

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาวิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ผู้วิจัย : นางสาววิภารัตน์ บุญเฉลียว

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาสุรชัย วราสโก (บูรณะวังศิลา), ดร. ป.ธ.๗, พธ.บ., M.A., Ph.D.  
(Vedic Studies)

: ผศ.ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี, ป.ธ.๙, พธ.บ., ศศ.ม., Ph.D. (Philosophy & Religion)

วันสำเร็จการศึกษา : ๓๑/มีนาคม/๒๕๕๘

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาวิปัสสนาภูมิ ๖, เพื่อศึกษาทุกขอริยสัจในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา, เพื่อศึกษาวิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในการศึกษาครั้งนี้ได้ทำการศึกษาหลักธรรมตามคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยการประมวล วิเคราะห์ และเรียบเรียงข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ และอาจารย์ที่ปรึกษา นำมาบรรยายเชิงพรรณนาเรียงตามลำดับ วัตถุประสงค์ของการวิจัย จากการศึกษาพบว่า

วิปัสสนา คือ การรู้แจ้งในสภาวะรูป - นาม เห็นอาการเกิด ดับของรูป - นาม ในไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงด้วยปัญญา องค์ธรรมของวิปัสสนา คือ ปัญญาเจตสิกธรรม อารมณ์ของวิปัสสนา ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจักษุสมบัติ ๑๒ เมื่อย่อแล้วเหลือเพียงรูป - นาม โดยพิจารณาจนเกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ว่าย่อมเกิดตามเหตุปัจจัย และดับตามเหตุปัจจัยชื่อว่า ได้พิจารณาเห็นแจ้งในสภาวะรูป - นาม ตามที่ปรากฏในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่นจนละกิเลส ตัณหาอันเป็นแนวทางในการทำให้จิตบริสุทธิ์หมดจดพ้นจากทุกข์ได้

ในการศึกษาทุกขอริยสัจ พบว่า ทุกขอริยสัจ คือ ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ มีลักษณะเบียดเบียนทั้งทางกาย และใจอยู่เป็นนิจ มีการปรุงแต่งอยู่เป็นประจำ เราร้อนจากโมหะเป็นเหตุ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ทนสภาพอยู่ได้ยาก มีอาการถูกบีบคั้น ถูกเบียดเบียน ไม่คงที่ แปรปรวนอยู่เสมอ และควบคุมไม่ได้ เมื่อถูกเหตุปัจจัยปรุงแต่งก็เกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุปัจจัยดับลง ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาหรือที่เป็นอารมณ์วิปัสสนา คือ ทุกข์ในชั้น ๕ ที่เป็นอุปาทานชั้น คือ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น เป็นกองทุกข์ โดยย่อ คือ รูป - นาม เป็นสภาวะที่รู้ชัดโดยการปฏิบัติวิปัสสนา

ส่วนวิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จากการศึกษาพบว่า เป็นลักษณะที่มีการสัมผัสถูกต้องกับอารมณ์ที่ไม่ดี มีความเศร้าหมอง มีความไม่สบายทางกาย ซึ่งเป็นกระบวนการใช้สติ และสมาธิ ตามรู้ความจริงของรูป - นาม ทำให้เกิดปัญญา โดยใช้หลักปัญญา ๓ คือ (๑) ญาณปริปัญญา ปัญญาขั้นกำหนดรู้ขั้นรู้จักทุกข์ว่าเป็นรูป - นาม ที่ก่อ เกิดตามเหตุ และปัจจัย (๒) ตีรณปริปัญญา ปัญญาขั้นกำหนดพิจารณาทุกข์ เป็นการพิจารณารูป - นาม ให้เห็นตามความเป็นจริงในกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (๓) ปหานปริปัญญา ปัญญาขั้นกำหนดละทุกข์ ละอุปาทานในชั้น ๕ ด้วยประหานกิเลส ๕ ระดับ จนเห็นการเกิด ดับของรูป - นาม ในชั้น ๕ อันเป็นทุกข์ จนบรรลุมรรค ผล นิพพานได้

**Thesis Title** : A Study of Meditating Suffering in Vipassana Meditation Practice

**Researcher** : Miss Viparat Boonchaleiou

**Degree** : Master of Arts (Vipassana Meditation)

**Thesis Supervisory Committee**

: Phramaha Surachai Varāsabho (Booranawangasila), Pali VII, B.A., M.A., Ph.D. (Vedic Studies)

: Asst. Prof. Dr. Naddhira Sridee Pali IX, B.A., M.A., Ph.D. (Philosophy & Religion)

**Date of Graduation** : 31/March/2015

### **Abstract**

This thesis is 3 of objectives, namely:- to study the 6 planes of Insight, to study the Noble Truth of Suffering in practicing the Insight Meditation, to study the method of the determination to know the Noble Suffering in practicing the Insight Meditation. In this study, the researcher, has studied the Doctrinal principles in Theravāda Buddhist Scriptures:-The Three Baskets, the Commentaries, the Sub – Commentaries, and other related scriptures by collecting, analyzing and compiling the data and checking the correctness from the experts and the advising teachers. After that, the data were brought to be instructed in order. From the study, it is found.

Vipassanā are the realizations of the states of mind and matter including the arising and the extinguishing of the Mind and Matter in the Three Characteristics with wisdom according to the Three Characteristics and the Truth with wisdom. The Doctrinal organ of Vipassanā is Paññācetasika. The temperaments of Insight that the 6 states of the Insight Meditation are 5 Aggregates, 12 faculties, 18 elements, 22 sense - faculties, 4 Noble Truth, and 12 Dependent Originations. When they are summarized they are only the Form and the Mind by considering up to the arising of the Wisdom seeing the Doctrinal states which arise, exist and extinguish as they arise and extinguish according to the causes and the factors This fact is called the realization of the states of the mind and matter as appearing in practicing the Insight Meditation, for the purpose of getting rid of the strong attachment up to getting rid of the defilements

and the craving, the fact of which is the way to make one's mind to be pure and be away from the sufferings

From the study, it is found that the Noble Truth of Suffering is of the Characteristic of always disturbing both the body and the mind with usual embellishment the suffering arises from illusion which is the state difficult to bear. There always is the disturbing always changing and uncontrolling. When there is a creative factor, it arises and when there is no creative factor, it extinguishes. The suffering is the fact to be know and is the temperament of mindfulness and wisdom Suffering in practicing the Insight Meditation or The temperaments of Insight is Suffering in five Aggregates cause the Upādānakhandhas is Rūpa-Khandha Vedanā-Khandha Saññā-Khandha Saṅkhāra-Khandha Viññāṇa - Khandha cause the suffering to arise, it is summarized in Rūpa, Nāma is state of the Knowledge by in practicing the Insight Meditation

Regarding the method to realize the suffering in practicing the Insight Meditation, it is found that it is the Characteristic touching the bad temperaments with sad spirit, bodily displeasure the fact of which urges one to use to know the truth of the mind and matter and to cause the wisdom to arise by using the principle of 3 Pariññās, namely:- 1. Ñātapariññā:- the wisdom, knowing the suffering as the mind and matter arising according to the cause and the factor. 2. Tiranapariññā, the wisdom about the suffering. It is the consideration of the mind and matter to be realized according to the Truth in the rules of the Three Characteristics (Tilakkhana) : - Impermanence, Suffering and Selflessness. 3 Pahānapariññā, the wisdom at the level of vacating the suffering and the attachments to the five aggregates by killing the defilements of five levels up to seeing the arising and the distinguishing of the mind and matter in the five aggregates which are of suffering up to attaining the Path (Magga), the Result (Phala) and Nibbāna.