

เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท

Vetananupassana according to the Satipatthana

Sutra in Buddhist philosophy Theravada

¹พระมหาวิศักดิ์ ชาตสุโก (เชยชมศรี) และ ²พระณัฐวุฒิ พันทะลี

Phra Maha Wisak Chatsupho (Cheychomsri) and Phra Natthawut Phanthali

¹นักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

²นักวิชาการอิสระ

Author for Correspondence: Email: pantalee200134go@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งแสดงให้เห็นถึงเวทนานุปัสสนา คือ การมีสติเข้าไปประจักษ์รู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยมีสติเป็นประธานหรือการตั้งสติเข้าไปพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายตามอำนาจของกิเลส โดยการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉย ๆ เมื่อคราวได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัส และด้วยการได้นึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เคยสัมผัสมาแล้วทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยพิจารณาให้เห็นเป็นแต่เพียงความรู้สึกไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืนไม่ใช่ตัวตนของเรา

คำสำคัญ : เวทนานุปัสสนา, สติปัฏฐาน, พุทธปรัชญาเถรวาท

Abstract

This academic article aims to focus on showing the feeling of mindfulness, which is the awareness of things that happen to oneself. with the presiding mindfulness or conscious consideration of things to be aware of the reality of things, not being overwhelmed by the elation of the power of defilements By setting mindfulness and contemplation, the feeling is the feeling of happiness, suffering or indifference when seeing form, hearing, smelling, tasting, touching. and by thinking of things that have been touched before through the five senses, namely eyes, ears,

nose, tongue, and body, considering them to be just feelings, not things that are permanent, not our self.

Keywords : Vetananupassana, Satipatthana, Buddhist philosophy theravada

บทนำ

ปัจจุบันนี้ ผู้คนขาดสติในการดำเนินชีวิตและขาดการศึกษาหลักธรรมที่จะนำมาพัฒนาในการใช้ชีวิตให้เกิดความสุข จึงเป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ ยิ่งในยุคนี้ด้วยแล้ว มีการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีและความเจริญทางวัตถุมากขึ้น จึงหลงยึดติดกับวัตถุเหล่านั้น ยึดมั่นในรูป เสียง กลิ่น รส อารมณ์ที่พึงถูกต้องด้วยกาย อารมณ์ที่เกิดทางใจ เพราะเหตุนี้ปัญหาชีวิตจึงเกิดขึ้น ไม่ว่าผู้คนในอดีตหรือในปัจจุบันก็ตกเป็นทาสของกามคุณทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่กายสัมผัส จะเห็นได้ว่าปัจจุบันนี้ผู้คนเห็นแก่ตัวมากขึ้น ชอบความสะดวกสบาย ที่เป็นวัตถุภายนอก ด้วยเหตุนี้จึงทำให้พอกพูนไปด้วยกิเลสตัณหาที่เกิดขึ้นภายในใจด้วยอำนาจอวิชชา คือ ความไม่รู้แจ้งในกองทุกข์ที่เข้าครอบงำเต็มไปด้วยความเห็นผิด เป็นเหตุนำมาซึ่งปัญหาชีวิต คือ ความทุกข์กายทุกข์ใจ ต่อให้มีทางออกอย่างไรก็ตาม ก็ไม่สามารถจะหาทางออกได้ และผู้คนยังขาดสติสัมปชัญญะพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเองจนไม่สามารถปล่อยวางความรู้สึกที่เป็นกรรมชั่วได้

พุทธศาสนานั้นตั้งอยู่บนหลักกรรม กล่าวคือ การพึงกระทำของตนเอง ด้วยการพัฒนาตนตามหลักของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา จากการรวบรวมแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ทางพุทธปรัชญา ซึ่งมีความสอดคล้องที่ชัดเจนว่าการพัฒนาทางจิตนั้นต้องควบคู่กับการพัฒนาชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนาจะเกิดขึ้นได้นั้น ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ ก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์หมดจด โดยเห็นว่าวิธีเจริญกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงนิพพานได้ (พระเจริญ วฑฒโน, 2564 : 369)

คำสอนทางศาสนาพุทธเป็นไปเพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มาก เป็นคำสอนที่เกี่ยวกับชีวิตและการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับโลกภายใต้หลักของความจริง หรือกฎธรรมชาติ คือ กฎแห่งเหตุและผลในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ คือ ทางสายกลางและการปฏิบัติตามคำสอนด้วยการฝึกฝนตนเอง เพื่อการพัฒนา ได้แก่ การพัฒนาสติตามหลักสติปัฏฐานสูตร เป็นวิธีการพัฒนาที่ปรากฏในพระสูตรปิฎกและพระอภิธรรมปิฎกที่อาศัยการตั้งอยู่บนฐานของร่างกายและจิตใจอยู่ 4 อย่าง คือ การตั้งสติที่ปรากฏอยู่บนร่างกาย ตลอดจนอาการของร่างกาย การตั้งสติอยู่บนความรู้สึกของร่างกายและจิตใจ การตั้งสติอยู่บนความคิดต่าง ๆ ที่เกิดในจิตใจ และสุดท้ายการตั้งสติอยู่บนความคิดที่จิตปรุงแต่งขึ้นมา ซึ่ง หลักการนี้ควรจะนำมาใช้ในการปฏิบัติดีสำหรับคนทั่วไปในสังคม

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสเทศนาหลักธรรมต่าง ๆ เอาไว้มากมายโดยมีจุดหมายสูงสุด คือ นิพพาน หรือไม่มีทุกข์ในชีวิตปัจจุบัน และในพระไตรปิฎกซึ่งเป็นคัมภีร์หลักในการศึกษาและปฏิบัติได้มีพระสูตรหนึ่งที่ตรัสแก่ชาวแคว้นกुरुชนบท คือ มหาสติปัฏฐานสูตร ดังข้อความว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลายหนทางนี้ เป็นหนทางไปอันเอก เพื่อความหมดจดพิเศษของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงซึ่งความโศกและความมรณา เพื่ออัสดงดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ ประกอบไปด้วย 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นกายในกายเนื่อง ๆ 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่อง ๆ 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่อง ๆ 4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนื่อง ๆ นับว่าสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมที่ตั้งแห่งสติเป็นข้อปฏิบัติมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริงและความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของกิเลสไม่ให้ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย (พระจำลอง สุภาจาโร, 2559 : 18)

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้เวทนาที่ต้องอาศัยความเพียร และกำลังใจของผู้ปฏิบัติที่เข้มแข็งเป็นอันมาก เพราะสภาวะของเวทนานั้น โดยส่วนมากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้งใหม่และเก่า ไม่สามารถตามรู้เท่าทันอาการของเวทนา ความซื่อตรงกับการปฏิบัติจะอ่อนกำลังลง มองว่าเวทนาเป็นตัวยุทธที่เข้ามากระทบจิตใจอยู่ตลอดเวลาที่กำหนดรู้ ที่เป็นไปในอริยาบทน้อยใหญ่ ความเป็นศัตรูเกิดขึ้นกับทุกขเวทนา สุขเวทนาเกิดขึ้น ความพอใจยินดีเล่นเข้ามาเป็นเจ้าของมิตรสหายที่เข้าใจกันดี แต่อยู่ได้ไม่นานก็จากไป เพราะเกิดดับเนื่อง ๆ ส่วนอุเบกขานั้นก็ไม่แสดงตัวออกมาชัดเจนในขณะกำหนดรู้ ถ้าไม่เท่าทันก็มองไม่ออก กลายเป็นไม่ใส่ใจปล่อยไปเฉย ๆ ทำให้ขาดการกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้น ธรรมวินัยนี้หรือในพระศาสนานี้ เสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ และนี่ก็เป็นการรู้เท่าทันอาการที่เกิดขึ้นต่อตนเอง

ในพระพุทธศาสนามีการจัดความเจ็บปวดว่าเป็นความทุกข์อย่างหนึ่งเพราะเป็นสภาวะที่ทนได้ยากและ เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนแม้แต่พระพุทธเจ้าก็เคยประสบกับความเจ็บปวดทางกาย ดังนั้น การกำหนดรู้ความทุกข์หรือปัญหาของชีวิตเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่อุบัติขึ้นมาเพื่อบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้แก่ชาวโลก ซึ่งการกำหนดรู้ความเจ็บปวดทั้งทางกายและทางใจที่เป็นความทุกข์ของชีวิตมนุษย์ทุกคน เพื่อให้ดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขท่ามกลางความทุกข์ที่เกิดขึ้น ฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนาไม่เพียงให้ความสำคัญกับการกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่เผชิญความเจ็บปวด เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขในชีวิตประจำวันเท่านั้น แต่ยังมองไปถึงผลกระทบต่อการบรรลุธรรมหรือการไม่บรรลุธรรมอีกด้วย กล่าวคือ หากมีการกำหนดรู้ทุกขเวทนา คือ ความเจ็บปวดที่ดีสภาพจิตย่อมปลอดโปร่งทำให้ง่ายต่อการพัฒนาคุณธรรมขั้นสูงขึ้นไปได้ ถึงแม้ว่าบางกรณีอาจจะไม่สามารถบรรเทาความปวดลงได้แต่ก็สามารถนำความปวดนั้นมาเป็นอุปการะในการปฏิบัติธรรมได้ เช่นการกำหนดเวทนาตามหลักสติปัฏฐานสูตร เป็นต้น ดังนั้นการกำหนดรู้ทุกขเวทนา คือ ความเจ็บปวดเพื่อปรับสภาพจิตของเราทุกคนให้พ้นจากความทุกข์ทรมานให้เป็นจิตที่ผ่องใสโดยใช้การควบคุมของ

สติ ความไม่ประมาทในชีวิตและความไม่ยึดมั่นถือมั่น ตกอยู่ในอำนาจไตรลักษณ์ตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ผจงศิริ อุตมสินกุล, 2563 : 157)

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาค้นคว้า เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาทว่ามีความเป็นมาและมีความสำคัญอย่างไร รวมถึงมีผลต่อการดำเนินชีวิตในสังคมยุคปัจจุบันมากหรือน้อยเพียงใด เพื่อที่จะได้รับคำตอบ การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้จะเป็นการตอบโจทย์ในประเด็นที่สงสัยได้อย่างดีมากยิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องตามหลักธรรมในเวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตร

ความหมายของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนาเป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ แต่มีอยู่จริงที่อาศัยอยู่ในร่างกายของคนเราทุกคนที่ยังไม่ตาย ซึ่งได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ดังนี้

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (สี ธรรมธโร, 2558) ได้อธิบายคำว่า “เวทนา” นั้น ได้แก่ ความเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากอาการกระทำของตัว ที่เรียกว่า “กรรม”

สมทรง เขียมจิตร (2562 : 141) ได้อธิบายถึง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเวทนา เมื่อเกิดความรู้สึกเป็นสุขให้รู้ชัดว่ากำลังมีความรู้สึกเป็นสุข เมื่อเกิดความรู้สึกทุกข์ก็ให้รู้ชัดว่ากำลังมีความรู้สึกเป็นทุกข์ เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ก็ให้รู้ชัดว่าไม่สุขไม่ทุกข์

พระครูภาวนากิจสุนทร (ฉัตรชัย อธิจิตโต, 2562) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเวทนาในเวทนาภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอก เนื่อง ๆ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสความเสียใจได้ในโลก

พระมหาสมพงษ์ ฐิตจิตโตและคณะ (2562) ได้อธิบายถึง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติไม่ลืมนึกว่าเวทนา ทั้งสุข ทุกข์ อุเบกขา มีและไม่มีอาภัส ล้วนเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์เรา เขา แต่มองแยกเป็นแค่นามธรรมที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวงจรปฏิจลสมุปบาทก็จะเห็นความเกิดดับ และเห็นว่าเวทнал้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตาเวทนา

พระครูภาวนาวราลังการ (สมศักดิ์ โสโร, 2563) ได้อธิบายถึง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง ความรู้สึกหรือความเสวยอารมณ์ที่ปรากฏในขณะปฏิบัติทั้งทางกายและจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขสบายหรือทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในทางร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขใจ ดีใจ ปลาบปลื้มฯ หรือทุกข์ทางใจ อึดอัด ขัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ

สรุป จากการสังเคราะห์ความหมายของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานของนักวิชาการหลายท่าน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ อาการความรู้สึกที่เป็น ทุกข์ สุข เฉย ๆ ที่ปรากฏในขณะ ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ประเภทของเวทนาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ทรงจำแนกเวทนาไว้ตามลักษณะที่รู้สึกอารมณ์ 3 ประการ คือ ความสุข ทุกข์ หรือวางเฉย เวทนาทั้ง 3 ประการนี้ จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรม อาจประกอบรวมกับอามิส คือ กามคุณ 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็นเวทนาทางโลก หรืออาจไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่สุขุม ดังนั้น ในเวทนานุปัสสนา พระพุทธองค์ตรัสเวทนาไว้ 9 ประการประกอบด้วยสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สามิสสุข นิรามิสสุข สามิสทุกข์ นิรามิสทุกข์ สามิสอุเบกขา และนิรามิสอุเบกขา ได้แก่ การพิจารณาตามดูรู้ทัน เวทนา คือ ความสุข ความทุกข์ ทั้งชนิดที่เป็นสามิส เช่น สุขเจืออามิส สุขที่เกิดจากกามคุณ และนิรามิส ไม่ต้องอาศัยกามคุณเป็นเครื่องหล่อ คือ สุขจากสมาธิ สุขจากความปลอดกิเลส เพื่อเห็นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และความเสื่อมไปของเวทนา แล้วละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในเวทนาของตนและผู้อื่นมีสติรู้ว่าเวทนามีอยู่เพื่อให้หมายรู้ไปตามความเป็นจริงมิใช่เพื่อให้ยึดติดถือมั่นไว้ เมื่อพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้ค้นหาและความเห็นผิวย่อมจางคลายไป ปลอดโปร่งด้วยความไม่ยึดติดถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลก สำหรับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ท่านวางแนวทางการปฏิบัติไว้ 2 ประการ คือ 1) มีสติพิจารณาความสุข ความทุกข์ ในชีวิตประจำวันทั่วไป อันเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา 2) มีสติพิจารณาความสุขสงบประณีตจากสมาธิอันเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา

เวทนานี้เมื่อจำแนกออกไปแล้วมี 3 ประเภท คือ สุขเวทนา 1 ทุกข์เวทนา 1 อุเบกขาเวทนา 1 ซึ่งถ้าหากมีความชัดเจนกว่าอาการพอ - ยุบ ควรตั้งใจกำหนด จนกระทั่งเวทนาหรือความเสวยอารมณ์นั้น ๆ จะเสื่อมไป หายไป ถ้ามีอารมณ์อื่นที่ชัดเจนมากกว่านี้อีก ก็ให้ย้ายไปกำหนดอารมณ์นั้นทันที ควรกำหนดทีละอารมณ์ ไม่ควรกำหนดหลายอย่างพร้อมกัน เพราะจะทำให้เกิดความสับสน จนก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น ซึ่งอาจจะไม่เป็นผลดีแก่นักปฏิบัติใหม่ ในมหาสติปัฏฐานสูตรบาลี (พระไตรปิฎก, 2534) พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า

สุขํ วา เวทณํ เวทยามาโน สุขํ เวทณํ เวทยามิติ ปชานาติ.

ภิกษุกำหนดรู้เวทนาที่เป็นสุขอยู่ในขณะที่ตนกำลังเสวยเวทนาที่เป็นสุข

ทุกข์ วา เวทณํ เวทยามาโน ทุกข์ เวทณํ เวทยามิติ ปชานาติ.

ภิกษุกำหนดรู้เวทนาที่เป็นทุกข์อยู่ในขณะที่ตนกำลังเสวยเวทนาที่เป็นทุกข์

อทุกขม สุขํ เวทณํ เวทยามาโน อทุกขมสุขํ เวทณํ เวทยามิติ ปชานาติ.

ภิกษุกำหนดรู้เวทนาที่วางเฉยอยู่ในขณะที่ตนกำลังเสวยเวทนาที่วางเฉย

พระสุทธจริธรรมรังสีคัมภีร์เมธาจารย์ (ลี ธมฺมธโร, 2558) ได้อธิบายว่าประเภทของเวทนานั้น มี 3 อย่างคือ

1) เวทนาภายใน

เวทนาภายใน นั้นถ้าจำแนกตามความรู้สึกที่เป็นอยู่มี 3 อย่างคือ 1. สุขเวทนา ความสบายปลอดโปร่ง ในจิตใจของตน 2. ทุกข์เวทนา ความทุกข์ ความเศร้าโศก ความหงุดหงิด ดวงจิตเหี่ยวแห้งไม่เบิกบาน 3. อุเบกขาเวทนา ใจเป็นกลางวางเฉยอยู่ในระหว่างสุข ในระหว่างทุกข์ ที่ยังไม่เกิดขึ้นเวทนาทั้ง 3 อย่างนี้เรียก เวทนาภายใน

2) เวทนาภายนอก

ส่วนเวทนาภายนอก นั้นก็มี 3 อย่างเหมือนกัน คือ 1. โสมนัสสเวทนา ความยินดีปรีดาร่าเริงอยู่ในอารมณ์ภายนอก เป็นต้นว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณฺท์ ที่เกิดจากอายตนะทั้ง 6 เป็นต้น เมื่อใจได้ถูกต้องติดมียินดีอยู่ในอารมณ์อันนั้น เรียกว่าโสมนัสสเวทนา 2. โทมนัสสเวทนา ความคับแค้นน้อยใจได้เกิดขึ้นจากอาการที่ได้ประจวบกับอารมณ์ภายนอก เป็นต้นว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นอาทิ เมื่อปรากฏแก่ตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้นแล้ว สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ถ้าเป็นที่ไม่พอใจของตน เป็นสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา จึงได้เกิดโทมนัสสเวทนาประการหนึ่ง 3. อุpekขาเวทนา คือ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นอาทิทั้งหลายเหล่านั้น ได้ผ่านมากกระทบถูกต้องอายตนะภายใน ก็มีได้ยินดียินร้าย ใจเป็นกลางวางเฉยอยู่ เรียกว่าอุpekขาเวทนา ที่เรียกว่าเวทนาภายนอก เพราะเหตุว่า เนื่องด้วยการเกิดจากอายตนะภายนอก

3) เวทนาในเวทนา

เวทนาในเวทนา คือ การหมายเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของเวทนาทั้งหลายที่กล่าวมานั้น คือ ไม่ต้องเลือก เป็นต้นว่ามีสุขปรากฏแก่ตนเมื่อไร ให้จิตพิจารณาอยู่ในเวทนาอันนั้น เช่นว่า มีสุขก็ให้ตั้งสติกำหนดระลึกอยู่ในที่นั้น ประคองสุขอันนั้นให้อยู่ในตน ประคองตนให้อยู่ในสุข อย่าให้คลาดเคลื่อนเปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่น และอย่าให้ความปรารถนาใดๆ เกิดขึ้นในขณะจิตอันนั้น แล้วค่อยใช้อาตมปิ ความเพียรเพ่งพิจารณาดูความจริงของเขา สัมผัสปัญญะความรู้ดี ให้คอยสังเกตจิตใจให้รู้ตัวอยู่กับที่ อย่าให้กระแสของสมุทัยเกิดขึ้น

ถ้าสมุทัยที่จะเกิดขึ้นในครั้งแรกนั้น เกิดจากความไม่รู้สีกตัวดี แล้วก็มีจิตหวั่นไหว ลักษณะที่ไหวตัวนั้นแหละเรียกว่าตัววิภวตัณหา เมื่อไหวแรงขึ้นมีกระแสจิตเกิดขึ้นแล่นสายออกไป กระแสที่สายอยู่นั้นเป็นตัวภวตัณหา เมื่อเจอสิ่งใดอันเป็นส่วนอายตนะภายนอกแล้วเข้ายึดเอา นั้นเรียกว่าตัว“กามตัณหา”ฉะนั้น จึงให้ประคองจิตของตนอยู่ในอารมณ์หนึ่ง เรียกว่า “สุขเวทนา” อย่าเอาอารมณ์อื่นเข้าปะปน ให้ตั้งสติสัมผัสปัญญะไว้ประจำตน แล้วให้เพียรเพ่งพิจารณาให้ดู จนรู้ความจริงของเวทนานั้น ๆ ที่เรียกว่า “อาตมปิ”

เมื่อทำได้เช่นนี้จึงจะเรียกว่า เป็นผู้เจริญในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อนี้ โดยมากคนเราเมื่อมีเวทนาอันใดเกิดขึ้นแล้ว มักทำความปรารถนาต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น สุขเวทนาได้เกิดขึ้นแก่ตนแล้ว ก็อยากให้อายุยืน เป็นอยู่คงที่ หรืออยากให้อายุยืนยิ่ง ๆ ขึ้นไป เลยกลายเป็นเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นที่เรียกว่า “สมุทัย” เลยได้รับผลตรงข้ามกับความต้องการของตน บางทีก็มีทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ก็ไม่ต้องการ ดิ้นรนหาความสุขต่อไปเลยกลายเป็นเพิ่มทุกข์ บางขณะใจก็เฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ยินดียินร้าย เป็นกลางวางเฉยอยู่เช่นนั้น แล้วก็อยากให้เป็นอยู่เช่นนั้น เป็นนิจ บางทีก็เห็นว่าตนไม่ฉลาด เป็นเหตุให้เกิดความปรารถนาขึ้นอีกได้ แล้วก็ดิ้นรนชวนขวายอยากให้อยู่ดีขึ้น ปรารถนาที่เป็นอยู่นั้น

เมื่อเป็นเช่นนี้จะเรียกว่าผู้ตั้งอยู่ในสติปัฏฐานไม่ได้ ถึงแม้มีสติระลึกได้อยู่ว่าสุขหรือทุกข์ หรืออุpekขาก็ตาม แต่ก็ยังไม่พ้นไปจากความเป็นเช่นนั้น นี่ก็สอนให้เห็นว่าขาดคุณธรรม 3 อย่างที่ทะนุบำรุงช่วยสนับสนุนสติอันนั้น ให้เป็นองค์มรรคขึ้น คือ ให้มีสัมผัสปัญญะ ความรู้ดีประจำใจไว้เป็นเบื้องต้นนี้หนึ่ง แล้วใช้สติแล่นติดต่อกับจิต

อย่าให้จิตเคลื่อนคลาดจากอารมณ์ทั้งนั้น อย่าให้อารมณ์นั้นคลาดเคลื่อนจากจิต ตั้งสติกับอารมณ์นั้น ประคองจิตไว้ในอารมณ์เดียวให้แน่นอยู่

ส่วนอารมณ์นี้เป็นหน้าที่ของอาตาปี คือ ความเพียรเพ่งพิจารณาตามอาการของเวทนาทั้งหลาย ที่เป็นภายในและภายนอก สุข ทุกข์ อุpekขา อาการใดอาการหนึ่ง เช่น ทุกข์เกิดขึ้นจากสาเหตุอะไร เป็นหน้าที่ของความเพียรเพ่งพิจารณาจนกว่าจะรู้จริงนี้หนึ่ง จะเป็นเวทนานอกก็ตาม ในก็ตาม เป็นหน้าที่ของอาตาปี เวทนาทั้งหลายเหล่านั้นปรากฏอยู่ในที่แห่งใด จำจะต้องใช้ความเพียรเพ่งพิจารณาแผดเผาเราร้อนอยู่ในที่นั้น คือ 1. เพียรเพ่งพิจารณา 2. ให้ดูความเกิดขึ้นแห่งเวทนาอันมีอยู่ในปัจจุบัน ไม่ต้องสาวไปในที่อื่น ทำความเห็นว่าจะเกิดมาจากเหตุอะไรก็ตาม ให้กำหนดจดจ้องอยู่แต่ปัจจุบัน 3. ให้พิจารณาความเสื่อมไปของเวทนานั้น 4. ให้เพ่งดูความดับของเวทนานั้น 5. ทำความรู้อย่างที่เวทนามีแต่ความเกิดและความดับ ความทำลายถ่ายเทกันไปด้วยประการต่าง ๆ หาเป็นแก่นสารไม่ เมื่อใครทำได้ด้วยอาการเช่นนี้ จึงเรียกว่าเป็นผู้ตั้งอยู่ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ย่อมเป็นองค์มรรคสมัยค้อยู่ในที่นั้น ถ้าจะย่นให้เป็นองค์มรรค ต้องย่นอย่างนี้ คือ สัมปชัญญะ ความรู้ดีคอยประคองจิตอยู่ ทำความรู้อยู่ ไม่ปล่อยจิตของตนให้แล่นไปสู่อกุศล ทำจิตของตนให้เป็นปรกติอยู่ นี้เรียกว่า “ศีล” มีสติ คอยประสานจิตกับอารมณ์ไม่ให้คลาดเคลื่อนไปสู่อารมณ์อื่น นี้เรียกว่า “สมาธิ” อาตาปี คือ ความเพียรเพ่งพิจารณาในอารมณ์นั้น ๆ ให้รู้แจ้ง เห็นจริง รู้ได้ทั้งความเกิดความดับนี้เรียกว่า “ปัญญา” คุณธรรม 3 ประการนี้ ต้องให้มีให้เกิดขึ้นพร้อมเพรียงกัน ในขณะจิตอันใดอันหนึ่ง จึงเรียกว่า มรรคสมัยคิ แล้วมรรคเหล่านั้นทำงานตามหน้าที่แห่งตน ก็จะรู้แจ้งเห็นจริง โดยไม่ต้องละโน่นทำนี่ ละนี้ทำโน่น ละนอกทำใน ละในทำนอก เมื่ออาศัยคุณธรรม 3 ประการนี้ พร้อมแล้วจะไปทำในอารมณ์ใดก็ตาม อดีต อนาคต ปัจจุบัน สุข ทุกข์ อุpekขา อาการใดก็แล้วแต่ เมื่อสมบูรณ์ด้วยคุณธรรมแล้ว ย่อมแล่นเข้าไปถึงกันหมด จึงได้เปรียบไว้ในเบื้องต้นว่า จิตเปรียบเหมือนเหล็กเพลจักร สัมปชัญญะเปรียบเหมือนมูเล่หมุนตัวอยู่ประจำที่ของตน สติเหมือนสายพานคอยประสานอารมณ์กับจิต มิให้คลาดเคลื่อนเปลี่ยนแปลง อาตาปีเหมือนเลื่อยจักรชักไปคอยมาตัดรอนอารมณ์นั้น ๆ ให้กระจายออกเป็นส่วน ๆ นี้เรียกว่า ภควา ผู้มีปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงเช่นนั้น จึงเรียกได้ว่าเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยการทำสติปัฏฐานในข้อนี้

ขั้นตอนการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานตามแนวพุทธศาสนา

การกำหนดเวทนา รู้เวทนานี้ นักปฏิบัติต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อย ๆ จะทำให้เสียสมาธิมากถ้าทนไม่ไหวจริง ๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อย ๆ เพิ่มไปที่ละ 3-5-10 นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามเวลาที่ได้กำหนดไว้ก็กลับมานั่ง พยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออิทธิ 5 ไม่สม่ำเสมอ ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่า ๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้ นับเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะวางใจอย่างไรในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา นักปฏิบัติต้องวางใจให้

เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียง
แค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น

การกำหนดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพรหมคุณาภรณ์, (ประยุทธ์ ปยุตฺโต, 2543 : 385) ได้อธิบายว่า ชั้น 5 ประกอบด้วยรูปนาม ล้วนเป็นที่ตั้งแห่งกองทุกข์ กล่าวคือ สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ส่วนเวทนา คือ ความรู้สึกสุขกายสุขใจ ทุกข์กาย ทุกข์ใจหรือเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ทางกายหรือทางใจ ซึ่งเวทนานี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีการรับรู้ของชีวิตและสับเปลี่ยนกันตลอดเวลา มี 3 ลักษณะ กล่าวคือเมื่ออารมณ์เป็นสิ่งที่น่าพอใจ เช่น รูป อันเป็นที่น่าพอใจกระทบกับตา ผัสสะเกิด เวทนาที่เกิดขึ้นเป็นความรู้สึกสุขใจ เรียกว่าสุขเวทนาตรงกันข้ามถ้าอารมณ์ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สิ่งที่ต้องกาย เป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจก็จะทำให้รู้สึกไม่สบายตา ลิ่น จมูก หู กาย เป็นความทุกข์กาย เรียกว่า ทุกขเวทนา ส่วนเวทนา อีกลักษณะหนึ่งคือไม่สุขไม่ทุกข์ แต่เป็นความรู้สึกเฉย ๆ ทั้งทางกายและทางใจ เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนา ซึ่งเวทนานี้จำแนกได้โดยละเอียดถึง 108 ชนิด แต่ที่เห็นความแตกต่างอย่างชัดเจนก็เพียงเวทนา 3 หรือเวทนา 5 ซึ่งแยกเป็นสุขกาย สุขใจ ทุกข์กายทุกข์ใจ และอุเบกขา คือ ไม่สุขไม่ทุกข์

การกำหนดรู้เวทนาตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การเจริญสติปัฏฐาน 4 มี กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อย่ลงแล้วเลื่อนนามกับรูป คือ การกำหนดรู้ตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น กาย จัดเป็น “รูป” ส่วน เวทนา จิต ธรรม จัดเป็น “นาม” ที่มีเวทนาเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ดังนั้น การกำหนด สุข ทุกข์ อุเบกขาที่เกิดขึ้นคือการรู้รูป นามที่เกิดขึ้นทางกายและทางใจ เช่น เมื่อมีสุขเวทนาเกิดขึ้นก็กำหนดรู้เท่าทันต่อสุขเวทนาที่เกิดขึ้นว่า สุขหนอ ๆ เมื่อมีทุกข์เวทนาเกิดขึ้นก็มีสติรู้เท่าทันต่อทุกข์เวทนาว่า ทุกข์หนอ ๆ หรือเมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็มีสติรู้เท่าทัน ต่ออุเบกขาเวทนาที่เกิดขึ้นว่า เฉยหนอ ๆ ส่วนการกำหนดรู้ทุกข์เวทนามีวิธีการปฏิบัติต่อทุกข์เวทนาอยู่ 3 ประการ คือ

1) สู้แบบเผชิญหน้า คือ จดจ่อที่อาการปวด จีรังไปในสถานที่ซึ่งปวดมากที่สุด เหมือนการสู้แบบเผชิญหน้า ไม่ยอมถอย วิธีนี้แม้จะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตจดจ่อมาก แต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็น ลักษณะพิเศษของทุกข์เวทนาได้เร็ว

2) สู้แบบกองโจร คือ กำหนดทุกข์เวทนาบ้าง เปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นบ้าง เหมือนการสู้แบบ กองโจรในกรณีที่ข้าศึกเข้มแข็งกว่า วิธีนี้ใช้ในกรณีที่ทุกข์เวทนามันรุนแรง ยากจะกำหนดได้ จึงเปลี่ยนไปกำหนด อารมณ์อื่น เช่น สภาวะพองยุบ เมื่อมีสมาธิมากขึ้นก็กลับไปกำหนดทุกข์เวทนาเป็นครั้งคราว เปรียบดังคนเดินทาง กลางแดดที่เหน็ดเหนื่อยได้เข้าไปพักใต้ร่มไม้ชั่วคราว

3) สู้แบบถอยทัพ คือ สักแต่ตามรู้ทุกข์เวทนา ไม่ต้องกำหนดจดจ่อโดยคำบริกรรมเข้ากำกับ เหมือนคน วายน้ำที่เกาะท่อนไม้ลอยไปตามกระแสน้ำโดยไม่ใช้กำลังว่ายน้ำ เมื่อทนต่อทุกข์เวทนาไม่ได้ก็พองผลัดเปลี่ยน อิริยาบถลุกขึ้นเดินจงกรม เพื่อให้สมาธิมีกำลังมากขึ้น และสามารถต่อสู้กับทุกข์เวทนาได้ในโอกาสต่อไป

บทสรุป

เวทนานุปัสสนาเป็นหนึ่งในธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยการตั้งสติตามรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ก็ให้รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ซึ่งเวทนาประกอบด้วยอารมณ์ คือ 1.สุขเวทนา หมายถึง ความรู้สึกสุขสบายทางกายก็ตามทางใจก็ตาม 2.ทุกข์เวทนา หมายถึง ความรู้สึกทุกข์ไม่สบายทางกายก็ตามทางใจก็ตาม คือ เป็นทุกข์ตามธรรมชาติที่ย่อมเกิดขึ้นกับผู้มีชีวิต ไม่มีข้อยกเว้น ดังเช่น หิว กระจาย ปวด ปัสสาวะอุจจาระ ปวดฟัน ปวดท้อง กระทบกับเย็น ร้อน อ่อน แฉ้ง เป็นต้น 3.อุเบกขาเวทนา หมายถึง ความรู้สึกเฉย ๆ จะสุขก็ไม่ใช่ ทุกข์ก็ไม่ใช่ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อุเบกขาเวทนา ซึ่งเวทนานุปัสสนาเป็นหลักธรรมที่ตั้งแห่งสติเป็นข้อปฏิบัติให้มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของกิเลสไม่ให้ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายเป็นหนทางเพื่อความหมดจดบริสุทธิ์ เพื่อความก้าวล่วงซึ่งความโศกและความทุกข์ทั้งปวง

เอกสารอ้างอิง

ผจงศิริ อุดมสินกุล. (2563). พุทธบูรณาการการกำหนดรู้เวทนาเพื่อบรรเทาความเจ็บปวดของผู้ป่วยโรคเมเร้ง.

วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์. 15(3). หน้า 157.

พระครูภาวนาภิธาน (ฉัตรชัย อธิจิตโต). (2562). ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์. 6(3).

พระครูภาวนาวราลังการ (สมศักดิ์ โสรโท). (2563). การตามกำหนดรู้เวทนา (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน).

[ออนไลน์] สืบค้นจาก <https://www.watbhaddanta.com>. เมื่อวันที่ 15 ตุลาคม 2564.

พระจำลอง สุภาจาโร. (2559). ฌมมานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท : ศึกษาเชิงวิเคราะห์.

วารสารพุทธมคค์, 1(1). หน้า 18.

พระเจริญ วฑฒโน. (2564). ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันณา.

วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์. 6(1) หน้า 369.

พระญาณโพนิกเถระ. (2534). มหาสติปัฏฐานสูตร : แนวคิดและการอธิบาย. [ออนไลน์] สืบค้นจาก

<http://abhidhamonline.org/thesis/202htm>. เมื่อวันที่ 15 ตุลาคม 2564. หน้า 1.

พระไตรปิฎก. (2534). มหาสติปัฏฐานสูตร. [ออนไลน์] สืบค้นจาก

<https://84000.org/tipitaka/attha/v.php?B=10&A=6257&Z=6764>. เมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2565.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2553). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 15, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด), หน้า 385.

พระมหาสมพงษ์ ฐิตจิตโตและคณะ. (2562). การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการบริหารองค์กร.

วารสารนวมองแหงพุทธศาสตรปริทรรศน์. 6(2).

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (ลี ธรรมธโร). (2558). **ธรรมปฏิบัติ : สติปัฏฐาน 4 (ตอน 2) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน**. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <https://mgronline.com/dhamma/detail/>. เมื่อวันที่ 15 ตุลาคม 2564.

สมทรง เอี่ยมจิตร. (2562). การศึกษาวิเคราะห์การสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธาภรณ์. **วารสาร ครุศาสตร์ปริทรรศน์**. 6(2). หน้า 141.