินทปญฺโญ) ให้แนวคิดเกี่ยวกับเวทนาว่า เวทนาคือความรู้สึกสบายใจก็เรียกว่าสุข เวทนาความรู้สึกไม่สบายใจเรียกว่าทุกข์ เวทนาความรู้สึกสบายก็รู้จักความสบายว่าเป็นเวทนา รู้สึกไม่สบายก็เรียกเวทนาว่าเป็นทุกข์ สบายเรียกว่าเวทนา รู้สึกกลางๆ ก็เรียกว่าเวทนาคือไม่สุขไม่ทุกข์ ฉะนั้นเวทนาจึงหมายถึงความรู้สึก สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับเวทนาว่า เวทนาหมายถึงสุขเวทนามากที่สุด ทุกขเวทนามากที่สุด อทุกขมสุขเวทนา ก็ล้วนไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่ปัจจัยต่างๆ ประชุมตั้งขึ้นเป็นของอาศัยกันๆ เกิดขึ้นจะต้องสั่นต้องสลายต้องจางหายต้องดับไปเป็นธรรมดา จึงจะประสบสุขเหนือเวทนาหรือสุขที่ไม่ประกอบด้วยเวทนา ไม่พึงพาอาศัยขึ้นต่อการสลายอารมณ์ที่พ้นขั้นสูงสุดเวทนาจะเกิดขึ้นใดต่ออาศัยผัสสะ คือการรับรู้ที่เกิดจากอายตนะ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ประจวบกับอารมณ์ มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ แล้วเกิด การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส การรู้อารมณ์ พุดต่างๆ แงหนึ่งว่า เวทนาต้องอาศัยอารมณ์ขึ้นต่ออารมณ์ถ้าไม่มีอารมณ์เวทนามากก็เกิดไม่ได้ พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ให้แนวคิดเกี่ยวกับเวทนาว่า เวทนา ๑ คือ เป็นธรรมชาติรู้สึกทางใจเท่านั้น เมื่อว่าโดยอายตนะ เวทนามี

๒ คือกายิกเวทนาและเจตสิกเวทนา เมื่อว่าโดยสภาวะธรรมแล้ว เวทนามี ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา

พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตาม้า) ญาณสัมปันโน ให้แนวคิดเกี่ยวกับเวทนาว่า เวทนาเกิดจากจิต อาศัยกายตั้งอยู่ เวทนาเป็นเป้าหมายของการตั้งสติ รับผิดชอบ อย่างอนาจิต สุข ทุกข์ อเบกขา ปรากฏขึ้นสัมผัสได้ทางใจ เหมือนตาสัมผัสรูปเกิดเวทนาขึ้น สุขบ้าง ทุกข์บ้างและเฉยๆ หูสัมผัสเสียงเกิดเวทนาขึ้น สุขบ้าง ทุกข์บ้างและเฉยๆ เป็นต้น พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท) ให้แนวคิดเกี่ยวกับเวทนาว่า สุขเกิดขึ้นมาก็เป็นสุขเวทนา ทุกข์เกิดขึ้นมาก็เรียกทุกขเวทนา สุขกับทุกข์ จัดไว้เพื่อให้แยกออกจากจิต จิตก็คือผู้รู้ เวทนานั้นคืออาการ สุขหรือทุกข์ ชอบใจไม่ชอบใจ เมื่อจิตของเราเข้าไปเสวยในอาการเหล่านั้น เรียกว่าจิตเข้าไปยึดหรือหมายมั่นในเวทนา หรือสำคัญมั่นหมายในความสุคนั้น ในความทุกข์นั้น การที่เราเข้าไปหมายมั่นนั้นก็คือจิต อาการที่มันสุขหรือทุกข์นั้นคืออาการของเวทนา ความหมายของเวทนาโดยทั่วไป เวทนาหมายถึงความรู้สึกมีความสุข ความรู้สึกมีความสุข ทุกข์ และความรู้สึกเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ย่อมเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ทุกขณะ ไม่มีขณะใดเลยที่จะปราศจากเวทนา

เวทนาในพระไตรปิฎก เวทนา หมายถึง ความสำราญทางใจ ความสุขทางใจ อันเกิดแต่สัมผัสแห่งมโนวิญญาณธาตุที่เหมาะสมกัน ความเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดแต่เจตสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดแต่เจตสัมผัส ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าเวทนา ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น ความหมายของเวทนาในพระไตรปิฎก โดยความหมายแล้วนั้น เวทนา หมายถึงความสบายกาย ความสบายใจ อันเกิดจากการสัมผัสของ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำให้เกิดสุข ความเสวยอารมณ์ไม่ทุกข์ไม่สุข อันเกิดจากเจตสัมผัส นั้นหมายถึงเวทนา แต่เวทนาที่ได้สัมผัสนั้น จะเรียกว่าเป็นสุขนั้นยังไม่ใช้ ดังที่พระพุทธองค์ ตรัสกับพระอานนทว่า ถ้าเวทนา คือเวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัส เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัส เวทนาที่เกิดจากฆานสัมผัสเวทนาที่เกิดจากชีวหาสัมผัส เวทนาที่เกิดจากกายสัมผัส และเวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัส ไม่ได้มีแก่ใครๆ ในภพไหนๆ ทั่วทุกแห่ง เมื่อเวทนาไม่มีโดยประการทั้งปวง เพราะเวณาดับไป ประเภทของเวทนา เวทนา ๒ ประการ เวทนา ๓ ประการ เวทนา ๕ ประการ เวทนา ๖ ประการ เวทนา ๑๘ ประการ อธิบายเวทนา ๒ คือ กายิกเวทนาเวทนาทางกาย เจตสิกเวทนาเวทนาทางจิต เวทนา ๓ คือสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เวทนา ๕ คือ สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส อเบกขา เวทนา ๖ คือ จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มะโนสัมผัสสชาเวทนา เวทนา ๑๘ คือ เวทนาที่เกิดร่วมกับโสมนัส ๖ ประการ เวทนาที่เกิดความสุขทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เวทนาที่เกิดร่วมกับโทมนัส ๖ ประการ เวทนาที่เกิดความทุกข์ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เวทนาที่เกิดร่วมกับอเบกขา ๖ ประการ เวทนาที่เกิดอาการเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ลักษณะของเวทนา คือเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาไม่แน่นอน องค์ประกอบของเวทนา เวทนาประกอบด้วยสุข คือความสบายกายสบายใจ ทุกข์ คือความไม่สบายกายไม่สบายใจ เฉยๆคือกลางไม่สุขไม่ทุกข์ โสมนัสคือความสบายใจ โทมนัสคือความทุกข์ใจความสำคัญของเวทนาการรู้ชัดเวทนา เหตุเกิดแห่งเวทนา ความดับแห่งเวทนาและข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งเวทนานี้คือความสำคัญของเวทนา

๕.๑.๒ สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์กับการปฏิบัติ ตามแนวหนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐาน

สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์การใช้สุขเวทนาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการกำหนดรู้สุขเวทนาที่เกิดขึ้น กำหนดตามแบบสาย หยุบนอ พองหนอ เช่นเมื่อเกิดความสุขขึ้น กำหนดว่า สุขหนอๆ ถ้ารู้สึกสบาย กำหนดว่า สบายหนอๆ การกำหนดรู้สุขเวทนานี้ เพื่อทำสุขเวทนานั้นให้ดับไป แม้ความสุขนั้นยังไม่ใช่สุขแท้ ตามหลักของพระพุทธศาสนา ความสุขที่แท้จริงนั้นคือความดับไม่เหลือคือดับทั้งสุขเวทนาและทุกขเวทนา เพราะฉะนั้นเมื่อเกิดความสุขขึ้นก็กำหนดภาวนาว่า สุขหนอๆ เพื่อให้สุขเวทนานั้นดับไป การใช้ทุกขเวทนาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการกำหนดรู้เมื่อเกิดทุกขเวทนาเกิดขึ้น เช่น อาการปวด อาการเจ็บ หรือความไม่สบายที่เกิด ทั้งทางกายและทางจิตใจ นั้นเรียกว่าทุกขเวทนา เมื่อเกิดขึ้นแล้วให้กำหนดรู้อาการตามเป็นจริงที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบันขณะไม่ไปอดีตหรืออนาคต กำหนดอาการปวดอาการเจ็บตามที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ การกำหนดรู้อย่างนี้ทำให้อาการทุกข์ที่เกิดขึ้นมานั้นค่อยๆ ดับไปๆ ตามลำดับ

การกำหนดรู้สมณัสเวทนาที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ คือทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วทำให้อกุศลเจริญขึ้นกุศลเสื่อมลง สมณัสเวทนานี้ไม่ควรปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมเมื่อเกิดสมณัสเวทนาขึ้นแล้วกุศลธรรมเจริญ อกุศลธรรมเสื่อมลง สมณัสเวทนานั้นควรปฏิบัติ โทมนัสเวทนาใดบุคคลรู้แล้วว่าเมื่อปฏิบัติโทมนัสแล้วอกุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง กุศลธรรมทั้งหลายเจริญขึ้นโทมนัสเช่นนี้เป็นโทมนัสที่ควรปฏิบัติให้เจริญขึ้น เมื่อปฏิบัติอุเบกขานั้นแล้ว อกุศลธรรมเจริญขึ้นกุศลธรรมเสื่อมลง อุเบกขานั้นไม่ควรปฏิบัติ บุคคลพึงทราบอุเบกขาใดเมื่อปฏิบัติอุเบกขานั้นแล้วอกุศลธรรมเสื่อมกุศลธรรมเจริญขึ้นอุเบกขานั้นควรปฏิบัติ การใช้เวทนาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการกำหนดรู้เวทนา การพิจารณาเวทนา ดูการเกิดดับของเวทนาเมื่อเวทนาดับต้นหาก่ดับ เมื่อต้นหาก่ดับอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นก็ดับนั้นหมายถึงเมื่อเวทนาดับเหตุแห่งทุกข์ก็ดับไปด้วยนั้นคือต้นหานั้นเอง

การภาวนาพุทโธเป็นการใช้เวทนาในการปฏิบัติกรรมฐานอยู่ที่กองลมหายใจ คือมีความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกจะทำให้เกิดสมาธิและจิตใจที่สงบเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานและนี่คือวิธีการฝึกการใช้เวทนาภาวนาในแบบพุทโธด้วยการกำกับเวทนาที่ลมหายใจพุทโธ หมายถึงพระพุทธเจ้าเมื่อได้ศึกษาแล้ว พุทโธ ไม่ได้หมายถึงพระพุทธเจ้าโดยตรง ความหมายในคำว่าพุทโธเป็นคำบาลี เป็นผลเกิดขึ้นจากการปฏิบัติที่เรียกว่า รู้ ตื่น เบิกบานการทำสมาธิสาย พุทโธ มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ

ท่านได้อธิบายว่า พุทธานุสติ ทุกครั้งที่ปฏิบัติธรรมจะต้องตั้งใจระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ เพราะพุทธานุสติเป็นธรรมให้จิตตื่น ให้จิตสว่าง ให้จิตมีกำลัง ให้จิตมีความกล้าที่จะปฏิบัติธรรมสืบต่อไปเป็นวิสัยอันดีของพุทธศาสนิกชนทั่วไป การเจริญภาวนาในสายการกำหนดการเคลื่อนไหวนี้ การปฏิบัติธรรมแบบ หลวงพ่อเทียน เป็นการใช้เวทนาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการกำหนดรู้อาการของเวทนาในทุกๆ อิริยาบถ ไม่ว่า ยืน เดิน นั่ง นอน การใช้ความรู้เวทนาถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายคือการเจริญสติ เจริญสมาธิคือการตั้งใจใช้สติดูจิตใจไม่ว่าความคิดหรืออะไรก็ตามที่เกิดขึ้น เห็นทันที และเราจะรู้ถึงความหลงลวง รู้ทันเวลาการป้องกันรู้

การแก้ไขรู้ถึงการเอาชนะความคิดปรุงแต่งต่างๆ ศิลปะเกิดขึ้นภายในจิตใจของเราเอง ไม่ใช่คนที่รักษา ศิลปะแต่ศิลปะต่างหากที่รักษาคนให้ล้มตาทำเคลื่อนไหวโดยวิธีใดก็ให้รู้ตามเป็นการไหลไปตามธรรมชาติ ด้วยตนเอง ตาก็ไม่ต้องบังคับให้หลับ ให้กระพริบขึ้นลงได้ตามธรรมชาติ เหลือบซ้ายแลขวาก็ได้ จึงเป็นการปฏิบัติธรรมกับธรรมชาติ และก็รู้กับธรรมชาติจริงๆ ถ้ารู้สึกในการเคลื่อนไหวได้ ก็เป็นการปฏิบัติธรรม รู้สึกกับการเคลื่อนไหวในขณะนั้นๆ ก็เป็นการปฏิบัติธรรมได้ การปฏิบัติกรรมฐานจะต้องสัมผัสกับเวทนา นั่นคือสุขเวทนา ทุกเวทนา อทุกขมสุขเวทนา โสมนัสเวทนา และโทมนัสเวทนา

ผู้ที่ปฏิบัติธรรมที่ใช้เวทนาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติธรรมก็มีเวทนาอยู่แล้ว ตลอดเวลาจะใช้เวลาในการปฏิบัติกรรมฐานนั้นอย่างไร การกำหนดรู้เวทนา การพิจารณาเวทนา ดูการเกิดดับของเวทนา เวทนาที่ควรเสพและที่ไม่ควรเสพนั่นในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้ากล่าวกับจอมเทพว่า โสมนัส ๒ อย่างคือ โสมนัสที่ควรเสพและโสมนัสที่ไม่ควรเสพ โสมนัสที่ไม่ควรเสพ บุคคลรู้ว่าเมื่อเราเสพโสมนัสแล้วกุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้น กุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลงโสมนัสเวทนา เช่นนี้เป็นโสมนัสเวทนาที่ไม่ควรเสพ หมายถึงโสมนัสที่อาศัยกามคุณ เป็นไปทางทวาร ๖ โสมนัสเวทนาที่ควรเสพบุคคลรู้ว่าเมื่อเราเสพโสมนัสเวทนานี้แล้วกุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง กุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้นโสมนัสเวทนาเช่นนี้เป็นโสมนัสเวทนาที่ควรเสพ การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนานั้นการใช้เวทนาในการปฏิบัติมันจะมีเกือบทุกสายการปฏิบัติเพราะเวทนาแปลว่าความรู้สึก เพราะยังมีความรู้สึกจึงต้องปฏิบัติเพื่อดับความรู้สึกนั้นตั้งธรรมที่พระพุทธองค์แสดงไว้ว่า เมื่อเวทนาดับต้นหาก็ดับ เมื่อต้นหาดับอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นก็ดับ นั่นหมายถึงเมื่อเวทนาดับเหตุแห่งทุกข์ก็ดับไปด้วยนั่นคือตัณหา

๕.๑.๓ วิเคราะห์คุณค่าของการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

วิเคราะห์ข้อมูลถึงคุณค่าของการปฏิบัติเวทนานุปัสสนา การวิเคราะห์คุณค่าในด้านต่างๆ วิเคราะห์คุณค่าด้านผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ การวิเคราะห์คุณค่าด้านครอบครัว ด้านพระพุทธศาสนา ด้านวัฒนธรรม ด้านการสืบทอดการนำไปใช้ ด้านการเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี ด้านสังคม ด้านกายภาพ ด้านจิตใจ คุณค่าของพระภิกษุสงฆ์ ผู้รักษาศีล นักศึกษา และประชาชน ผู้ปฏิบัติธรรม พระภิกษุสงฆ์ในวัดผู้รักษาศีล ๘ ปฏิบัติธรรมเป็นประจำทุกวัน นักศึกษาจะมาประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นช่วงๆ เช่นมาปฏิบัติในนามของมหาวิทยาลัยตามแบบกำหนดการของการศึกษามี ๕ วันบ้าง ๑๐ วันบ้าง ตามที่มหาวิทยาลัยกำหนดให้ ประชาชนจะมาปฏิบัติช่วงวันพระ และวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ทางสำนักมีการจัดปฏิบัติ ๓ วันบ้าง ๗ วันบ้าง ตามกำหนดของสำนักปฏิบัติธรรมที่ได้กำหนดไว้ ผู้ปฏิบัติจะมีทั้งในจังหวัดสุรินทร์และต่างจังหวัดที่เข้ามาปฏิบัติธรรมที่วัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ)

๑. คุณค่าของการปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์คุณค่า กลุ่มพระสงฆ์ ที่ปฏิบัติ เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติธรรมแล้วเกิดเวทนา เช่น สุขเวทนา ทุกเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ใช้สติพิจารณากำหนดรู้เวทนา อย่างเนื่องจนทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของเวทนา จากสุขเวทนาเป็นทุกขเวทนา จากทุกขเวทนาเป็นอทุกขมสุขเวทนา คืออาการเฉยๆ แล้วก็เปลี่ยนแปลงกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาในขณะที่นั่งสมาธิ และเดินจงกรม บางรูปท่านเกิดทุกขเวทนาหนักท่านใช้การพิจารณารู้ตามอาการทุกเวทนานั้นพอ

กำหนดรู้แนเข้าจึงเห็นการเปลี่ยนแปลงจากทุกขเวทนาหนักก็เบาลงทำอยู่อย่างนี้เรื่อยมา ตามที่ผู้ศึกษาได้ทราบจากพระสงฆ์ผู้ใช้เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ปฏิบัติธรรมทำให้ได้ญาณคือได้รู้ชัดในทุกเวทนา อย่างหายาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด ผู้ปฏิบัติธรรมรู้ชัดในสุขเวทนา อย่างหายาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด และผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้ชัดในอทุกขมสุขเวทนา อย่างหายาบ อย่างกลาง อย่างละเอียดและเห็นการเกิดดับของเวทนาเหล่านั้นอย่างต่อเนื่องเห็นความไม่แน่นอนของเวทนาว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นไปตามหลักไตรลักษณ์

๒. คุณค่าที่เกิดจากกลุ่มผู้รักษาศีล คุณค่า ที่ได้เกิดจากการปฏิบัติธรรมของผู้รักษาศีลตามแนวเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เกิดความมีสติพิจารณาตามการกำหนดรู้ทุกขเวทนา สุขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งที่เป็นอย่างหายาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด ผลทำให้ได้รู้จักเวทนานชัดเจนขึ้นเข้าใจในเวทนาดีขึ้นกว่าเดิม มีปัญญาเห็นถึงการเกิดดับของเวทนา รู้สภาวะเวทนาอย่างต่อเนื่อง ผู้ศึกษาได้ถามผู้รักษาศีลถึงสุขเวทนา บอกว่าสุขเวทนาเกิดขึ้นในขณะนั่งสมาธิอยู่และเกิดสุขเวทนาหลังจากนั่งสมาธิแล้ว จึงทำให้ได้ซึ่งปัญญารู้การเปลี่ยนแปลงและการเกิดดับของเวทนา เพราะถ้าไม่พิจารณา ทุกขเวทนา สุขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เกิดดับไปเองแต่ก็ไม่ทราบชัดว่าเกิดและดับตอนไหนช่วงไหน แต่คุณค่าที่เกิดจะทำให้มีความอดทนมากกว่าเดิม และอารมณ์ที่หายาบที่ละเอียดลง

๓. คุณค่าที่เกิดจากกลุ่มนักศึกษาคุณค่าของกลุ่ม นักศึกษาที่ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐาน ด้วยการมีสติพิจารณากำหนดรู้ทุกขเวทนา สุขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา อย่างต่อเนื่อง มีญาณความรู้ขึ้นคือปัญญาเห็นชัดในทุกขเวทนา อาการปวด อาการเจ็บ ว่าเป็นทุกขเวทนา ปัญารู้ชัดในสุขเวทนา ความสบายกาย สบายใจ ความสงบใจ เป็นสุขเวทนา เกิดปัญหารู้ชัดในอทุกขมสุขเวทนา อาการเฉยๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เห็นการเปลี่ยนแปลงของเวทนาด้วยการมีสติพิจารณาตามเป็นจริงซึ่งไม่เคยรู้มาก่อน เคยรู้มาบ้างแต่ไม่ชัดเจนเมื่อได้มาปฏิบัติธรรมแล้วจึงทำให้รู้ชัดกว่าเดิม

๔. คุณค่าของกลุ่มประชาชนผู้ปฏิบัติธรรมคุณค่าของกลุ่มประชาชนผู้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานในแบบวัดป่าโยธาประสิทธิ์ ใช้การภาวนาแบบ พุทโธ ในเวลานั่งสมาธิเมื่อเกิดทุกขเวทนา สุขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ก็มีสติพิจารณาตามรู้เวทนานั้นอย่างต่อเนื่อง บางทีก็เปลี่ยนอิริยาบถเพราะทุกขเวทนาหนัก ทำให้ไม่เห็นสภาวะตามเป็นจริงของทุกขเวทนานั้นแต่เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถแล้วเวทนานั้นก็ดับไปพอนั่งได้สักพักก็เกิดขึ้นที่เดิมอีกก็เปลี่ยนอิริยาบถอีก ทำให้ปฏิบัติในช่วงวันพระ และวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่ทางสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ)ได้จัดขึ้นเพื่อให้ผู้ที่สนใจได้เข้ามาประพฤติปฏิบัติธรรม

๕.๒ วิเคราะห์คุณค่าผู้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในด้านต่างๆ

วิเคราะห์คุณค่าต่อผู้ปฏิบัติเวทนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในด้านต่างๆ ดังนี้

การวิเคราะห์คุณค่าของการปฏิบัติเวทนานุปัสสนา การปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ปฏิบัติธรรมด้วยการภาวนาว่า พุทโธ ดูที่ลมหายใจเข้าออก เมื่อหายใจเข้ากำหนดว่า พุท หายใจออกกำหนดว่า โธ เมื่อนั่งสมาธิแล้วเกิดเวทนาขึ้นก็กำหนดพิจารณาตามรู้เวทนาที่เกิดขึ้นด้วยสติ

๑. วิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านครอบครัว ทำให้ครอบครัวมีความสุข ความเจริญทางด้านจิตใจเพราะการได้ปฏิบัติธรรมได้รู้จักความสุขในการดำรงชีวิตอย่างมีสติความมีสติ ในการควบคุมอารมณ์ต่างๆ ที่จะเกิดในขณะมีการกระทบอารมณ์ดีบ้างไม่ดีบ้างก็สามารถควบคุม อารมณ์ ได้ด้วยความดีจากการทำสมาธิทำให้ครอบครัวมีความสุขความเจริญลูกหลานก็มีความสุขไป ด้วยการเรียนการศึกษาทำให้มีสติปัญญาดีทำอะไรคิดอะไรก็ดีไปเสียทุกอย่างการฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถที่จะทำได้ฝึกฝนได้ครอบครัวจะมีความสุขได้ก็ต้องอาศัยบุญกุศลหรือความดีที่จะต้องทำให้ มีในจิตใจในแต่ละวันเมื่อได้ฝึกสมาธิในทุกๆ วันแล้วก็จะทำให้มีจิตใจที่ดีสงบร่มเย็นคนที่ได้อยู่ใกล้ก็มีความสุขไปด้วย

๒. วิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านพระพุทธศาสนา การทำให้พระพุทธศาสนามีความมั่นคงนั้นก็ด้วยพระภิกษุ อุบาสกอุบาสิกา ประชาชน ผู้รักษาศีล มีการฝึกฝนอบรมตนเองด้วยการเจริญสมาธิภาวนาพิจารณาเวทนานุปัสสนาที่เกิดขึ้นในกายและในจิตใจเป็นสิ่งที่พุทธศาสนิกชนจะต้องช่วยกันรักษาให้ดีการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นใจกลางของพระพุทธศาสนา หากขาดจากการเจริญสมาธิแล้วทำให้ศาสนาจะไม่มั่นคงได้

๓. วิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านวัฒนธรรม เป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อจิตใจ การปฏิบัติธรรมเป็นวัฒนธรรมที่ดีทำให้ผู้คนมีความสุขในการใช้ชีวิตและคลุกคลีอยู่กับการปฏิบัติธรรม ในสายของวัดป่าโยธาประสิทธิ์ใช้การภาวนาแบบ พุทโธเดินก็สามารถภาวนาได้ นั่งก็สามารถภาวนาได้ นอนก็สามารถภาวนาได้คือในทุกๆอิริยาบถสามารถภาวนาได้ตลอดเวลาถ้าลูกหลานได้ฝึกและทำสมาธิเป็นการสืบทอดต่อจากผู้ใหญ่จะเป็นวัฒนธรรมที่ดีมาก

๔. วิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านการสืบทอดการนำไปใช้ คุณค่าการ นำการปฏิบัติเวทนานุปัสสนา ด้านการสืบทอดการนำไปใช้ เป็นสิ่งเป็นประโยชน์มากเพราะจะทำให้ การปฏิบัติในแบบเวทนานุปัสสนา ได้สืบทอดต่อๆ กันไปเป็นการอนุรักษ์สิ่งที่ดีงามไว้ไม่ให้เสื่อมจาก เราไปการปฏิบัติสืบทอดๆ กันการเจริญสมาธิภาวนาทำให้ผู้คนมีจิตใจที่มีเมตตาอารีต่อเพื่อนมนุษย์ ด้วยกันไม่เบียดเบียนกันจิตใจตั้งอยู่ในความดีงามการสืบทอดหรือการนำไปใช้ในการประพฤติปฏิบัติ ในกิจวัตรประจำวันทำให้ทุกคนสามารถปฏิบัติได้เล็กน้อย วัยรุ่น วัยกลางคน คนแก่ก็สามารถฝึก ปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัยการสืบทอดการนำไปใช้เป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากต่อคนทุกเพศทุกวัยในการฝึกสมาธิ ด้วยการกำหนดพิจารณารู้เวทนาที่เกิดขึ้นในอาการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นยืนเดินนั่งหรือนอนก็สามารถที่จะปฏิบัติได้ตลอดเวลา

คุณค่า ด้านการพิจารณาตามกำหนดรู้เวทนาที่เป็นปัจจุบันทำให้ได้รู้สุขเวทนาที่เป็นอย่าง หายาบ คือ เมื่อได้ปฏิบัติตามระลึกรู้ชัดสุขเวทนาแล้วจะได้รับความสุขที่เกิดอย่างมากเรียกว่าความสุข อย่างหายาบ เช่นความดีใจ ความถูกใจ ความพอใจ เป็นต้น ทำให้ได้รู้สุขเวทนาที่เป็นอย่างกลาง คือ เมื่อได้ปฏิบัติตามระลึกรู้ชัดสุขเวทนาแล้วทำให้ได้รู้ความสุขอย่างพอดีๆ ไม่มากไม่น้อย เช่นเกิดความ สบายใจ ความเบิกบานใจ ความชุ่มชื่นใจ เป็นต้น ทำให้ได้รู้สุขเวทนาอย่างละเอียด คือเมื่อได้ตาม ระลึกรู้ชัดสุขเวทนาแล้วทำให้ได้รู้ความสุขอย่างละเอียด เช่นความสงบใจ ความปิติใจ ความว่าง

๕. วิเคราะห์คุณค่าของการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านสังคม คุณค่าจากการได้ฝึกสมาธิ ทำให้ผู้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนามีจิตใจที่ดีขึ้น อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขไม่ทำให้ตนเองและผู้เดือดร้อนมี จิตใจสงบดีขึ้นคนที่ได้อยู่ใกล้ก็สบายใจ ทำให้เห็นได้ว่าการฝึกสมาธิด้วยการใช้เวทนานุปัสสนาตาม

แนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานทำให้ได้เข้าใจในเวทนาดีขึ้นคนในสังคมในปัจจุบันต้องอาศัยธรรมเข้ามาช่วยเพราะความเจริญทางสังคมทำให้คนมีจิตใจไม่สงบพอได้มาฝึกสมาธิได้เห็นความสุขเกิดขึ้นจากการทำสมาธิได้เห็นคุณค่าของการฝึกสมาธิแล้วทำให้สังคมมีความสุขเจริญด้านมีจิตใจดี

๖. วิเคราะห์คุณค่าของการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านกายภาพ คุณค่าด้านกายภาพของผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แล้วทำให้ร่างกายเบาสบายขึ้นเพราะการนั่งสมาธิในเวลานั่งสมาธิจะเกิดอาการปวดและเมื่อยมากๆ หลังจากนั่งผ่านไปได้ร่างกายจะเบาสบายและมีความสุขเหมือนได้ใช้สิ่งที่ไม่ดีที่เคยทำมา จากการพิจารณาแล้วว่าการที่เรานั่งสมาธิเกิดอาการปวดนั้น บางอาจารย์ท่านว่าเกิดจากกรรมเก่าที่เคยทำไม่ดีไว้จึงทำให้ปวดในเวลานั่งสมาธิหรือเดินจงกรม แต่เมื่อเราได้รับอาการปวดอาการเจ็บเหล่านั้นแล้วเหมือนกับได้ใช้แล้วจึงทำให้กายเกิดความเบาสบาย แต่ก็พิสูจน์ไม่ได้ว่าเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า เอาเป็นจริงเวลานั่งสมาธิเกิดทุกขเวทณาก็พิจารณากำหนดรู้เท่าทันตามเป็นจริงทำให้อาการปวดหรือเจ็บนั้นเบาลงเพราะความรู้ทัน ผู้ปฏิบัติได้บอกว่าบางครั้งก็ปวดมากเวลานั่งสมาธิแม้จะนั่งได้ไม่นานพอออกจากสมาธิกายก็สบายขึ้นกว่าเดิม

๗. วิเคราะห์คุณค่าของการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้านจิตใจ

๑) เวทนาภายใน หมายถึง เวทนาที่เป็นภายในเมื่อจำแนกตามความรู้สึกที่เป็นอยู่มี ๓ อย่าง ๑. สุขเวทนา ความสบายปลอดโปร่งในจิตใจของตนความสุขในจิตใจ ๒. ทุกขเวทนา ความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจ ความหงุดหงิดดวงจิตเหี่ยวแห้งไม่เบิกบาน ๓. อุpekขาเวทนา ใจเป็นกลางวางเฉยอยู่ในระหว่างสุขในระหว่างทุกข์ที่ยังไม่เกิดขึ้นทั้ง ๓ อย่างนี้เรียกว่าเวทนาภายใน

๒) เวทนาภายนอกมี ๓ อย่าง คือ ๑. โสมนัสสเวทนา ความยินดีปรีดาราเริงอยู่ในอารมณ์ภายนอก เป็น ต้นว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณที่ที่เกิดจากอายตนะทั้ง ๖ เป็น ต้น เมื่อใจได้ถูกต้องคู่สัมผัสยินดีอยู่ในอารมณ์อันนั้น เรียกว่าโสมนัสสเวทนา ๒. โทมนัสสเวทนา ความคับแค้นน้อยใจ ได้เกิดขึ้นจากอาการประจวบกับอารมณ์ภายนอก เป็นต้นว่า รูป เสียง กลิ่น รส เป็นอาทิ เมื่อปรากฏแก่ ตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้นแล้ว สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นถ้าเป็นที่ไม่พอใจ ของตน เป็นสิ่งไม่น่าปรารถนา จึงได้เกิดโทมนัสสเวทนาประการหนึ่ง ๓. อุpekขาเวทนา คือ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นอาทิทั้งหลายเหล่านั้น ได้ผ่านมารกระทบถูกต้องอายตนะภายใน ก็ได้ยินดียินร้าย ใจเป็นกลางวางเฉยอยู่เรียกว่าอุpekขาเวทนา ที่เรียกว่าเวทนาภายนอก เพราะเหตุว่า เนื่อง ด้วยการเกิดจากอายตนะภายนอก

๓) เวทนาในเวทนา หมายถึงส่วนใดส่วนหนึ่งของเวทนาทั้งหลายคือไม่เลือก เป็นต้นว่า มีสุขปรากฏอยู่แก่ตน เมื่อไร ให้ตั้งจิตพิจารณาอยู่ในเวทนาอันนั้น เช่นว่า มีสุขก็ให้ตั้งสติกำหนดระลึกอยู่ในที่นั้น ประคองสุขอันนั้นให้อยู่ในตน ประคองตนให้อยู่ในสุข อย่า ให้คลาดเคลื่อนเปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่น และอย่าให้ความปรารถนาใดๆ เกิดขึ้นในขณะที่จิตอันนั้น แล้วค่อยใช้อาตมปัญญาพิจารณาดูความ จริงของเขา สัมผัสปัญญะ ความรู้ดี ให้ค่อยสังเกตจิตใจ ให้รู้ตัวอยู่กับที่ อย่าให้ กระแสของสมุทัยเกิดขึ้น

๕.๓ อภิปรายผล

สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ใช้การกำหนดรู้เวทนา เมื่อเกิดอาการปวดเมื่อย ในขณะนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมการกำหนดภาวนาว่า พุทโธ เมื่อเกิดเวทนาใช้กำหนดรู้เวทนานั้น พร้อมกับภาวนาว่าพุทโธมีสติรู้ที่เวทนานั้นอย่างต่อเนื่อง เมื่อเกิดสุขเวทนาจึงรู้สุขเวทนา เมื่อเกิด ทุกขเวทนาจึงรู้ชัดทุกขเวทนา เมื่อเกิดไม่ทุกข์ไม่สุขก็รู้อาการไม่ทุกข์ไม่สุขผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้ ตลอดเวลาเป็นการเจริญสติจะทำให้มีความสุขเมื่อมีสติดีแล้ว ทำให้มีสมาธิดีด้วยและการได้รู้ถึงอาการ ของเวทนาต่างๆเช่น สุขเวทนา เมื่อเกิดสุขเวทนามาแล้วก็รู้ชัดในสุขเวทนา เห็นว่าเวทนามีอาการไม่ แน่นนอนเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาไม่คงที่อยู่ในสภาพเดิมได้ไม่นาน เมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้นมาแล้วก็ รู้ชัดในทุกขเวทนานั้นใช้ขันธ์ความอดทนอดกลั้นในการฝึกปฏิบัติทำให้ได้ซึ่งปัญญาในการที่จะดับ ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นมาแล้ว การที่จะดับทุกข์ได้นั้นต้องอาศัยทุกขเวทนา เมื่อเห็นทุกขเวทนานั้นชัด แล้วก็สามารถที่จะดับทุกขเวทนานั้นได้การเจริญเวทนานุปัสสนานั้นคือการฝึกให้รู้ความอดทนเมื่อเกิด เวทนาขึ้นอย่างที่เราเรียกว่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เมื่อทุกขเวทนาที่ตามสุข เวทนาจึงตามที่เกิดขึ้นแล้วปัญญาจึงสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติควรรู้เท่าทันตามความเป็นจริง หลักการ กำหนดเวทนานุปัสสนาเป็นการกำหนดเวทนาเพื่อทำให้จิตเป็นสมาธิ เรียกว่า สมาธิภาวนา ส่วนการ เจริญปัญญาคือ การฝึกกำหนดเวทนาหรือรู้เท่าทันเวทนานุปัสสนาที่เกิดขึ้นทำให้เกิดปัญญา คนที่ได้ ฝึกฝนอบรมทั้งด้านสมาธิ จะเป็นคนมีสุขภาพทางจิตดีมีความเข้าใจในสุขเวทนาและทุกขเวทนาชีวิตที่ ถูกต้องรู้จักการเจริญสมาธิอย่างถูกต้อง หรือฝึกสมาธิโดยใช้เวทนานุปัสสนาเป็นเครื่องชักนำให้เกิด สมาธิความสงบสุขเพราะเวทนานุปัสสนาเป็นเครื่องดึงและควบคุมจิตไว้กับอารมณ์นั้น ๆ การฝึกสมาธิ โดยอาศัยเวทนานุปัสสนาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานจึงทำให้รู้จัก สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนาชัดเจนตามความเป็นจริงผลของการวิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติตามเวทนานุปัสสนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ของผู้ปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) มีคุณค่าทางจิตใจ ทำให้เกิดปัญญาคือได้รู้ชัดเกี่ยวกับเวทนาเช่น สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เห็นด้วย ปัญญาถึงการเปลี่ยนแปลงของเวทนานุปัสสนา มีอาการเกิดดับเป็นธรรมดา คุณค่าทางร่างกายคือเห็น อาการปวดทางร่างกายด้วยสติกำหนดรู้ เช่นปวดขา เป็นต้นในเวลานั่งเจริญสมาธิภาวนา ใช้เวทนา นุปัสสนาในการกำหนดรู้ เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงและดับไปของเวทนาในขณะนั้นเห็นว่าร่างกายสบาย ขึ้นเมื่ออาการปวดดับไป แต่ถ้าอาการปวดนั้นแรงขึ้นก็ใช้ความอดทน แล้วเมื่อออกจากสมาธิแล้วทั้ง ร่างกายและจิตใจจะเบาสบายขึ้นกว่าเดิม นับว่าเป็นสิ่งที่มีค่าคุณมากต่อจิตใจและการใช้ชีวิตตาม แนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อการประพฤติปฏิบัติตนเองเพื่อเป้าหมายสูงสุดตามแนวทาง พระพุทธศาสนา เป็นต้น

๕.๔ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ ของสำนัก ปฏิบัติธรรม วัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ผู้ศึกษาได้ ประสพการณ์จากการศึกษาในงานวิจัยชิ้นนี้ทั้งประสพการณ์ที่ได้รับจากการลงภาคสนาม การสังเกต การเข้าร่วมในกิจกรรมการปฏิบัติธรรมและการสัมภาษณ์แบบเจาะจงและไม่เจาะจงทำให้เกิดแนวคิด ในงานวิจัยชิ้นนี้ที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานของบุคลากรทั้งภาครัฐและเอกชน นิสิต

นักศึกษาใน (ระดับอุดมศึกษา) นักเรียนในระดับประถมและมัธยมตลอดถึงประชาชนทั่วไป ดังนั้นงานวิจัยชิ้นนี้ควรมีงานการพัฒนาการต่อยอดและส่งเสริมให้มีแก่บุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ๒ ประเด็นหลักคือ

๕.๔.๑ ควรให้มีการศึกษาและการจัดทำหลักสูตรประจำสำนักปฏิบัติธรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง เวทนา สติปัฏฐาน ๔ โดยให้นักเรียน นิสิต ข้าราชการ ประชาชนที่มีความประสงค์ มีความงามต้อง ที่จะศึกษาและเข้าปฏิบัติธรรมได้ศึกษา และทำความเข้าใจก่อนการเข้าปฏิบัติและเห็นคุณค่าหรือสามารถวิเคราะห์หลักธรรม คำสอนและความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อเป็นทิศทาง แนวความรู้และหลักการปฏิบัติเพื่อสร้างความเข้าใจในแบบเดียวกัน

๕.๔.๒ สำนักปฏิบัติธรรมควรมีการจัดทำหนังสือ เอกสาร หลักสูตร และวิธีการตามสำนักนั้นๆเพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจรูปแบบ การปฏิบัติ ขั้นตอน และพิธีการ

๕.๔.๓ หน่วยงานราชการ องค์กร สถาบันการศึกษาควรให้ความสำคัญ การจัดกิจกรรมส่งเสริมที่จะนำไปสู่การพัฒนา บุคลากร นักเรียน นักศึกษาและประชาชนทั่วไป เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจซึ่งจะทำให้สังคม ชุมชน ประชาชนและประเทศชาติเกิดความร่มเย็นเป็นสุขได้

๕.๕ ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

๑. ผู้ศึกษาเห็นว่าการศึกษาวิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรม วัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจในแนวทางการปฏิบัติ สมควรที่ผู้สนใจจะทำการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ต่อไปนั้นควรจะทำการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบจากการปฏิบัติของสำนักอื่นๆซึ่งจะช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น

๒. การศึกษาเชิงเปรียบเทียบเรื่องการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ ว่ามีการพัฒนาการมาอย่างไรมีความแตกต่างอย่างไรและปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาที่อธิบายในเรื่อง เวทนา สติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่าอย่างไร และมาศึกษาดูตามสำนักปฏิบัติที่อธิบายในเรื่องของเวทนาและสติปัฏฐาน ๔ และข้อปลีกย่อยอื่นที่เกิดจากการปฏิบัติว่ามีผล ที่มา เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

๓. การศึกษาถึงเป้าหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนาและการให้ความหมายในการปฏิบัติธรรมว่าผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีเป้าหมายสูงสุดคืออะไรแล้วมีความเห็นต่อเป้าหมายสูงสุดตามแนวทางพระพุทธศาสนาหรือไม่อย่างไร

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

_____. **ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

ธรรมทานมูลนิธิ. **อริยสัจจากพระโอษฐ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ ไซยา, ๒๕๒๗.

ธรรมรักษา. **พระไตรปิฎกฉบับดับทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ธรรมมานุรักษ์, ๒๕๕๑.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. **วิมุตติมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

_____. **พระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๓. จัดพิมพ์ถวาย พระเจ้าวรวงศ์เธอกรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ ในโอกาสที่พระชนมครบ ๘๐ พรรษา, ๒๕๔๖.

_____. **วิธีปฏิบัติเพื่อความสุขเพื่อเข้าถึงความสุขที่สูงที่สุด**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ), **พุทธทาสธรรม ๑๘ ปล่อยาว**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สุขภาพใจ บริษัท ตาตา พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๐.

_____. **ศึกษาธรรมอย่างถูกวิธี**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๙.

_____. **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๘.

_____. **แก่นพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สุขภาพใจ บริษัท ตาตา พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๑.

พระวิศัลย์ กลยาณธโม. **วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมตตา, ๒๕๕๘.

พระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์อตุโล). **แก่นทำคำสอน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. จังหวัดสมุทรสาคร: โรงพิมพ์วินพับลิชิ่ง, ๒๕๕๗.

- พระอนันต์ อภิภูจโน. **ดูกายเห็นจิต ดูจิตเห็นธรรม สติปัฏฐาน ๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พงษ์พาณิชย์เจริญผล จำกัด, ๒๕๕๐.
- พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร. **คมคำคมคิดพิชิตปัญหา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๔.
- พระอาจารย์ฉอน ชยสาร (ชยสาร ภิกขุ). **คลายปม ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท คิวพรีนท์แมเนจเม้นท์ จำกัด, ๒๕๕๓.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕.
- พระปลัดชัชวาล ชินสโก (ชินสกลเถระ). **พระธรรมจักรเทศนาฎีกา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด, ๒๕๕๔.
- _____ **พุทธวิหารศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด, ๒๕๕๘.
- _____ **วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เม็ดทรายจำกัด, ๒๕๕๘.
- พระมหาบุญมา ปุณฺณวโนโต. **บุญวันโต พระผู้มีบุญ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัทศิลป์สยามบรรจุกัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๖๐.
- พระอาจารย์สงบ มนสฺสนโต. **สมมุติว่าจิต ถามตอบปัญหาธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔.
- พระราชสุเมธาจารย์ (หลวงพ่อสุมะโร). **ส่องทางภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. อุบลราชธานี: โรงพิมพ์ บริษัท ศิริธรรมออฟเซตจำกัด, ๒๕๕๕.
- มานิช น้อยวัฒน์. **อนุพุพพิกา และ อริยสัจ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ชมรมอนุรักษธรรม, ๒๕๕๑.
- ศรัณย์ ไมตรีเวช (ดังตฤณ). **มหาสติปัฏฐานสูตร**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ฮาวฟาร์, ๒๕๕๕.
- สุรวัดน์ เสรีวัฒนา. **ฝึกสติให้จิตตั้งมั่น ฝึกสติให้เกิดปัญญา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภา, ๒๕๕๕.
- สุภีร์ ทุมทอง. **สติปัฏฐาน ๔ (ชุดโพธิปักขิยธรรม)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ฟองทองเอนเตอร์ไพรส์, ๒๕๕๗.
- สุนทร ณ รัชชี. **พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- หลวงปู่หลอด ปโมทิต. **วิมุตติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔.

(๒) วิทยานิพนธ์:

กนกอร บวรสถิตธรรม. “ทัศนคติเรื่องสมาธิในทางพระพุทธศาสนาของนักศึกษาสถาบันราชภัฏธนบุรีศึกษาเปรียบเทียบกรณีคณะครุศาสตร์ กับคณะวิทยาการจัดการ”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปศาสตร์, ๒๕๔๓.

พระครูสมุห์เกิด ปุณณกาโม (दानขุนทด). “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระจิตตพัฒน์โสภณปัญโญ (กิจจาณัฐ). “ศึกษาปรากฏการณ์ของโอภาสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระอนุชา อนุชาโต (นามจันทร์). “การศึกษาการเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหาณัชพล พนธญาโณ (นราวงษ์). “ศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระครูปลัดวิโรจน์ สดณฺโณ (คชทอง). “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางพระครูคัมภีร์ธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พรณราย รัตน์ไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔: การศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ ๙.)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

ภาวนีย์ บุญวรรณ. “ศึกษาอาการวิปัสสนาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติกรรมฐาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

ไพรินทร์ ณ วันนา. “การศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคำพร่ำสอน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

(๔) สัมภาษณ์:

สัมภาษณ์ พระครูโสภณธรรมรังสี(สุพรรณ สุวณฺโณ), เจ้าคณะอำเภอเมืองฝ่ายธรรมยุติ, เจ้าอาวาสเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ), ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระราชวรคุณ (สมศักดิ์ ปณฺธิโต), เจ้าอาวาสวัดบูรพาราม พระอารามหลวง, ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระสำเร็จ โกวิท, พระวิทยากร, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระอำนาจ จันทโก, พระวิปัสสนาจารย์, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ ดร.ยโสธรา ศิริภาพระภากร, รองผู้อำนวยการสำนักงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำ
จังหวัดสุรินทร์แห่งที่ ๒, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ แม่ชีเป็ญ นุชนาจารย์, บวชในสมัยหลวงปู่เข้ามาปฏิบัติธรรม, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ แม่ชีสุพิน ชนะวงสา, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ แม่ชี คณิต วงสาวาส, ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ ดำรงฤทธิ์ แสนกล้า, ไวยาวัจกรวัด, ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ สม ถวิน, ไวยาวัจกรวัดป่าโยธาประสิทธิ์, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
หนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์

ที่ ศธ ๖๑๔๗ /ว ๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตสุรินทร์
หมู่ที่ ๘ ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐

พ. กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์

เรียน พระครูโสภณธรรมวิโส

ด้วย พระอธิการประเสริฐ ปุณณกาโม (ภรรยาทอง) นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์เวทนาวิปัสสนากาวนาในสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์” โดยในการทำวิจัยดังกล่าว มีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ โดยวันและเวลา ให้เป็นไปตามที่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตัวเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาวิศิต อีรวโส, ผศ.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์

รับแจ้งให้ทราบ
พระครูโสภณธรรมวิโส
24 พ.ค. 60

บัณฑิตศึกษา

โทร/โทรสาร ๐๔๔-๑๔๒-๐๘๘,๐๘๗-๖๔๘-๗๐๘๘

E-mail: Jirarat_02@hotmail.com

ที่ ศธ ๖๑๔๗ /ว ๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตสุรินทร์
หมู่ที่ ๘ ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐

พฤษภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์

เจริญพร ไอริส รามวอธา

ด้วย พระอธิการประเสริฐ ปุณณกาโม (กรรยาทอง) นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์เวทนาวิปัสสนากาวนาในสวดปฎิฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์” โดยในการทำวิจัยดังกล่าว มีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเจริญพรมหาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ โดยวันและเวลา ให้เป็นไปตามที่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตัวเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(พระมหาวิฑิต อีรวีโส, ผศ.)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์
ไอริส รามวอธา
๒๕ มิ.ย. ๒๕๖๐

บัณฑิตศึกษา

โทร/โทรสาร ๐๔๔-๓๔๒-๐๘๘, ๐๘๗-๖๔๘-๗๐๔๘

E-mail: Jirarat_02@hotmail.com

ที่ ศธ ๖๑๔๗ /ว ๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตสุรินทร์
หมู่ที่ ๘ ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐

พ. กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์

เรียน พระอาจารย์ ธีรวิทย์

ด้วย พระอธิการประเสริฐ ปุณณกาโม (ภรรยาทอง) นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์เวทนาวิปัสสนากาวนาในสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์” โดยในการทำวิจัยดังกล่าว มีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ โดยวันและเวลา ให้เป็นไปตามที่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตัวเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านอย่างดี จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาวิจิต ธีรวิโส, ผศ.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์

อธิการบดีมหาวิทยาลัย
พระอาจารย์ ธีรวิทย์
๒๕ ๖-๑ ๖๐

บัณฑิตศึกษา

โทร/โทรสาร ๐๔๔-๑๔๒-๐๘๘, ๐๘๗-๖๔๘-๗๐๔๘

E-mail: Jirat_02@hotmail.com

ที่ ศธ ๖๑๔๗/ว ๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตสุรินทร์
หมู่ที่ ๘ ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐

พ. กุมภาพันธุ์ ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์

เรียน พุค.๖๕๖๐๖

ด้วย พระอธิการประเสริฐ ปุณณกาโม (ภรรยาทอง) นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์เวทนาวิปัสสนากาวนาในสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์” โดยในการทำวิจัยดังกล่าว มีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ โดยวันและเวลา ให้เป็นไปตามที่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตัวเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

5๖๑/๖๕๖๐๖
พ.ก.๖๕๖๐๖
๒๔ ม.ค. ๖๐

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาวีรจิต ธีรวิโส, ผศ.)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์

บัณฑิตศึกษา

โทร/โทรสาร ๐๔๔-๓๔๒-๐๘๘, ๐๘๗-๖๔๘-๗๐๔๘

E-mail: Jirarat_02@hotmail.com

ที่ ศธ ๖๑๔๗/ว๑๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตสุรินทร์
หมู่ที่ ๘ ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐

พ. กุมภาพันธุ์ ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์

เจริญพร นายอัม. ภิวัน

ด้วย พระอธิการประเสริฐ ปุณณกาโม (ภรรยาทอง) นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์เวทนาวิปัสสนากาวนาในสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์” โดยในการทำวิจัยดังกล่าว มีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ โดยวันและเวลา ให้เป็นไปตามที่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตัวเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านอย่างดี จึงขอบคมมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(พระมหาวีฑิต อีรวีโส, ผศ.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์

อ.นิสิตอัม.ภิวัน
ทศ.อ.ภิวัน
๒๔ พ.ค. ๖๐

บัณฑิตศึกษา

โทร/โทรสาร ๐๔๔-๓๔๒-๐๘๘, ๐๘๗-๖๔๘-๗๐๙๘

E-mail: Jirarat_02@hotmail.com

ที่ ศธ ๖๑๔๗/ว๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตสุรินทร์
หมู่ที่ ๘ ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐

พ. ฎมภาพันธุ์ ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์

เจริญพร อ. ชัยธรรมา ธรรมปัทมกร

ด้วย พระอธิการประเสริฐ ปุณณกาโม (ภรรยาทอง) นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์เวทนาวิปัสสนาภาวนาในสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์” โดยในการทำวิจัยดังกล่าว มีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ โดยวันและเวลา ให้เป็นไปตามที่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตัวเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านอย่างดี จึงขอบคมมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(พระมหาวิศิต ชีรวีโส, ผศ.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์

อ. ชัยธรรมา ธรรมปัทมกร
๒๕.๖.๖๐

บัณฑิตศึกษา

โทร/โทรสาร ๐๔๔-๑๔๒-๐๘๘, ๐๘๗-๖๔๘-๗๐๙๘

E-mail: Jirarat_02@hotmail.com

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์ (บัณฑิตศึกษา) โทร/โทรสาร. ๐-๔๔๑๔-๒๑๐๖

ที่ ศธ ๖๑๔๗/ว ๙๐

วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร.ธนู ศรีทอง

ด้วย พระอธิการประเสริฐ ปุณณกาโม (ภรรยาทอง) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๙๔๐๕๐๐๘ นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์”

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้และเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้โปรดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าวนี้ด้วย

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(พระมหาวิจิต ธีรวิโส, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์

ทราบ/ยื่น
สม. ๐๖
๓ ก.พ. ๖๐

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตสุรินทร์

โทร: ๐๔๔ - ๑๔๒ ๐๘๘



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์ (บัณฑิตศึกษา) โทร/โทรสาร. ๐-๔๔๑๔-๒๑๐๖

ที่ ศธ ๖๑๔๗/ว ๑๐

วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผศ.บรรจง โสดาดี

ด้วย พระอธิการประเสริฐ ปุณณกาโม (ภรรยาทอง) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๙๔๐๕๐๐๘ นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์”

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้และเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้โปรดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าวนี้ด้วย

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(พระมหาวิศิต ธีรวิโส, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์

Chaiyapong Sodsadi

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตสุรินทร์

โทร: ๐๔๔ - ๑๔๒ ๐๘๘



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์ (บัณฑิตศึกษา)

โทร/โทรสาร. ๐-๔๔๑๔-๒๑๐๖

ที่ ศธ ๖๑๔๓/ว ๙๐

วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน พระอธิการเวียง กิตติวัฒน์, ดร.

ด้วย พระอธิการประเสริฐ ปุณณกาโม (ภรรยาทอง) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๙๔๐๕๐๐๘ นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์”

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้และเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้โปรดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าวนี้ด้วย

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(พระมหาวิศิต ธีรวิโส, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์

พระอธิการเวียง กิตติวัฒน์, ดร.

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตสุรินทร์

โทร: ๐๔๔ - ๑๔๒ ๐๘๘

ภาคผนวก ค

หนังสือ ขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

ที่ศธ ๖๑๔๗ /ว ๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตสุรินทร์
หมู่ที่๘ตำบลนอกเมืองอำเภอเมือง
จังหวัดสุรินทร์๓๒๐๐๐

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

เรียน พระครูโฆสิตธรรมาภรณ์ (สุพรรณ ลุคฺโชติ)

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบตอบรับการเข้าเก็บข้อมูลวิจัย จำนวน ๑ แผ่น

ด้วย พระอธิการประเสริฐ ปุณณกาโม (ภรรยาทอง) รหัส ๕๘๐๙๔๐๕๐๐๘ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ปริญญาโท) สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ กำลังดำเนินการทำการวิจัย เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์”ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านให้จัดส่งเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์” ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

เรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านอย่างดี จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาวิจิต ธีรวิโส, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์

บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์

โทร/โทรสาร ๐๔๔-๑๔๒-๐๘๘ E-mail : egkpoby@gmail.com



หนังสือตอบรับการเข้าเก็บข้อมูลวิจัย

เขียนที่
วันที่ .. ๙ .. เดือน .. ๙ .. พ.ศ. ๕๐ ..

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

อ้างถึง หนังสือที่ ศธ ๖๑๔๗/๙๙ ตามที่หนังสืออ้างถึงด้วย พระอธิการประเสริฐ ปุณณกาโม (ภรรยาทอง) รหัส ๕๘๐๙๔๐๕๐๐๘ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ปริญญาโท) สาขาวิชา พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ กำลังดำเนินการทำการวิจัย เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์” ซึ่งได้ขอความอนุเคราะห์ข้าพเจ้าเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ดังกล่าวนั้น

ข้าพเจ้า ☒ ยินดีให้ผู้วิจัยเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

☐ ยินดีให้ผู้วิจัยเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

☐ อื่น ๆ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ
พระครูโสภณธรรมรักษ์
(พระครูโสภณธรรมรักษ์)

บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์

โทร/โทรสาร ๐๔๔-๑๔๒-๐๘๘ E-mail : egkpoby@gmail.com

ภาคผนวก ง
แบบสังเกตการและแบบสัมภาษณ์

แบบบันทึกการสังเกต

วิจัยเรื่อง : ศึกษาวิเคราะห์เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติ
ธรรม วัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

ชื่อสถานที่.....บ้าน.....
ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

๓.๑ สังเกตแนวคิดเกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๓.๑.๑ ในสำนักใช้เวทนานุปัสสนาในการปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓.๒ สังเกตเวทนานุปัสสนาที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐาน

๓.๒.๑ ใช้เวทนาในการปฏิบัติกรรมฐานอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๓.๒.๒ มีเวทนาเกิดขึ้นแล้วมีอาการเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๓.๒.๓ เมื่อเกิดเวทนาขึ้นแล้วกำหนดปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

๓.๔ สังเกตการวิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติตามหลักเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๕

๓.๔.๑ ได้คุณค่าอย่างไรเมื่อปฏิบัติตามหลักเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๕

.....

.....

.....

.....

.....

๓.๕ สังเกตอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

(.....)

ผู้บันทึก

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แบบสัมภาษณ์

วิจัยเรื่อง : ศึกษาวิเคราะห์เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติ
 ธรรม วัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์
 ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....อายุ.....ปี
 ตำแหน่ง.....วัด.....บ้าน.....
 หมู่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

๓.๒ ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๓.๒.๑ เวทนา หมายถึง อะไร เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติธรรมอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๓.๒.๒ มีเวทนาหรืออาการปวดตรงไหนขณะปฏิบัติกรรมฐาน

.....

.....

.....

.....

.....

๓.๓ ศึกษาเวทนานุปัสสนาที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่า-โยธา ประสิทธิ์ (ธ) ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

๓.๓.๑ เมื่อเกิดเวทนาแล้วใช้เวทนาในการปฏิบัติกรรมฐาน อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๓.๓.๒ ใช้เวหนานุปัสสนาที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานอย่างไร

.....

.....

.....

๓.๔ เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าการปฏิบัติเวหนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๓.๔.๑ จากการปฏิบัติเวหนานุปัสสนาได้คุณค่าอย่างไร

.....

.....

.....

๓.๔.๒ เมื่อได้ปฏิบัติเวหนานุปัสสนามีผลเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

๓.๔.๓ เมื่อออกจากสมาธิแล้วมีเวทนาเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

๓.๕ สัมภาษณ์เกี่ยวกับด้านอื่นๆ

.....

.....

.....

.....
(.....)

ผู้บันทึก

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก จ

รูปภาพผู้ปฏิบัติธรรมและผู้ให้สัมภาษณ์



รูป ๑ สัมภาษณ์ พระครูโสภณธรรมรังสี, เจ้าอาวาส,เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโยธาประสิทธิ์(๘)



รูป ๒ สัมภาษณ์ พระภิกษุ ผู้ปฏิบัติธรรม



รูปที่ ๓ สัมภาษณ์ผู้รักษาศีล ๘



รูปที่ ๔ สัมภาษณ์ ผู้รักษาศีล ๘



รูป ๕ ช่วงปฏิบัติธรรมก่อนทำวัตรเย็น



รูป ๖ คณะสงฆ์กราบพระพุทธรูปก่อนสวดมนต์ทำวัตรเย็น



รูป ๗ นักศึกษากำลังปฏิบัติธรรม



รูป ๘ สัมภาษณ์ นักศึกษา ผู้ปฏิบัติธรรม



รูปที่ ๙ สัมภาษณ์พระอาจารย์สำเร็จ โกวิท



รูป ๑๐ สัมภาษณ์ ดร.ยโสธรา ศิริภาพระภากร รองผู้อำนวยการสำนักปฏิบัติธรรม
วัดป่าโยธาประสิทธิ์ (ธ)



รูปที่ ๑๑ สัมภาษณ์ ประชาชนผู้ร่วมปฏิบัติธรรม



รูปที่ ๑๒ ป้ายสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าโธธารประสิทธิ์ (ธ)ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์
จังหวัดสุรินทร์ แห่งที่ ๒ ธรรมยุต

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: พระอธิการประเสริฐ ปุณฺณกาโม (ภรรยาทอง)
วัน/เดือน/ปีเกิด	: วัน พุธที่สิบสี่ ที่ ๖ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๖
สถานที่เกิด	: บ้านเลขที่ ๑๓๖ บ้านมะระ หมู่ ๑๒ ตำบลหนองเต็ง อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์
การศึกษา	: น.ธ.เอก, พธ.บ.สาขาวิชาพระพุทธศาสนา รุ่นที่ ๖๑ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ๒๕๕๙
อุปสมบท	: วันที่ ๔ เดือน มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๗ ณ อุโบสถวัดชัยชุมแสง ตำบลชุมแสง อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ พระอุปัชฌาย์ พระครูเกษมชยาภรณ์
สังกัด	: วัดพรหมรัตนาราม เลขที่ ๑๑๐ หมู่ ๑๒ ตำบลหนองเต็ง อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์
หน้าที่	: เจ้าอาวาสวัดพรหมรัตนาราม ตำบลหนองเต็ง อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์
ปีที่เข้าศึกษา	: พ.ศ.๒๕๕๘
ปีที่สำเร็จการศึกษา	: พ.ศ.๒๕๖๑
ที่อยู่ปัจจุบัน	: วัดพรหมรัตนาราม เลขที่ ๑๑๐ หมู่ ๑๒ ตำบลหนองเต็ง อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๑๖๐
โทรศัพท์	: ๐๘๐ - ๗๙๙๖๗๔๕