

## ๖. รู้เท่าทันในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

Comprehension about the Contemplation of Feelings

By Nithee Siripat – Siripat.com and Academiae Network, 2015

### ความสำคัญของบทความ

ในการเริ่มต้นปฏิบัติเจริญภาวนานั้น คำว่า “สติ-สัมปชัญญะ-สติสัมปชัญญะ” หมายถึง ความระลึกได้และความรู้ตัวทั่วถ้วน ถือเป็นเหตุปัจจัยสำคัญที่กำหนดความรู้สึกนึกคิดในการแสดงการกระทำ ที่เรียกว่า “กรรม ๓” ได้แก่ “กายกรรม-วจีกรรม-มโนกรรม” ไม่ว่าจะเป็ฝ่ายกุศล “สุจริต ๓” หรือฝ่ายอกุศล “ทุจริต ๓” ก็ตาม คำว่า “กรรม” คือ การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาที่ทำหน้าที่ในการปรุงแต่งการกระทำ ที่เรียกว่า “อภิสังขาร ๓” [บุญ-บาป-ฉาน] แต่กระบวนการตัดสินใจในการแสดงกรรมนั้น เป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กับความเลื่อมใส ความศรัทธา ความเชื่อ ที่ประกอบด้วยเหตุผล [โยนิโสมนสิการ = ปฏิจจสมุปบาท ๑๒-ไตรลักษณ์-อริยสัจ ๔] ไม่ประกอบด้วยความรู้จริงรู้แจ้ง “อวิชา ๔-อวิชา ๘” ที่มีอิทธิพลในการเลือกทำสิ่งที่เป็นกุศล และชำระจิตให้หมดจด สะอาด บริสุทธิ์ ปราศจากนิเวศน์ ด้วยการเจริญภาวนาสมาบัติ [รูปฌาน ๔] โดยผู้ปฏิบัติธรรม – โยคาวจรผู้บำเพ็ญเพียรภาวนา จะต้องต้องมีข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ที่เป็นปฏิปทาที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางแห่งความปลอดพ้นจากทุกข์อย่างแน่นอนไม่ผิดพลาด ที่เรียกว่า “อปัลลภกปฏิปทา ๓” ได้แก่ (๑) “อินทริยสังวร” คือ การสำรวมอินทริย คือระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริยทั้ง ๖ (๒) “โภชนเนตัตถัญญูตา” คือ ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือรู้จักพิจารณารับประทานอาหาร เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจให้ชีวิตผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา และ (๓) “ชาคริยานุโยค” คือ การหมั่นประกอบความดี ไม่เห็นแก่นอน คือขยันหมั่นเพียร ตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตมิให้มีนิเวศน์ พร้อมเสมอทุกเวลาที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป บรรดาธรรมเหล่านี้ย่อมสัมปยุตต์ร่วมกับ “สติปัฏฐาน ๔” ดังเช่น เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะแสดงผลแห่ง “สติสังวร-อุปัฏฐาน สติคมชัด” หมายถึง สติ-ความตามระลึก-ความหวนระลึก สติ-กิริยาที่ระลึก-ความทรงจำ-ความไม่เลือนลอย-ความไม่ลืม สติ-สตินทริย-สติผละ-สัมมาสติ และ “สัมปชัญญะแก่กล้า” หมายถึง ความรู้ตัว-ความรู้ตัวทั่วพร้อม-ความรู้ชัด-ความรู้ทั่วชัด-ความตระหนัก ได้แก่ (๑) “สาตถกสัมปชัญญะ” คือ รู้ชัดตระหนักในจุดหมายว่ามีประโยชน์ (๒) “สปปายสัมปชัญญะ” คือ รู้ชัดตระหนักในความเหมาะสมแก่กู่ (๓) “โคจรสัมปชัญญะ” คือ รู้ชัดตระหนักในแผนงานของตน และ (๔) “อัสสมโหมสัมปชัญญะ” คือ รู้ชัดตระหนักในตัวเนื้อหาสภาวะ ไม่หลงไหลพันเพื่อน และปรารถนาประกอบความเพียร “วิริยารัมภะ” เพราะเห็นแจ้งใน “ธรรมแห่งเวทนา” คือ เป็นผู้เดือดร้อนเพราะ “เวทนา ๓-เวทนา ๕” อีกต่อไป เพราะฉะนั้น ผู้ที่ไม่พัฒนา “สติสัมปชัญญะ” จึงเป็นผู้มีแต่ “โสกะ-ปริเทวะ-ทุกข-โทมนัส-อุปายาส” เป็นธรรมดา.



## บทความที่ ๖ ประจำปี ๒๕๕๘ – รู้เท่าทันในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม-โยคาวจรผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาได้เข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับ “ร่างกาย-สรีระเชิงกายวิภาค” แล้ว คือ พิจารณาเนื่องๆ เกี่ยวกับร่างกายใน (๑) “อานาปานสติ” คือ กำหนดลมหายใจที่ผ่านเข้าออก [อัสสาสะ-ปัสสาสะ] ให้รู้ตลอด (๒) “อิริยาบถ” คือ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ ได้แก่ เดินอยู่-ก็รู้ชัดว่า-เราเดิน หรือเมื่อยืน-ก็รู้ชัดว่า-เรายืน หรือเมื่อนั่ง-ก็รู้ชัดว่า-เรานั่ง หรือเมื่อนอน-ก็รู้ชัดว่า-เรานอน (๓) “สัมปชัญญะ” คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง ได้แก่ เดิน-ยืน-นั่ง-หลับ-ตื่น-พูด และ-นั่งอยู่ (๔) “ปฏิกูลมนสิการ” คือ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประสมเข้าเป็นร่างกายนี้ ได้แก่ ผม-ขน-เล็บ-ฟัน-หนัง-เนื้อ-เอ็น-กระดูก-เยื่อในกระดูก-ม้าม-หัวใจ-ตับ-พังผืด-ไต-ปอด-ไส้ใหญ่-ไส้เล็ก-อาหารใหม่-อาหารเก่า-น้ำดี-น้ำเสลด-น้ำเหลือง-น้ำเลือด-น้ำเหงื่อ-มันข้น-น้ำตาล-มันเหลว-น้ำลาย-น้ำมูก-ไขข้อ-น้ำมูตร-มันสมอง (๕) “ธาตุมนสิการ” คือ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยลึกกว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ ได้แก่ ธาตุดิน-ธาตุน้ำ-ธาตุไฟ-ธาตุลม และ (๖) “นวสีวลิกา” คือ พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน ๘ ระยะเวลา ให้เห็นคติกรรมดาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น ตามลำดับ กล่าวโดยสรุป ขั้นตอนการมนสิการ “อารมณแห่งกรรมฐาน” โดยเฉพาะใน “ปฏิกูลมนสิการ” ประกอบด้วยขั้นตอน ๓ ประการ ได้แก่ (๑) พิจารณาเห็นภายในภายใน (๒) พิจารณาเห็นภายในภายในนอก และ (๓) พิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในและภายนอก ดังนี้

### (๑) พิจารณาเห็นภายในภายใน

พิจารณาเห็นภายในภายในเนื่องๆ อยู่ คือ พิจารณาเห็นภายในภายใน แต่พื้นเท้าขึ้นไปในเบื้องบน แต่ปลายผมลงมาในเบื้องต่ำ มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ ว่า ในภายใน นี้ มี ผม-ขน-เล็บ-ฟัน-หนัง-เนื้อ-เอ็น-กระดูก-เยื่อในกระดูก-ม้าม-หัวใจ-ตับ-พังผืด-ไต-ปอด-ไส้ใหญ่-ไส้เล็ก-อาหารใหม่-อาหารเก่า-น้ำดี-น้ำเสลด-น้ำเหลือง-น้ำเลือด-น้ำเหงื่อ-มันข้น-น้ำตาล-มันเหลว-น้ำลาย-น้ำมูก-ไขข้อ-น้ำมูตร-มันสมอง [มตฺถลฺลฺกํ] ย่อมเสพเจริญ ทำให้มาก กำหนดด้วยดี ซึ่งนิมิตนั้น ครั้นเสพเจริญ ทำให้มาก กำหนดด้วยดี ซึ่งนิมิตนั้น แล้ว ย่อมน้อมจิตเข้าไปในภายในนอก

### (๒) พิจารณาเห็นภายในภายในนอก

พิจารณาเห็นภายในภายในนอกเนื่องๆ อยู่ คือ พิจารณาเห็นภายในภายในนอก แต่พื้นเท้าขึ้นไปในเบื้องบน แต่ปลายผมลงมาในเบื้องต่ำ มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า ในภายในของเขาผู้นั้น มี ผม-ขน-เล็บ-ฟัน-หนัง-เนื้อ-เอ็น-กระดูก-เยื่อในกระดูก-ม้าม-หัวใจ-ตับ-พังผืด-ไต-ปอด-ไส้ใหญ่-ไส้เล็ก-อาหารใหม่-อาหารเก่า-น้ำดี-น้ำเสลด-น้ำเหลือง-น้ำเลือด-น้ำเหงื่อ-มันข้น-น้ำตาล-มันเหลว-น้ำลาย-น้ำมูก-ไขข้อ-น้ำมูตร-มันสมอง [มตฺถลฺลฺกํ]



ย่อมเสพ เจริญทำให้มาก กำหนดด้วยดี ซึ่งนิมิตนั้น ครั้นเสพ เจริญ ทำให้มาก กำหนดด้วยดี ซึ่งนิมิตนั้นแล้ว ย่อมน้อมจิตเข้าไปในกายทั้งภายในและภายนอก

### (๓) พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอก

พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ คือ พิจารณาเห็นกายทั้งภายในและภายนอก แต่พื้นทำขึ้น ไปในเบื้องบน แต่ปลายผมลงมาในเบื้องต่ำ มีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า ในกายนี้ มี ผม-ขน-เล็บ-ฟัน-หนัง-เนื้อ-เอ็น-กระดูก-เยื่อในกระดูก-ม้าม-หัวใจ-ตับ-พังผืด-ไต-ปอด-ไส้ใหญ่-ไส้น้อย-อาหารใหม่-อาหารเก่า-น้ำดี-น้ำเสลด-น้ำเหลือง-น้ำเลือด-น้ำเหงื่อ-มันข้น-น้ำตา-มันเหลว-น้ำลาย-น้ำมูก-ไขข้อ-น้ำมูตร-มันสมอง [มฤคคฺ] ด้วยอาการอย่างนี้ ชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

ในการเจริญกายนุปัตสนาสติปัญฐานนั้น ต้องประกอบด้วยองค์มรรค ๓ ในเบื้องต้น คือ (๑) สัมมาวายามะ (๒) สัมมาสติ และ (๓) สัมมาสมาธิ หรือ “อาตปปี-สัมปชาโน-สติมา” คือ “มีความเพียร-มีสัมปชัญญะ-มีสติ” เพื่อกำจัด “อภิชฌา” [เพ่งเล็งอยากได้ของเธอ] และ “โทมนัส” [ทุกข์ใจ-ความเสียใจ] ซึ่งเป็นความรู้สึกฝ่ายเวทนา ฉะนั้น เมื่อสติมีความชัดเจน สัมปชัญญะก็มีความรู้ชัดเจนเช่นกัน คือ เกิดปัญญาความรู้ด้านรูปธรรม [รูปขันธ] อย่างสืบเนื่องๆ ทุกครั้งที่มีการเจริญกายนุปัตสนาสติปัญฐานทั้ง ๖ ประการ ดังกล่าวนั้น โดยลงข้อคิดเห็นทั่วไปว่า “กายนี้สักเป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” ความนึกคิดดังกล่าวนี้ ทำให้กำจัด “อภิชฌา” [อภิชฌาวิสม โลกะ คือ คิดเพ่งเล็งอยากได้ โลกไม่สมควร ข้อ ๑ ในอุปกิเลส ๑๖] และ “โทมนัส” ได้จริง เพราะจิตเริ่มเป็น “จิตตสมาธิ” คือ ตั้งมั่นในอารมณ์เดียวแห่งกายนุปัตสนาสติปัญฐาน และ “อุเบกขาจิต” คือ วางเฉยเป็นกลางในอารมณ์แห่ง “อภิชฌา” กับ “โทมนัส” เพราะมี “สติสัมปชัญญะ” [สติปัญญา-สติคมชัดแห่งอุปัตสนาสติปัญฐาน กับ ความรู้คมชัดแห่งญาณ] คือ ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ เป็นคนรู้จักยังคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ และไม่ควรรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท อย่างไรก็ตาม การเจริญกายนุปัตสนาสติปัญฐานใน “อสุภกาวนา-ปฏิกุลมณสิการ” นั้น ถือเป็น **ทุกขา ปฏิปทา ทนฺธาภิญญา** ดังนี้

“ทุกขา ปฏิปทา ทนฺธาภิญญา” หมายถึง ปฏิปทาข้อปฏิบัติที่ยากลำบาก ทั้งรู้ได้ช้า เช่น ผู้ปฏิบัติที่มี “ราคะ-โทสะ-โมหะ” อย่างแรงกล้า ต้องเสวย “ทุกข์โทมนัส” เนื่องจาก “ราคะ-โทสะ-โมหะ” นั้นอยู่เนื่องๆ หรือ เจริญกรรมฐานที่มีอารมณ์ไม่น่าชื่นใจ ดังเช่น ปฏิกุลมณสิการ อหารปฏิกุลลัญญา [กำหนดพิจารณาความเป็นปฏิกุลในอาหาร] อสุภะ ๑๐-กายคตาสติ เป็นต้น อีกทั้ง “อินทริย์” ก็อ่อน [มีบกพร่องใน “อินทริยสังวรศีล”] จึงบรรลู่ “โลกุตตรมรรค” ได้ช้า



อนึ่ง ในขณะที่เจริญสติปัฏฐานนั้น หมายถึง “อนุปัสสนา” คือ ตามพิจารณาเนื่องๆ ในฐาน “กาย-เวทนา-จิต-  
กรรม” เมื่อจิตทรงอยู่ใน “ธรรมสมาธิ ๕” [ปราโมทย์-ปีติ-ปีสัทธิ-สุข-สมาธิ] ดีแล้ว ปราศจากข้อลึงเล  
สงสัยในปฏิบัติที่ปฏิบัติธรรมอยู่ จิตจึงได้รับการยกจิตขึ้นสู่ “ฌานสมาบัติ-สมถภาวนา” [รูปฌาน ๔] ในข้อ  
นี้ ถือเป็น “ปฏิบัติ” [แนวปฏิบัติ-ทางดำเนิน-การปฏิบัติแบบที่เป็นทางดำเนินให้ถึงจุดหมายคือความหลุด  
พ้นหรือความสิ้นอาสวะ] ที่เรียกว่า “สุขา ปฏิบัติ ทนุชาภิโยญา” ดังนี้

“สุขา ปฏิบัติ ทนุชาภิโยญา” หมายถึง ปฏิบัติทำข้อปฏิบัติสบาย แต่รู้ได้ช้า เช่น ผู้ปฏิบัติที่มี  
“ราคะ-โทสะ-โมหะ” ไม่แรงกล้า ไม่ต้องเสวย “ทุกข์โทมนัสเวทนา” เนื่องจาก “ราคะ-โทสะ-  
โมหะ” นั้นเนื่องนิคต หรือเจริญสมาธิได้ “ฌาน ๔” อันเป็นสุขประณีต แต่มี “อินทริย์” อ่อน จึง  
บรรลู่ “โลกุตตรมรรค” ได้ช้า

ในขั้นต่อไป คือ การพิจารณาสภาวะธรรมในฝ่ายนามธรรม [นามจันทร์] ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก  
ที่เกิดการสัมผัสระหว่าง “อายตนะภายใน ๖-อินทริย์ ๖” [จักขุ-ตา โสตะ-หู ฆานะ-จมูก ชิวหา-ลิ้น กาย-รูป  
กาย มโน-ใจ] กับ “อายตนะภายนอก ๖-อารมณ์ ๖” [รูป-รูป-สิ่งที่เห็น สัทตะ-เสียง คันธะ-กลิ่น รส-รส  
โผฏฐัพพะ-สัมผัสทางกาย-สิ่งที่ถูกต้องกาย ธรรม-ธรรมารมณ์-อารมณ์ที่เกิดกับใจ-สิ่งที่ใจนึกคิด] ที่  
เรียกว่า “เวทนา ๓” ดังนี้

“เวทนา ๓” หมายถึง การเสวยอารมณ์ ความรู้สึกตรสของอารมณ์ ได้แก่

- (๑) “สุขเวทนา” คือ ความรู้สึกสุข-สบาย ทางกายก็ตาม-ทางใจก็ตาม
- (๒) “ทุกข์เวทนา” คือ ความรู้สึกทุกข์-ไม่สบาย ทางกายก็ตาม-ทางใจก็ตาม
- (๓) “อทุกขมสุขเวทนา” คือ ความรู้สึกเฉยๆ จะสุขก็ไม่ใช่-ทุกข์ก็ไม่ใช่ เรียกอีกอย่างว่า “อุเบกขา  
เวทนา”

หรืออีกนัยหนึ่ง ที่เรียกว่า “เวทนา ๕” [อินทริย์ ๕] ดังนี้

“เวทนา ๕” [อินทริย์ ๕] หมายถึง การเสวยอารมณ์ ความรู้สึกตรสของอารมณ์ ได้แก่

- (๑) “สุข-สุขเวทนา-สุขอินทริย์” คือ ความสุข-ความสบายทางกาย
- (๒) “ทุกข์-ทุกข์เวทนา-ทุกข์อินทริย์” คือ ความทุกข์ ความไม่สบาย-เจ็บปวดทางกาย
- (๓) “โสมนัส-โสมนัสเวทนา-โสมนัสอินทริย์” คือ ความชุ่มชื้นสบายใจ-สุขใจ
- (๔) “โทมนัส-โทมนัสเวทนา-โทมนัสอินทริย์” คือ ความเสียใจ-ทุกข์ใจ
- (๕) “อุเบกขา-อทุกขมสุขเวทนา-อุเบกขาเวทนา-อุเปกขินทริย์” คือ ความรู้สึกเฉยๆ



ในบรรดาเหล่า “เวทนา” ทั้งหมดดังกล่าวนี้ ถือว่าเป็นเรื่องทางโลก ที่เรียกว่า “โลกธรรม ๘” ดังนี้

“โลกธรรม ๘” หมายถึง ธรรมดาของโลก เรื่องของโลก ความเป็นไปตามคติธรรมดาซึ่งหมุนเวียนมาหาสัตว์โลกและสัตว์โลกก็หมุนเวียนตามมันไป ได้แก่

- (๑) ลาภ — ได้ลาภ-มีลาภ
- (๒) อลาภ — เต็มลาภ-สูญเสีย
- (๓) ยศ — ได้ยศ-มียศ
- (๔) อยศ — เต็มยศ
- (๕) นิินทา — ดีเดียน
- (๖) ปลังสา — สรรเสริญ
- (๗) สุข — ความสุข
- (๘) ทุกข์ — ความทุกข์

ในอีกส่วนหนึ่ง “อุเบกขา-อุทกขมสุขเวทนา-อุเบกขาเวทนา-อุเปกขินทรีย์” จะเป็นภาวะจิตตามสภาพดั้งเดิม “ภวังคจิต” ที่จะเปลี่ยนกลับไปเป็น “วิถิจิต” อีกครั้งสลับกันระหว่าง (๑) “สุข-สุขเวทนา-สุขินทรีย์” คือ ความสุข ความสบายทางกาย และ (๒) “โสมนัส-โสมนัสเวทนา-โสมนัสสินทรีย์” คือ ความแ่มชื่น สบายใจ สุขใจ ซึ่งเป็น “อิฏฐารมณ” คือ ส่วนที่น่าปรารถนา กับ (๑) “ทุกข์-ทุกข์เวทนา-ทุกข์ินทรีย์” คือ ความทุกข์ ความไม่สบาย เจ็บปวดทางกาย และ (๒) “โทมนัส-โทมนัสเวทนา-โทมนัสสินทรีย์” คือ ความเสียใจ ทุกข์ใจ ซึ่งเป็น “อนิฏฐารมณ” คือ ส่วนที่ไม่น่าปรารถนา ฉะนั้น ในการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น ไม่ว่าจะ เป็น “อิฏฐารมณ” ก็ตาม หรือ “อนิฏฐารมณ” ก็ตาม ถือว่าเป็นเรื่องการครอบงำจิตใจของกิเลส เป็นเรื่องทาง “โลกียธรรม” ไม่ใช่เรื่องทางธรรม คือ “โลกุตตรธรรม” ขั้นตอนการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมีลำดับ ๓ อย่าง ได้แก่ (๑) พิจารณาเห็นภายในภายใน (๒) พิจารณาเห็นภายในภายในภายนอก และ (๓) พิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในและภายนอก ดังนี้

#### (๑) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายใน

ให้พิจารณาเห็น “เวทนาในเวทนาภายใน” เนื่อง ๆ อยู่ คือ (๑) เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา (๒) เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกข์เวทนา (๓) เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอุทกขมสุขเวทนา (๔) เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส [อาศัยเหยื่อล่อ สิ่งของ วัตถุ คือ กามคุณ = สามิสสุข] ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนามีอามิส (๕) เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส [ไม่อาศัยเหยื่อล่อ = นiramissukh] ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส (๖) เมื่อเสวยทุกข์เวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกข์เวทนา มีอามิส (๗) เมื่อเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส (๘) เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอุทกขมสุขเวทนามีอามิส (๙) เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอุทกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส



ทุกข์มีความสุขเวทนา ไม่มีอามิส ฉะนั้น ครั้นเสพ เจริญ ทำให้มาก กำหนดด้วยดี ซึ่งนิमितนั้นแล้ว ย่อม  
น้อมจิตเข้าไปในเวทนาภายนอก

## (๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอก

ให้พิจารณาเห็น “เวทนาในเวทนาภายนอก” เนื่อง ๆ อยู่ คือ (๑) รู้ชัดบุคคลอื่นผู้กำลังเสวยสุข  
เวทนาว่า เขาผู้นั้นกำลังเสวยสุขเวทนา (๒) รู้ชัดบุคคลอื่นผู้กำลังเสวยทุกข์เวทนาว่า เขาผู้นั้น  
กำลังเสวยทุกข์เวทนา (๓) รู้ชัดบุคคลอื่นผู้กำลังเสวยทุกข์สุขเวทนาว่า เขาผู้นั้นกำลังเสวย  
ทุกข์สุขเวทนา (๔) รู้ชัดบุคคลอื่นผู้กำลังเสวยสุขเวทนามีอามิสว่า เขาผู้นั้นกำลังเสวยสุข  
เวทนามีอามิส (๕) รู้ชัดบุคคลอื่นผู้กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสว่า เขาผู้นั้นกำลังเสวยสุข  
เวทนาไม่มีอามิส (๖) รู้ชัดบุคคลอื่นผู้กำลังเสวยทุกข์เวทนามีอามิสว่า เขาผู้นั้นกำลังเสวย  
ทุกข์เวทนามีอามิส (๗) รู้ชัดบุคคลอื่นผู้กำลังเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิสว่า เขาผู้นั้นกำลังเสวย  
ทุกข์เวทนาไม่มีอามิส (๘) รู้ชัดบุคคลอื่นผู้กำลังเสวยทุกข์สุขเวทนามีอามิสว่า เขาผู้นั้นกำลัง  
เสวยทุกข์สุขเวทนามีอามิส (๙) รู้ชัดบุคคลอื่นผู้กำลังเสวยทุกข์สุขเวทนาไม่มีอามิสว่า เขา  
ผู้นั้นกำลังเสวยทุกข์สุขเวทนาไม่มีอามิส ฉะนั้น ครั้นเสพ เจริญ ทำให้มาก กำหนดด้วยดี ซึ่ง  
นิमितนั้นแล้ว ย่อมน้อมจิตเข้าไปในเวทนาทั้งภายในและภายนอก

## (๓) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอก

ให้พิจารณาเห็น “เวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอก” เนื่อง ๆ อยู่ คือ (๑) รู้ชัดสุขเวทนาว่า  
เป็นสุขเวทนา รู้ชัดทุกข์เวทนาว่า เป็นทุกข์เวทนา (๒) รู้ชัดทุกข์สุขเวทนาว่า เป็นทุกข์สุข  
เวทนา (๓) รู้ชัดสุขเวทนามีอามิสว่า เป็นสุขเวทนามีอามิส (๔) รู้ชัดสุขเวทนาไม่มีอามิสว่า เป็น  
สุขเวทนาไม่มีอามิส (๕) รู้ชัดทุกข์เวทนามีอามิสว่า เป็นทุกข์เวทนามีอามิส (๖) รู้ชัดทุกข์เวทนา  
ไม่มีอามิสว่า เป็นทุกข์เวทนาไม่มีอามิส (๗) รู้ชัดทุกข์สุขเวทนามีอามิสว่า เป็นทุกข์สุข  
เวทนามีอามิส (๘) รู้ชัดทุกข์สุขเวทนาไม่มีอามิสว่า เป็นทุกข์สุขเวทนาไม่มีอามิส ด้วย  
อาการอย่างนี้ ชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ **“มีความ  
เพียร-มีสัมปชัญญะ-มีสติ”** กำจัด **“อภิชณา”** [ความกำหนด-ความกำหนดนัก-ความคล้อยตาม  
อารมณ์-ความยินดีความเพลิดเพลิน-ความกำหนดด้วยอำนาจความเพลิดเพลิน-ความกำหนด  
นักแห่งจิต] และ **“โทมนัส”** [ความไม่สบายทางใจ-ความทุกข์ทางใจ-ความเสวยอารมณ์ที่ไม่  
สบาย เป็นทุกข์อันเกิดแต่เจโตสัมผัส-กิริยาที่เสวยอารมณ์ที่ไม่สบายเป็นทุกข์อันเกิดแต่เจโต  
สัมผัส] เสียได้ในโลก ฉะนั้น **“อภิชณา”** และ **“โทมนัส”** ดังกล่าวมานี้ ถูกกำจัด ถูกกำจัดราบ  
คาบ สงบระงับ เข้าไปประงับ ดับไป ดับไปอย่างราบคาบ ถูกทำให้พินาศไป ถูกทำให้พินาศไป  
อย่างราบคาบ ถูกทำให้เหือดแห้งด้วยดี ถูกทำให้มีที่สุดปราศไปแล้ว ในโลกนี้ ด้วยเหตุนี้ จึง  
เรียกว่า **“กำจัดอภิชณาและโทมนัสเสียได้ในโลก”**



อย่างไรก็ตาม ให้พิจารณาการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในภาพรวม ดังนี้

นัยความหมายว่า ให้ “พิจารณาเห็นเวทนาอยู่” คือ (๑) เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เสวยทุกข์เวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกข์เวทนา (๒) เสวยอทุกข์มสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกข์มสุขเวทนา (๓) เสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนามีอามิส (๔) เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส (๕) เสวยทุกข์เวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกข์เวทนามีอามิส (๖) เสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส (๗) เสวยอทุกข์มสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกข์มสุขเวทนามีอามิส (๘) เสวยอทุกข์มสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกข์มสุขเวทนาไม่มีอามิส ด้วยเหตุนี้ ย่อม (๑) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง (๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง (๓) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง (๔) พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง (๕) พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง (๖) พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง อยู่ อนึ่ง “สติ” ตั้งมั่นอยู่ว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงเพื่อความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น ย่อมเป็นผู้อัน “ตัดหา” และ “ทวิปฏิ” ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมันอะไรๆ ในโลก ฉะนั้น จึงชื่อว่า “พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่”

ฉะนั้น การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงเป็นการเน้นการเสวยความรู้ทางอารมณ์แห่ง “อินทรีย์ ๕” หรือ “เวทนา ๕” โดยมีลำดับการพิจารณา (๑) พิจารณาเห็นภายในภายใน (๒) พิจารณาเห็นภายในภายในภายนอก และ (๓) พิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในและภายนอก (๔) พิจารณาความเกิดขึ้น (๕) พิจารณาความเสื่อม และ (๖) พิจารณาทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อม ที่ประกอบด้วย “มีความเพียร-มีสัมปชัญญะ-มีสติ” ย่อมทำให้ “ตัดหา” และ “ทวิปฏิ” ย่อมถูกกำจัด ถูกกำจัดราบคาบ สงบระงับ เข้าไประงับ ดับไป ดับไป อย่างราบคาบ ถูกทำให้พินาศไป ถูกทำให้พินาศไปอย่างราบคาบ ถูกทำให้เหือดแห้งด้วยดี ถูกทำให้มีที่สุดปราศไปแล้วได้ ผู้ปฏิบัติธรรม-โยคาวจรผู้บำเพ็ญเพียรภาวนานั้น ควร เสพ เจริญ ทำให้มาก กำหนดด้วยดี อยู่เนื่องๆ เพื่อทำให้ไม่หลงไปใส่ใจ ผูกมัดจิตของตน ให้อยู่กับ “เวทนา” ทั้งหลาย จนเป็นเรื่องใหญ่ในชีวิต เป็นอารมณ์แห่งจิต จนเกิดการยึดมั่นถือมั่นแห่งอุปาทานชั้นนี้ ทำให้ถอนจิตถอนใจออกไม่ได้ ส่งผลเป็นอกุศลกรรม จนเป็น “ผู้มีโสกะ-ปริเทวะ-ทุกซ์-โทมนัส-อุปายาส” เกิดขึ้นหมุนเวียนไปไม่สิ้นสุดในกระแสแห่งวัฏฏะทั้ง ๓ “ไตรวัฏฏ์” หมายถึง วงเวียน องค์ประกอบที่หมุนเวียนต่อเนื่องกันของ “ภวัจกร-สังสารจักร” ได้แก่ (๑) “กิเลสวัฏฏ์” คือ วงเวียนกิเลส ประกอบด้วย อวิชชา ตัณหา และ อุปาทาน (๒) “กรรมวัฏฏ์” คือ วงเวียนกรรม ประกอบด้วย สังขาร และ กรรมภพ (๓) “วิปากวัฏฏ์” คือ วงเวียนวิบาก ประกอบด้วย วิญญาน นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ซึ่งแสดงออกในรูปปรากฏ ที่เรียกว่า “อุปปัตติภพ” ชาติ ชรามรณะ แล้วตามด้วย “อกุศลวิบาก” ได้แก่ “โสกะ-ปริเทวะ-ทุกซ์-โทมนัส-อุปายาส” ทั้งหมดนี้ เป็นการพิจารณาอารมณ์แห่งกรรมฐานตามหลักปฏิจางสมุปบาททั้ง ๑๒ องค์ ซึ่งเป็นเจริญวิปัสสนาใน “ปัจจย



ปริศนาคถา” (ข้อ ๒ ในโศภสญาน-ญาณ ๑๖) หมายถึง ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูป คือรู้ว่า  
 รูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุปัจจัย และเป็นปัจจัยแก่กัน อาศัยกัน โดยรู้ตามแนว ปฏิจจสมุป  
 ปาท ๑๒ [อนุโลมปฏิจจสมุปปาท-ปฏิโลมปฏิจจสมุปปาท] หรือ ปฏิจจสมุปปีนธรรม ทั้ง ๖ อันเป็น  
 องค์ประกอบใน “ภวจักร-สังสารจักร” ได้แก่ (๑) อัทธา ๑-กาล ๑ (๒) สังขป ๔-สังคหะ ๔ (๓) สนธิ ๓  
 (๔) วัฏฏะ ๓-ไตรวัฏฏ์ (๕) อาการ ๒๐ (๖) มุล ๒ รวมทั้ง กฎแห่งกรรม แนวทางในการมณสิการในธรรม  
 ดังกล่าวนี้ คือ การไตร่ตรอง พิณิจพิเคราะห์ แยกแยะ คือ การเจริญสมถภาวนาโดยทำ “โยนิโสมนสิการ”  
 [การคิดอย่างถูกวิธีด้วยอุบายแยกคายตามหลักปฏิจจสมุปปาท ๑๒ หรือ ปัจจยการ ๑๒] เกี่ยวกับ  
 “สภาวะธรรมทั้ง ๑๒ องค์ในปฏิจจสมุปปาท” เพื่อกำหนดรู้ “เหตุ-ผล” ดากเกณฑ์ทั้ง ๕ ประการ ได้แก่ (๑)  
 อนุโลมปฏิจจสมุปปาท (๒) ปฏิโลมปฏิจจสมุปปาท (๓) อัทธา ๑-กาล ๑ (๔) สังขป ๔-สังคหะ ๔ (๕)  
 สนธิ ๓ (๖) วัฏฏะ ๓ (๗) อาการ ๒๐ (๘) มุล ๒ และ (๙) กฎแห่งกรรม ให้พิจารณากระบวนการคิดใน  
 “ปัจจัยปริศนาคถา” ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### ปฏิจจสมุปปาท ๑๒

(๑) “อนุโลมปฏิจจสมุปปาท” [ฝ่ายสมุทัยวาร]

กำหนดรู้สาเหตุ [สมุทัยสังจ-กรรมปัจจัย เมื่อเกิด “อวิชา” ตามลำดับ]:

- (๑) “อดีต ๒” = อวิชา-สังขาร
- (๒) “ปัจจุบัน ๘” = วิญญาน-นามรูป-สพยคณะ-ผัสสะ-เวทนา-ตัณหา-อุปาทาน-ภพ
- (๓) “อนาคต ๒” =ชาติ-ชรามรณะ

กำหนดรู้ผลวิบาก [นิสสันท์-วิปากปัจจัย จึงเกิดทุกข์]:

“โสกะ-ปริเทวะ-ทุกข์-โทมนัส-อุปายาส” = “อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์”

(๒) “ปฏิโลมปฏิจจสมุปปาท” [ฝ่ายนิโรธวาร]

กำหนดดับสาเหตุ [นิโรธสังจ-กรรมปัจจัย เมื่อสำรอกดับ “อวิชา” ตามลำดับ]:

- (๑) “อดีต ๒” = อวิชา-สังขาร
- (๒) “ปัจจุบัน ๘” = วิญญาน-นามรูป-สพยคณะ-ผัสสะ-เวทนา-ตัณหา-อุปาทาน-ภพ
- (๓) “อนาคต ๒” =ชาติ-ชรามรณะ

กำหนดรู้ผลวิบาก [นิสสันท์-วิปากปัจจัย จึงดับทุกข์]:

“โสกะ-ปริเทวะ-ทุกข์-โทมนัส-อุปายาส” = “อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์”





**ปฏิjosสมุปันนธรรม ๖ [องค์ประกอบภายในภวจักรหรือสังสารจักร]**

(๓) “อัทธา ๓” คือ กาล ๓ ได้แก่

๑) อดีต = อวิชา-สังขาร

๒) ปัจจุบัน = วิญญาน-นามรูป-สพายตนะ-ผัสสะ-เวทนา-ตัณหา-อุปาทาน-ภพ

๓) อนาคต =ชาติ-ชรามรณะ {โสกะ-ปริเทวะ-ทุกข์-โทมนัส-อุปายาส}

(๔) “สังเขป ๔-สังคหะ ๔” คือ ช่วง หมวด หรือ กลุ่ม ๔ ได้แก่

๑) อดีตเหตุ = อวิชา-สังขาร

๒) ปัจจุบันผล = วิญญาน-นามรูป-สพายตนะ-ผัสสะ-เวทนา

๓) ปัจจุบันเหตุ = ตัณหา-อุปาทาน-ภพ

๔) อนาคตผล = ชาติ-ชรามรณะ {โสกะ-ปริเทวะ-ทุกข์-โทมนัส-อุปายาส}

(๕) “สนธิ ๓” คือ ข้อต่อ ระหว่างสังเขปหรือช่วงทั้ง ๔ ได้แก่

๑) ระหว่าง อดีตเหตุ กับ ปัจจุบันผล

๒) ระหว่าง ปัจจุบันผล กับ ปัจจุบันเหตุ

๓) ระหว่าง ปัจจุบันเหตุ กับ อนาคตผล

(๖) “วัฏฐะ ๓” คือ องค์ประกอบที่หมุนเวียนต่อเนื่องกันของภวจักร หรือ สังสารจักร ได้แก่

๑) “กิลเลสวัฏฐ์” = วงจรกิเลส ประกอบด้วย อวิชา-ตัณหา-อุปาทาน

๒) “กรรมวัฏฐ์” = วงจรกรรม ประกอบด้วย สังขาร-กรรมภพ

๓) “วิปากวัฏฐ์” = วงจรวิปาก ประกอบด้วย วิญญาน-นามรูป-สพายตนะ-ผัสสะ-เวทนา ซึ่งแสดงออกในรูปปรากฏที่เรียกว่า “อุปบัติติภพ-ภพ” ชาติ-ชรามรณะ {โสกะ-ปริเทวะ-ทุกข์-โทมนัส-อุปายาส}

(๗) “อาการ ๒๐” คือ องค์ประกอบแต่ละอย่าง อันเป็นลูกกำของลือ จำแนกตามส่วนเหตุ และส่วนผล ได้แก่

๑) อดีตเหตุ ๕ = อวิชา-สังขาร-ตัณหา-อุปาทาน-ภพ

๒) ปัจจุบันผล ๕ = วิญญาน-นามรูป-สพายตนะ-ผัสสะ-เวทนา

๓) ปัจจุบันเหตุ ๕ = อวิชา-สังขาร-ตัณหา-อุปาทาน-ภพ

๔) อนาคตผล ๕ = วิญญาน-นามรูป-สพายตนะ-ผัสสะ-เวทนา

(๘) “มูล ๓” คือ กิเลสที่เป็นตัวมูลเหตุ ซึ่งกำหนดเป็นจุดเริ่มต้นในวงจรแต่ละช่วง ได้แก่

๑) “อวิชา” เป็นจุดเริ่มต้นในช่วงอดีต ส่งผลถึง เวทนา ในช่วงปัจจุบัน

๒) “ตัณหา” เป็นจุดเริ่มต้นในช่วงปัจจุบัน ส่งผลถึง ชรา-มรณะ ในช่วงอนาคต



(๕) “กฎแห่งกรรม” หมายถึง ความเลื่อมใส ความศรัทธา ความเชื่อ ที่ประกอบด้วยเหตุผลที่พิจารณา ไตร่ตรองตามหลักปฏิบัติสมุปปาต นั่นคือ (๑) การเกิดขึ้นพร้อมแห่งกรรมทั้งหลาย เพราะอาศัย กัน (๒) ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นพร้อม และ (๓) การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันๆ จึงเกิดมีขึ้น อันเป็น สภาวะธรรม ที่เรียกว่า “กรรมปัจจัย” (ข้อ ๑๓ ในปัจจัย ๒๔) หมายถึง ปัจจัยโดยเป็นกรรม คือ “เจตจำนง” ที่ยินยอมเห็นดีแล้ว ทั้งที่มี “สติสัมปชัญญะ” [ปัญญา-อโมหะ] หรือปราศจาก “สติสัมปชัญญะ” [อวิชชา-โมหะ] ในการสร้างกรรมทั้งหลาย “กรรม” นั้น ย่อมส่งผลแห่งการ กระทำ ได้แก่

(๑) “บุญญาภิสังขารวิบาก” คือ ผลวิบากแห่งอานิสงส์ใน กุศลกรรม-กรรมดี ย่อมมี “hiri” (ข้อ ๓ ในอริยทรัพย์ ๙) คือ ความละอายใจต่อการทำความชั่ว กับ “โอตตปปะ” (ข้อ ๔ ในอริยทรัพย์ ๙) คือ ความเกรงกลัวต่อความชั่ว และย่อมเป็น “ผู้มีกุศลกรรมบถ ๑๐-สุจริต ๓” [กายสุจริต ๓-วจีสุจริต ๔-มโนสุจริต ๓]

(๒) “อบุญญาภิสังขารวิบาก” คือ ผลวิบากแห่งอานิสงส์ใน อกุศลกรรม-กรรมชั่ว ย่อมมี “อหิริกะ” (ข้อ ๕ ในกิเลส ๑๐) คือ ความไม่ละอายต่อความชั่ว กับ “อโนตตปปะ” (ข้อ ๑๐ ในกิเลส ๑๐) คือ ความไม่เกรงกลัวต่อความชั่ว และย่อมเป็น “ผู้มี กุศลกรรมบถ ๑๐-ทุจริต ๓” [กายทุจริต ๓-วจีทุจริต ๔-มโนทุจริต ๓]

(๓) “อานัญญาภิสังขารวิบาก” คือ ผลวิบากแห่งอานิสงส์ใน กุศลมานวิบาก หรือ โลกุตตรมานวิบาก ในการเจริญสมถภาวนา มุ่งเน้นให้สร้างกรรมดีอันเป็นกุศล “สุจริต ๓” [กายสุจริต ๓-วจีสุจริต ๔-มโนสุจริต ๓ = กุศลกรรมบถ ๑๒] ที่จะเสริม ให้เกิด “อานัญญาภิสังขารวิบาก” เป็นสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “อย่าหลงบุญ” และ ย่อมเป็นมีชื่อว่า “ณายิบุคคล” คือ นักบำเพ็ญฌาน หรือ “ฌานสมังคี” คือ ผู้ได้บรรล ุฌานดีพร้อม ผู้พร้อมด้วยฌานสมาบัติแล้ว ซึ่งมีความพร้อมในวิปัสสนาต่อไป

อนึ่ง นัยสำคัญแห่ง “กฎแห่งกรรม” ยังหมายถึง ความศรัทธาใน ๓ ประการ ได้แก่

(๑) “กัมมัตถตา” คือ เชื่อกรรม เชื่อการกระทำ เชื่อกฎแห่งกรรม เชื่อว่ากรรมมีอยู่จริง คือ เชื่อว่า เมื่อทำอะไร โดยมีเจตนา คือ จงใจทำทั้งรู้ ย่อมเป็นกรรม คือ เป็นความดีความ ชั่วมีขึ้นในตน เป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดผลดีผลร้ายสืบเนื่องต่อไป การกระทำไม่ว่าง เปล่า และเชื่อว่าผลที่ต้องการจะสำเร็จได้ด้วยการกระทำ มิใช่ด้วยอำนาจอนหรืออน คอยโชค เป็นต้น

(๒) “วิปากัตถตา” คือ เชื่อวิบาก เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง คือ เชื่อว่า กรรมที่ทำแล้วต้องมีผล และผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว ทั้ง “กัมมัตถตา” กับ “วิปากัตถตา” เรียกว่า “กัมมผลัตถตา” คือ เชื่อกรรมและผล ของกรรม หรือเชื่อ “กฎแห่งกรรม”



(๑) “กัมมัสสกตาสัทธา” คือ เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของ จะต้องรับผิดชอบเสวยวิบากเป็นไปตามกรรมของตน

ดังนั้น การมนสิการสภาวะธรรมตาม “กฎแห่งกรรม” ที่ประกอบด้วยเหตุผลแห่งปัจจุสมุปบาท ย่อมทำให้เห็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิด “โสกะ-ปริเทวะ-ทุกข-โทมนัส-อุปายาส” เมื่อสรุปเป็นกฎเชิงทฤษฎีแล้ว พอสรุปได้ ดังนี้

- กฎข้อที่ ๑ กัมมัสสะโกมมะหิ (เรามีกรรมเป็นของๆ ตน)
- กฎข้อที่ ๒ กัมมะทายาทอ (เราเป็นผู้รับผลของกรรม)
- กฎข้อที่ ๓ กัมมะโยนิ (เรามีกรรมเป็นกำเนิด)
- กฎข้อที่ ๔ กัมมะพันธู (เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์)
- กฎข้อที่ ๕ กัมมะปะฏิสะระโณ (เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย)
- กฎข้อที่ ๖ ยัง กัมมัง ะริสสามิ (เราจักทำกรรมอันใดไว้)  
กัลลยะณัง วา ปาปะกัง วา (ดีหรือชั่วก็ตาม)  
ตัสสะ ทายาทอ ะริสสามิ (เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นๆ)

หมายเหตุ: กฎข้อที่ ๑ ถึง กฎข้อที่ ๕ คือ “กัมมัสสกตาสัทธา” และ กฎข้อที่ ๖ คือ “กัมมผลสัทธา”

ในรูปแบบกระบวนการคิด “กระบวนทัศน์” [Paradigm] คือ มุมมองใน โลกแห่งความเป็นจริง ดังได้กล่าวไว้ข้างต้นนี้ จะเกิดขึ้นในขณะนั่งสมาธิ คือ การเจริญภาวนาทั้งใน “สมถภาวนา” และ “วิปัสสนาภาวนา” ที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง การนึกคิด ไตร่ตรอง วิเคราะห์ แยกแยะ โดยใช้เหตุผล ที่ประกอบด้วยใน “วิปัสสนาภูมิ-ปัญญาภูมิ” [ขั้นที่ ๕-อายตนะ ๑๒-ธาตุ ๑๘-อินทรีย์ ๒๒-ปัจจุสมุปบาท ๑๒-ปัจจุสมุปป็นนธรรม-อริยสัจ ๔ รวมทั้ง ไตรลักษณ์] คือ สหระคหรือสัมปยุตต์ด้วย “โพธิปักขิยธรรม ๓๗” [สติปัญญา ๔-สัมมปฺปธาน ๔-อิทธิบาท ๔-อินทรีย์ ๕-พละ ๕-โพฆณงค์ ๗-มรรคมืองค์ ๘] ให้สังเกตว่า “เวทนา ๓-เวทนา ๕” จะเป็นผลแห่งอกุศลวิบากใน “ปัจจุบัน” [อัทธา ๓ สังขเป ๔-สังคะ ๔ อาการ ๒๐] และ “อนาคต” [อาการ ๒๐] ดังนั้น การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัญญา จึงทำให้เห็นเวทนาในการเกิดและการเสื่อมไป จะยึดเป็นที่พึ่งสละไม่ได้ ทำให้เกิด “โสกะ-ปริเทวะ-ทุกข-โทมนัส-อุปายาส” จึงให้ลงความเห็นข้อสรุปทั่วไปว่า “เวทนานี้กว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” ย่อมทำให้ดับระงับ “ตัณหา ๓” คือ ความทะยานอยากและ “ภิกฺขุ ๒-ภิกฺขุ ๓” คือ ความเห็นผิด ที่หมายถึง “มิจฉาทิกฺขุ” ที่เป็นต้นเป็นแห่งความยึดมั่นถือมั่นในอุปทานขันธ [ขั้นที่ ๕ = โลก] ดังนี้



“ตัณหา ๓” หมายถึง ความทะยานอยาก ได้แก่

- (๑) “กามตัณหา” คือ ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้กามคุณ นั่นคือ สิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้ง ๕ [ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย]
- (๒) “ภวตัณหา” คือ ความทะยานอยากใน “ภพ” ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้ จะเป็นอย่างไร ใดอย่างหนึ่ง อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป ความใคร่อยากที่ประกอบด้วย “ภวทวิปฏิฐาน-สัตตทวิปฏิฐาน”
- (๓) “วิภวตัณหา” คือ ความทะยานอยากใน “วิภพ” ความอยากในความพรากพ้น ไปแห่งตัวตนจากความเป็นอยู่อย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากให้ดับสูญ ความใคร่อยากที่ประกอบด้วย “วิภวทวิปฏิฐาน-อจุลเจททวิปฏิฐาน”

“ทวิปฏิฐาน ๒” หมายถึง ความเห็น ความเห็นผิด เพราะไม่รู้จริงในอริยมรรค ได้แก่

- (๑) “สัตตทวิปฏิฐาน” —ความเห็นว่าเที่ยง ความเห็นว่ามิอึดตาและโลกซึ่งเที่ยงแท้ยั่งยืนคงอยู่ตลอดไป จัดอยู่ใน “ภวตัณหา-ภวทวิปฏิฐาน” ความเห็นเนื่องด้วยภพ
- (๒) “อจุลเจททวิปฏิฐาน” —ความเห็นว่าขาดสูญ ความเห็นว่ามิอึดตาและโลกซึ่งจักพินาศขาดสูญหมดสิ้นไป จัดอยู่ใน “วิภวตัณหา-วิภวทวิปฏิฐาน” ความทะยานอยากในสิ่งไม่มีไม่เป็น

“ทวิปฏิฐาน ๓” คือ ความเห็นตามความไม่เป็นจริง จัดเป็น “มิฉฉาทวิปฏิฐาน” ร้ายแรงอย่างหนึ่ง ได้แก่

- (๑) “อภิชฌาทวิปฏิฐาน” —ความเห็นว่าไม่เป็นอันทำ เห็นว่าการกระทำไม่มีผล
- (๒) “อเหตุกาทวิปฏิฐาน” —ความเห็นว่าไม่มีเหตุ เห็นว่าสิ่งทั้งหลายไม่มีเหตุปัจจัย
- (๓) “นัตถิกาทวิปฏิฐาน” —ความเห็นว่าไม่มี เห็นว่าไม่มีการกระทำหรือสภาวะที่จะกำหนดเอาเป็นหลักได้

เพราะฉะนั้น (๑) การเจริญกายนุสสสนาสติปัฏฐานดีแล้ว ย่อมทำให้กำจัดระงับ “อภิชฌา” [เพ่งเล็งอยากได้ของเขา คือ อารมณ์ในปัจจุบัน] และ “โทมนัส” [ทุกข์ใจ-ความเสียใจ คือ ผลอารมณ์ในปัจจุบัน] ได้หมดสิ้น นั่นคือ “อภิชฌา” เมื่อทำได้สมหวังหรือทำไม่ได้ไม่สมหวัง ย่อมทำให้เกิด “โทมนัส” ยิ่งขึ้น เพราะร่างกายเป็นสิ่งปฏิถุฏประกอบและมีความไม่เที่ยง ความเสื่อม พร้อมด้วยทุกข์เป็นธรรมดา ฉะนั้น จึงไม่ควรถือมั่นใน “รูปกาย-ร่างกาย” นี้ และ (๒) การเจริญเวทนานุสสสนาสติปัฏฐานดีแล้ว ย่อมทำให้กำจัดระงับ “ตัณหา” [ความทะยานอยาก อันเป็นมูลเหตุแห่งทุกข์ในปัจจุบัน] และ “ทวิปฏิฐาน” [ความเห็นผิด-ความถือผิด อันเป็นผลกระบวนทัศน์ความนึกคิดที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน] ได้หมดสิ้น เช่นเดียวกัน นั่นคือ “ตัณหา” เมื่อทำได้สมหวังหรือทำไม่ได้ไม่สมหวัง ย่อมทำให้เกิด “ทวิปฏิฐาน” ยิ่งขึ้น เพราะความรู้สึกเป็นสิ่งไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความเจือปน ประกอบด้วยทุกข์เป็นธรรมดาเช่นกัน ฉะนั้น จึงไม่ควรถือมั่นในเวทนาความเสวยอารมณ์แห่งความรู้สึกเหล่านี้ใน “นามกาย-เวทนา [นามจันทร์ = เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ คือ เจตสิก กับ จิต]” นี้ โดยสรุป “อภิชฌา-โทมนัส-ตัณหา-ทวิปฏิฐาน” เป็นกิเลสอันเป็นเหตุให้ถือมั่นปรารถนาในความคิดแห่ง “สังขาร” [ตัณหาปณิธิ—เพราะสังขารทั้งหลายไม่เที่ยงและเป็นทุกข์] และเป็นทุกข์.

