

แนวทางการกำหนดรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

**The Effective Approach of Feeling Contemplation according to
Vedanānupassanāsatiṭṭhāna Principle for Vipassana
Practice Progress**

¹พระธีระวัฒน์ ฌานาวโร (เฮงสกุล) และ ²ศุภกาญจน์ ชยาพัฒน์

¹Phra Teerawat Jhānavaro (Hengsakul) and ²Supakanjana Jayapattana

¹วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹Palisuksa Phutthakos Campus Nakhon Pathom, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

²คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

²Faculty of Humanities and Social Sciences, Phranakhon Rajabhat University.

¹Corresponding Author's Email: supakanjana.v@pnru.ac.th

Received: August 26, 2024; **Revised:** December 11, 2024; **Accepted:** December 17, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการกำหนดรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท สรุปลักษณะ เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัย พบว่า 1) เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ ความสวຍอารมณ์ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง มีการรับรู้อารมณ์หรือสิ่งมากระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น แล้วเกิดความรู้สึกจากการกระทบสัมผัสนั้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ในการกำหนดรู้เวทนาจะต้องอาศัยความเพียรและกำลังใจของผู้ปฏิบัติที่เข้มแข็งเป็นอันมากเพราะสภาวะของเวทนานั้น 2) หลักความเพียรที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ ความเพียร คือ อาตปปีหรือ วิริยะ แปลว่า ความเพียรเครื่องเผากิเลส ความอาจหาญ แก่กล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก ความเพียรที่เป็นสมมวายามะ เป็นความเพียรชอบที่มีลักษณะพึงละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วระวังความชั่วที่ยังไม่เกิดขึ้นเกิดขึ้นมาใหม่ สร้างกุศลธรรมความดีใหม่ให้เกิดขึ้น 3) การรับรู้ลักษณะพิเศษของสุขเวทนา โดยรับเอาอารมณ์อันเป็นเหตุแห่งความสุข หมายถึง การรับรู้เหตุใกล้ของเวทนา คือ อารมณ์ที่น่าพอใจ ดังนั้น เมื่อมีสุขเวทนาเกิดขึ้น พระโยคาวจรผู้ปฏิบัติกำหนดรู้เท่าทันต่อสุขเวทนาว่า สุขหนอ ดีใจหนอ อิ่มใจหนอ เป็นต้น เพื่อรู้เท่าทันต่อสุขเวทนาที่เกิดขึ้น มีความเพียร (อาตปปี) ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานกล่าวคือ พระโยคาวจรมีความเพียรในการกำหนดรู้เวทนา 9 ประการตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเป็นการตัดวงจรของ

สังสารวัฏอย่างแท้จริง เมื่อตัณหาไม่เกิด อุปาทาน ภพชาติ ชราและมรณะก็เกิดขึ้นไม่ได้ วนเวียนของสังสารวัฏที่เริ่มต้นจากตัณหาก็ก็น่าจะจัดไปได้ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเป็นแบบ “ASSA+3 Model”

คำสำคัญ: เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน; การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา; วิปัสสนา

Abstract

This research article has the objectives 1) To study vedana (feelings or sensations) in the Theravada Buddhist scriptures. 2) To study the principles that promote vedanānupassanā satipaṭṭhāna (contemplation of feelings) in the practice of vipassanā meditation. 3) To present a guideline for the mindfulness of feelings in vedanānupassanā satipaṭṭhāna to promote the practice of vipassanā meditation. This is a qualitative research study using a documentary research method. The study will analyze data from Theravada Buddhist scriptures, analyze, and describe the findings. The research results found that 1) Vedanā in Theravāda Buddhism In Theravāda Buddhism, vedanā refers to feelings or sensations, which can be categorized as pleasant, unpleasant, or neutral. These feelings arise from the contact of the six sense organs (eyes, ears, nose, tongue, body, and mind) with their respective objects. For example, when one comes into contact with something cold, hot, soft, or hard, a corresponding feeling arises. The practice of mindfulness of feelings requires significant effort and mental strength, as the nature of feelings is impermanent and ever-changing. 2) The primary principle that supports the practice of vedanānupassanā satipaṭṭhāna (mindfulness of feelings) is *virīya* or effort. This refers to the energetic pursuit of spiritual development, the courage to face challenges, and the perseverance to overcome obstacles. In the context of mindfulness practice, *virīya* is employed to cultivate awareness of feelings, to prevent the arising of unwholesome states, and to foster wholesome qualities. 3) Guidelines for Mindfulness of Feelings in Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna to Promote Vipassanā Meditation To cultivate mindfulness of pleasant feelings, practitioners are advised to observe the specific qualities of these sensations. This involves paying attention to the immediate causes of the pleasant feeling, such as a desirable object or thought. When a pleasant feeling arises, the practitioner should observe it with mindfulness, noting the sensations of pleasure, happiness, and contentment. Through sustained effort, the practitioner can develop deeper insights into the impermanent nature of feelings and the conditions that give rise to them. The nine aspects of vedanānupassanā satipaṭṭhāna, as outlined in the Buddhist scriptures, provide a structured framework for this practice. Practitioners can ultimately break free from the cycle of rebirth and attain liberation.

Keywords: Vedanānupassanāsatipaṭṭhāna; Vipassana Practice Progress; Vipassana

บทนำ

คำว่า เวทนา คำแรก คือ การส่าย การส่าย ความรู้สึก จึงแสดงถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ ความส่ายอารมณ์ การส่ายอารมณ์ ความรู้สึกอารมณ์เวทนา คำหลัง คือ กองธรรมต่างๆ ที่อยู่ในกลุ่มของเวทนา เพื่อให้เห็นว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา จึงเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือ การรู้เท่าทันต่อเวทนาที่เกิดขึ้น ก็เพื่อรู้แจ้งรู้เห็นความเป็นไปของ ไตรลักษณ์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 12/358/294) ไม่เพียง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา ไม่หลงไปตามกระแสอารมณ์เวทนา ย่อมทำลายอภิชฌาโทมนัส ความโลภ โกรธ หลง กิเลส ตัณหา โดยมีสติ สัมปชัญญะเป็นตัวระลึกรู้ ตัดกระแสเวทนาที่เกิดขึ้นในจิต เพื่อให้เกิดปัญญา (มานิช น้อยวัฒน์, 2551)

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า อธิ ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทนํ เวทยมานโน สุขํ เวทนํ เวทยามิตติ ปชานาติ. ทุกขํ วา เวทนํ เวทยมานโน ทุกขํ เวทนํ เวทยามิตติ ปชานาติ. อทุกขมสุขํ วา เวทนํ เวทยมานโน อทุกขมสุขํ เวทนํ เวทยามิตติ ปชานาติ. แปลว่า “เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกข์เวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/380/313) การพิจารณาเวทนามี 3 อย่าง คือ 1) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกายและทางใจ 2) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายและทางใจ 3) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 18/270/302-303) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมีอารมณ์ละเอียด เป็นทางหมดจด สำหรับเวไนยสัตว์ผู้มีต้นทางจิตแก่กล้า และสำหรับผู้มีสมถยานิกะอย่างแก่กล้า สามารถละหรือประหาณ สุขวิปลาสคือความจำ ความเข้าใจ ความเห็นที่คลาดเคลื่อนจากสภาพที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข มีการอธิบายขยายความจากพระไตรปิฎกให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น ตัวอย่างเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น เช่น เมื่อภิกษุเกิดสุขเวทนานั้นพระพุทธองค์ทรงสอนว่า ภิกษุกำลังเสวยเวทนาที่เป็นสุข ทางกายก็ดี ทางใจก็ดี ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เรื่องนี้อรรถกถาอธิบายว่า

แม้เด็กทารกที่ยังนอนหงาย เมื่อเสวยสุขในคราวตม้นนั้นเป็นต้น ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา ก็จริงอยู่ แต่คำว่า สุขเวทนาเป็นต้นนี้ มิได้ตรัสหมายถึงความรู้สึกชัดอย่างนั้น เพราะความรู้สึกเช่นนั้น ไม่ละความเห็นว่าเป็นสัตว์ ไม่ถอนความสำคัญว่าเป็นสัตว์ จึงไม่เป็นกัมมัญฐานหรือสติปัฏฐานภาวนา ส่วนความรู้สึกของภิกษุนี้ ละความเห็นว่าเป็นสัตว์ ถอนความสำคัญว่าเป็นสัตว์ได้ทั้งเป็นกัมมัญฐาน เป็นสติปัฏฐานภาวนา สักว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา กล่าวคือถ้าถามว่า ใครเสวยเวทนา ตอบว่า มิใช่สัตว์หรือบุคคลอื่นใดเสวย หรือถามว่า ความเสวยของใคร ตอบว่า มิใช่ความเสวยของสัตว์หรือบุคคลอื่นใด ถามว่า เสวยเพราะเหตุไร ตอบว่า ก็เวทนาของภิกษุนั้นมีวัตถุเป็นอารมณ์อย่างเดียว เหตุนี้ภิกษุจึงรู้อย่างนี้ว่า สัตว์ทั้งหลายเสวยเวทนา เพราะทำวัตถุเป็นที่ตั้งแห่งเวทนามีสุขเวทนาเป็นต้นนั้นๆ ให้เป็นอารมณ์ ดังนั้นคำว่า เราเสวยเวทนา เป็นเพียงสมมติเรียกกัน เพราะยึดถือความเป็นไปแห่งเวทนานั้น ฉะนั้น การกำหนดรู้เวทนาจึงเป็นส่วนประกอบของชีวิต เพราะทุกชีวิตไม่ว่าปุถุชนหรืออริยบุคคลย่อมมีเวทนา ด้วยกันทั้งนั้น คือมีความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ ซึ่งจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ ได้แก่ ความรู้สึกสบาย ถูกใจ ชื่นใจ ทุกข์ใจ เจ็บปวด บีบคั้น หรือเฉยๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้น โยคีพึงกำหนดเพียรเพื่อรู้รสสุขเวทนา มีอยู่ แต่ไม่ติดเพลิน ไม่หมกมุ่น ไม่หมกใจอยาก ทุกขเวทนา มีอยู่ แต่ไม่พิริพรีรา รำพัน โอดครวญ ไม่หลง ด้วยรู้ว่าเป็นเช่นนั้นเอง อทุกขมสุข มีอยู่ แต่รู้ทัน ไม่พึงชานปรุงแต่งให้ยึดเยื้อเป็นเรื่องเป็นราวอีกต่อไป

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาเรื่อง “แนวทางการกำหนดรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” เพื่อศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อศึกษาหลักธรรมที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และเพื่อนำเสนอแนวทางการกำหนดรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันจะเป็นข้อมูลนำเสนอเป็นคุณิพนธ์ที่เป็นองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ซึ่งยังไม่มีการศึกษาวิเคราะห์สรุปไว้เป็นงานวิจัยอย่างเป็นทางการ ผู้วิจัยมีความต้องการค้นคว้าและนำเสนองานวิจัยในเรื่องนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาหลักธรรมที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการกำหนดรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเน้นเอกสาร (Qualitative Research) โดยทำ การศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์คัมภีร์คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา จากหนังสือเอกสารและบทความทางวิชาการของผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิที่เกี่ยวข้องกับเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท หลักธรรมที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและแนวทางการกำหนดรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อใช้ประกอบการวิจัย โดยรวบรวมจากแหล่งต่างๆ ดังนี้

- 1) ศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย อรรถกถาแปล ปกรณ์วิเสส และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง
- 2) ศึกษาข้อมูลจากตำรา หนังสือ เอกสารทางวิชาการ และวิทยานิพนธ์ ที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาจัดลำดับความสำคัญ และตรวจสอบความสอดคล้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎกที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการกำหนดรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์ เรียบเรียง และนำเสนอข้อมูลแบบบรรยายเชิงพรรณนา

ขั้นตอนที่ 4 เสนออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ องค์กรความรู้ที่ได้จากการวิจัยเป็นแบบ “ASSA+3 Model”

ขั้นตอนที่ 5 ปรับปรุง แก้ไข เรียบเรียงตามคำแนะนำ และนำเสนอผลงาน

ผลการวิจัย

1. เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เวทนา คือ ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง เพราะเสวยจึงเรียกว่า เวทนา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 17/79/121.) มีการรับรู้อารมณ์หรือสิ่งมากระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น แล้วเกิดความรู้สึกจากการกระทบสัมผัสนั้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ในการกำหนดรู้เวทนาจะต้องอาศัยความเพียรและกำลังใจของผู้ปฏิบัติที่เข้มแข็งเป็นอันมากเพราะสภาวะของเวทนานั้น โดยส่วนมากผู้ปฏิบัติ

วิปัสสนาทั้งใหม่และเก่า ถ้าไม่สามารถตามรู้เท่าทันอาการของเวทนาแล้ว ความซื่อตรงกับการปฏิบัติก็จะอ่อนกำลัง เพราะมองว่าเวทนาเป็นตัวยุติปัญหาที่เข้ามาบรรเทาจิตใจอยู่ตลอดเวลาที่กำหนดรู้ ที่เป็นไปในอิริยาบถน้อยใหญ่อยู่อย่างต่อเนื่อง ความเป็นมิตรเป็นศัตรูในการปฏิบัติวิปัสสนาก็จะเกิดขึ้นกับเวทนาเมื่อกำหนดรับรู้อยู่เป็นต้น ความสำคัญของเวทนาคือ ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ทุกขณะ ไม่มีขณะใดเลยที่จะปราศจากเวทนา ถ้ามีทุกขเวทนาอันเกิดกับกายแล้วใจก็มักเกิดโทมนัสเวทนาตามไปด้วย ธรรมชาติที่ชื่อว่า เวทนา เพราะอรรถวิเคราะหว่า เสวยคือ กิน รสของอารมณ์ (พระสุมังคลเถระ, 2542) ในเวลาที่กายสบายดี แคล่วคล่อง ไม่ติดขัด ขณะนั้นมีสุขเวทนาอันเกิดกับกาย แล้วใจก็มักเกิดโสมนัสเวทนาตามไปด้วยเป็นต้น การได้รู้ถึงกระบวนการเกิดขึ้นและเป็นไปของเวทนา ย่อมเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้าและเข้าถึงสภาวะธรรมที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไป

ประเภทแห่งเวทนากล่าวคือ เวทนาจำแนกตามทางรับอารมณ์ได้ 2 ประการ เวทนาจำแนกตามสภาวะธรรมได้ 3 ประการ เวทนาจำแนกตามสภาวะอารมณ์และสภาวะธรรมได้ 5 ประการ เวทนาจำแนกตามผัสสะที่เกิดจากอายตนะได้ 6 ประการ เวทนาจำแนกตามสภาวะธรรมและตามผัสสะได้ 18 ประการ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 18/270/303) เวทนาจำแนกเวทนาออกเป็นเคหสิตเวทนาได้ 18 ประการ และเวทนาจำแนกเวทนา 36 ออกตามกาลคือ อดีต อนาคต และปัจจุบันรวมเป็น 108 ประการ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 18/270/304.) แม้เวทนาจะสามารถจำแนกอย่างละเอียดได้เป็น 108 ประการ แต่ความแตกต่างที่เห็นได้ชัดเจนคงเป็นเวทนา 3 คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา และข้อความหรือเรื่องราวที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถา มักกล่าวถึงเวทนา 3 เป็นส่วนมาก

ธรรมชาติของเวทนากล่าวคือ เวทนาไม่เที่ยงคือ อนิจจตา มีความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป เวทนาเป็นทุกข์ คือ ทุกขตา มีความเป็นทุกข์ คือ มีภาวะที่ถูกบีบคั้นให้เกิดขึ้นและเสื่อมสลายตัวไปเองตามธรรมชาติ เป็นสภาวะที่ฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัวเพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และเวทนามิใช่ตัวตน คือ อนัตตตา มีความเป็นอนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน ฉะนั้น เวทนาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมไม่ได้ในเวทนาว่า เวทนาของเราจริงเป็นอย่างนี้ เวทนาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้น(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 4/20/27) ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง จึงไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาให้เวทนาเป็นไปตามใจที่ตนปรารถนาได้ ส่วนอิทธิพลของเวทนากล่าวคือ เวทนาจะไม่คงที่มีความแปรเปลี่ยนไปได้ตลอดเวลา แต่เวทนามีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์ไม่น้อย ทั้งนี้เพราะเวทนาทำให้เกิดตัณหาเป็นต้นเหตุให้เกิดเรื่องร้ายแรงเสียหายก็ได้ และสามารถก่อให้เกิดเรื่องดีที่สุดก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการประพฤติดิปฏิบัติตนต่อเวทนานั้นๆ ถ้ารู้จักปฏิบัติตนโดยใช้ปัญญาให้เหมาะสม แม้เกิดทุกขเวทนาอย่างมากก็ยังสามารถเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสได้ แต่ถ้าไม่ใช้ปัญญาแม้สุขเวทนามีสามารถทำให้เกิดเรื่องเสียหายได้ ปัจจัยที่ทำให้เกิดเวทนา ได้แก่ ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนากล่าวคือ กามตัณหา ได้แก่ ความกระหาย อยากได้อารมณ์ที่น่าชอบใจมาเสพเสวยปรนเปรอตน หรือความทะยานอยากในกาม ภวตัณหา ได้แก่ ความกระหายอยากในความถาวรมั่นคง มีอยู่คงอยู่ตลอดไป รวมถึงใหญ่โตโดดเด่นของตน หรือความทะยานอยากในภพ วิภวตัณหา ได้แก่ ความกระหาย

อยากในความดับสันขาคสุญรวมทั้งพราภัน บันรอนแห่งตัวตน หรือความทะยานอยากในวิภ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2543) ด้วยเหตุนี้ ตัณหาจึงเป็นปัจจัยและเป็นสาเหตุแห่งทุกข์เวทนาและสุขเวทนาจึงกล่าวได้ว่า ตัณหา จะทำให้เกิดสุขเวทนาได้ในเบื้องต้นแต่ก็ทำให้เกิดทุกข์เวทนาในที่สุด และ โลกธรรม 8 เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา กล่าวคือโลกธรรม คือ ธรรมดาของโลก ความเป็นไปตามคติธรรมดาซึ่งหมุนเวียนมาหาสัตว์โลก ได้แก่ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ โลกธรรมทั้งหลายนี้ไม่เที่ยงแท้ถาวร ไม่มีแก่นสารที่เป็นของมันเอง ไม่อาจดำรงอยู่ได้โดยตัวของมันเอง ไม่อาจจะเข้าไปครอบครองไว้ได้จริงจึงล้วนแล้วแต่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์เวทนา แต่โลกธรรมมิได้ทำให้พระอรหันต์หวั่นไหว แม้จะได้ลาภ ยศ สุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2548) สรรเสริญท่านย่อมวางเฉยด้วยรู้ทันว่าสิ่งเหล่านี้ย่อมแปรเปลี่ยนไปได้เมื่อแปรไปจริงๆ ก็คงวางเฉยคือเกิดอุเบกขาอยู่ตลอดจึงไม่มีทุกข์เวทนาเกิดขึ้น จึงเห็นว่าโลกธรรม คือ ธรรมอีกหมวดหนึ่งที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์เวทนาเฉพาะแก่ปุถุชน และอริยบุคคลที่ยังต้องเรียนรู้เท่านั้น

เวทนาในทัศนะของนักวิชาการและผู้รู้ทางพระพุทธศาสนาเช่น พุทธทาสภิกขุกล่าวว่า เวทนาหมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ถ้าเกิดความรู้สึกพอใจถูกใจ เรียกว่า สุขเวทนา เวทนาที่เป็นสุข ถ้าไม่ถูกใจเรียกว่าทุกข์เวทนา คือ เวทนาที่เป็นทุกข์ ถ้าไม่อาจจะกล่าวได้ว่า สุขหรือทุกข์ก็มีชื่อว่า อทุกขมสุขเวทนา คือ ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ เป็นสามเวทนาด้วยกัน และนักวิชาการท่านอื่นๆ ได้อธิบายไปในทิศทางเดียวกันคือ ถ้าเป็นเวทนา 3 คือ การเสวยอารมณ์ หรือ การเสพสของอารมณ์ที่เป็นทุกข์ สุข หรือเฉยๆ ถ้าเป็นเวทนา 5 คือ สุข หมายถึงสุขทางกาย ทุกข์ หมายถึงทุกข์ทาง โสมนัส สุขทางใจ โทมนัส ทุกข์ทางใจ อุเบกขา เฉยๆ เพราะว่าเวทนานี้ตามปกติแล้วมันไม่หยุดอยู่เพียงแค่เวทนา มันปรุงแต่งให้เกิดตัณหา คือ ความทะยานอยากไปตามอำนาจของเวทนา จนเกิดเป็นอุปาทาน จนเป็นทุกข์ในที่สุด (พุทธทาสภิกขุ. 2534)

2. หลักธรรมที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หลักความเพียรที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ ความเพียร คือ อาตปปี (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/373/302) หรือ วิริยะ แปลว่า ความเพียรเครื่องเผากิเลส ความอาจหาญ แก้วกล้าบากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก ความเพียรที่เป็นสัมมาวิริยเป็นความเพียรชอบที่มีลักษณะพึงละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วระวังความชั่วที่ยังไม่เกิดขึ้นเกิดขึ้นมาใหม่ สร้างกุศล ธรรมความดีใหม่ให้เกิดขึ้น และเพียรเจริญกุศลธรรมที่เจริญขึ้นแล้วให้ไพบูลย์ขึ้นๆ ความเพียรที่เป็นวิริยอินทรีย์ คือ วิริยะที่จัดเป็นอินทรีย์เป็นความเพียรในการอบรมจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลส ความพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ความกล้าหาญ มีความเด็ดเดี่ยวสามารถจัดการความเกียจคร้านออกไปได้ และ ความเพียรที่เป็นตบะเป็นเครื่องชำระล้างการประพฤติ ความเพียรเครื่องเผากิเลสมีอยู่แก่ผู้นั้น เหตุนี้ ผู้นั้นชื่อว่าผู้มี ความเพียรเครื่องเผากิเลส (พระพุทธโฆสเถระ รัตน. 2558) การปฏิบัติตน การแสดงออก และบริหารงานด้วยความพากเพียร อุตสาหะ การปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้อง มีความบากบั่น ก้าวหน้าไม่ถอยหลัง ความไม่หยุดอยู่กับที่เป็นผู้นำในการพัฒนานั้น พัฒนางาน ไม่หลงไหลในความสุขและมีความสามารถข่มใจต่อกิเลสเป็นการทำความเพียรเพื่อเผากิเลส

หลักสัมปชัญญะที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ สัมปชัญญะ(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/373/302) คือการรู้สึกตัวในการกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันว่าควร

ทำหรือไม่ควรทำเลือกทำสิ่งที่ไม่เกิดโทษรู้ตัวเองว่า กำลังทำอะไรอยู่ควบคุมตัวเองไม่ให้ความชั่วจะเป็นหลักคอยช่วยสติเพราะเป็นธรรมคู่กันคือ สติสัมปชัญญะระลึกอยู่ตลอดเวลาเพราะสติระลึกได้รอบคอบในสิ่งที่จะกระทำทางกาย วาจา และทางใจ ความสำคัญของสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นธรรมที่มีอุปการะ คู่กับสติ เป็นธรรมที่เอื้อกับสติ ที่อยู่ 4 ลักษณะ ได้แก่

1. สาทกสัมปชัญญะ คือสัมปชัญญะที่กำหนด พิจารณาก่อนที่จะทำ จะพูด สิ่งใดๆ ที่เหมาะสมกับเวลา สถานที่
2. โจรสัมปชัญญะ คือสัมปชัญญะที่กำหนดรู้ในปัจจุบัน ในการกระทำใดๆ ว่าทำอะไรโดยรู้
3. สัมปายสัมปชัญญะ คือสัมปชัญญะที่อาการจิตที่ไม่มีทุกขเวทนามาก จนขั้นการทำงานได้ปกติดี
4. อสัมโมหสัมปชัญญะ คือสัมปชัญญะที่กำหนด รู้สิ่งที่ผ่านมา เคยทำ คำสอนในอดีตที่พึงใช้ รู้ว่าเราเป็นใครมีหน้าที่อะไร สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมีให้ความคิด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2551)

หลักสติที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ สติ(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/373/302) คือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เพลา การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง รู้เท่าทันอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิดของตนไวขึ้น พึงชำน้อยลง ผิดสติแบบนี้ทำคนเดียวก็ได้ และสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน เมื่อเราทำกิจกรรมอะไรในกิจวัตรประจำวันเราควรต้องมีสติกับอยู่กับสิ่งนั้นอยู่เสมอ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2554) ความสำคัญของสติ คือความเป็นผู้ไม่ประมาท เมื่อได้เจริญสติในฐานะเป็นหลักธรรมสำคัญ มีการพิจารณาใคร่ครวญ ประคับประคองการปฏิบัติธรรมไม่ให้พุ้งซ่านและนำไปสู่ความสำเร็จ ทำให้สามารถข้ามพ้นโศกได้ และเมื่อโกรธก็สามารถที่จะรู้ว่ากำลังโกรธ ให้อภัยต่อผู้อื่นได้ เพราะการที่รับความรู้สึกที่ไว และทันต่อกระแสต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ ส่วนประโยชน์สติ คือ ความระลึกได้นึกได้ ความไม่เพลา การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องจากการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้ สติมีความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง สติมีประโยชน์เช่น ช่วยทำให้การกระทำ หรือแสดงออกทางกายและทางวาจาเป็นไปอย่างสุจริตถูกต้องเรียบร้อยนุ่มนวลและงดงาม ไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนทำร้ายตนเองและผู้อื่น(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 22/29/41)

หลักอายตนะ 12 ที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ อายตนะภายใน 6 ที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานกล่าวคือ อายตนะ หมายถึง เป็นที่เชื่อมต่อหรือที่เกิด เป็นที่ประชุมรวมหรือเป็นที่ทำใหวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏมี 6 ประการคือ

- 1) จักขุ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิตเจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่จักขุปสาท
- 2) โสตะ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิตเจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่โสตปสาท
- 3) ชานะ ชื่อว่าอายตนะเพราะเป็นเหตุให้จิตเจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ชานปสาท 4) ชิวหา ชื่อว่าอายตนะเพราะเป็นเหตุให้จิตเจตสิกเกิดองค์ธรรม ได้แก่ชิวหาปสาท
- 5) กายะ ชื่อว่าอายตนะเพราะเป็นเหตุให้จิตเจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่กายปสาท

6) จิต ชื่อว่าอายตนะเพราะเป็นเหตุให้จิตเจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ จิตทั้งหมด (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 35/154-167/112-118.)

อายตนะภายนอก 6 ที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานกล่าวคือ

- 1) รูปารมณ์ ชื่อว่าอายตนะเพราะเป็นเหตุให้จิตเจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ สีต่างๆ
- 2) สัทธารมณ์ ชื่อว่าอายตนะเพราะเป็นเหตุให้จิตเจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ เสียงต่างๆ
- 3) คันธารมณ์ ชื่อว่าอายตนะเพราะเป็นเหตุให้จิตเจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ กลิ่นต่างๆ 4) รสธารมณ์ ชื่อว่าอายตนะเพราะเป็นเหตุให้จิตเจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ รสต่างๆ

5) โผฏฐัพพารมณ์ ชื่อว่าอายตนะเพราะเป็นเหตุให้จิตเจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ สัมผัสต่างๆ

6) สภาพธรรมต่างๆ ชื่อว่าอายตนะเพราะเป็นเหตุให้จิตเจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ เจตสิก 52 สุขุมรูป 16 นิพพาน (พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). 2548) ซึ่งคู่กับอายตนะภายนอก 6 ประการ

3. แนวทางการกำหนดรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา แนวทางการกำหนดรู้สุขเวทนา ได้แก่ การรับรู้ลักษณะพิเศษของสุขเวทนา โดยรับเอาอารมณ์อันเป็นเหตุแห่งความสุข หมายถึง การรับรู้เหตุใกล้ของเวทนา คือ อารมณ์ที่น่าชอบใจ ดังนั้น เมื่อมีสุขเวทนาเกิดขึ้น พระโยคาวจรผู้ปฏิบัติกำหนดรู้เท่าทันต่อสุขเวทนาว่า สุขหนอ ดีใจหนอ อิ่มใจหนอ(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/380/313.) เป็นต้น เพื่อรู้เท่าทันต่อสุขเวทนาที่เกิดขึ้น มีความเพียร (อาตปปี) ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานกล่าวคือ พระโยคาวจรมีความเพียรในการกำหนดรู้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 9 ประการคือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เป็นต้น เมื่อพระโยคาวจรมีความเพียรกำหนดรู้เวทนาเหล่านั้นอย่างนี้ ย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก มีสัมปชัญญะ (สัมปชาโน) ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานกล่าวคือ พระโยคาวจรมีสัมปชัญญะในการกำหนดรู้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 9 ประการคือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เป็นต้น เมื่อพระโยคาวจรมีสัมปชัญญะกำหนดรู้เวทนาเหล่านั้นอย่างนี้ ย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก มีสติ (สติมา) ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานกล่าวคือ พระโยคาวจรมีสติในการกำหนดรู้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 9 ประการคือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เป็นต้น เมื่อพระโยคาวจรมีสติกำหนดรู้เวทนาเหล่านั้นอย่างนี้ ย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/373/302)

แนวทางการกำหนดรู้ทุกขเวทนา ได้แก่ พระโยคาวจรกำหนดรู้ทุกขเวทนาทางกาย และทางใจ ตามอาการนั้นๆ ว่า เจ็บหนอ ปวดหนอ เมื่อยหนอ ชาหนอ เป็นต้น แม้ไม่ทราบว่าเป็นสิ่งนี้เรียกว่า ทุกขเวทนา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/380/313.) จัดว่าได้รับรู้สภาวะแท้จริงของทุกขเวทนาแล้วการยกสภาวะทุกขเวทนาขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนากล่าวคือ พระโยคาวจรกำหนดรู้ทุกขเวทนาย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตณหาและทิวฏฐิอยู่และ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก การพิจารณาเห็นสภาวะทุกขเวทนาเกิดขึ้นและเสื่อมไปกล่าวคือ พระโยคาวจรกำหนดรู้ทุกขเวทนาโดยการพิจารณาเห็นสภาวะทุกขเวทนาโดยความเกิดขึ้น และเห็นความเสื่อมไป และเห็นทั้งสองอย่างนั้นจึงจะสามารถเห็นความเกิดดับของทุกขเวทนาได้ดี เพราะมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นมาโดยลำดับๆ และ หลักของการ

วางจิตในการกำหนดรู้สภาวะทุกขเวทนากล่าวคือ พระโยคาวจรไม่บังคับสภาวะ ไม่ฝืนสภาวะ ไม่หนีสภาวะ ไม่กลัวสภาวะ เพียงแต่วางใจให้เป็นกลางในสิ่งเหล่านั้นเพราะทุกขเวทนา นั้นเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่จิตไปรับรู้อารมณ์เท่านั้นเอง ไม่มีผลที่เป็นอันตรายอะไรต่อร่างกาย และจิตใจ ถ้าวางจิตได้อย่างนี้แล้วพระโยคาวจรผู้ปฏิบัติย่อมมีการพัฒนาผลไปตามลำดับของวิปัสสนาตนเอง

แนวทางการกำหนดรู้ทุกขเวทนา ได้แก่ พระโยคาวจรกำหนดรู้อุเบกขา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/380/313.) เช่น อุเบกขาทางตา เห็นสีๆ เฉยๆ และอุเบกขาทางหู ได้ยินเสียงเฉย ๆ เมื่ออุเบกขาเวทนาชนิดนี้เกิดขึ้นก็ให้ความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะระลึกกำหนดรู้เท่าทันว่า เฉยหนอ ๆ เป็นต้น เช่น พระธรรมทีณนาเถรีบรรยายธรรมแก่วิสาขอุบาสกอย่างเรียบง่าย เป็นปกติ ท่านก็เสวยอุเบกขาเวทนาเช่นกัน ในยามปกติพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านจะเสวยอุเบกขาเวทนาอย่างมีสติ สัมปชัญญะที่มีปัญญากำกับ

แนวทางการกำหนดรู้สุขเวทนาที่มีอามิส ได้แก่ การกำหนดรู้สุขเวทนาที่มีอามิส(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/380/313.) คือรูปที่เป็นกามคุณ 5 กล่าวคือ เมื่อตาเห็นรูป เป็นต้น เป็นเพียงการกระทบสัมผัส คือสภาวะธรรมที่เกิดไปตามธรรมชาติ ตามเหตุและผล ต้องมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ สำรวมระวังอินทรีย์และอารมณ์ภายนอกเมื่อมากระทบ เห็นสักแต่ว่าเป็นเพียงสภาวะรูปนาม ไตร่ตรองและพิจารณากับอารมณ์ที่ปรากฏ สามารถรู้ชัดสภาวะธรรมได้ หูเมื่อได้ยินเสียง ไม่ใช่เราได้ยิน ไม่มีอัตตาหรือบุคคลเป็นผู้ได้ยิน ในขณะที่ได้ยินนั้น พระโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมจะรับรู้ความเป็นเหตุเป็นผลแก่กัน การได้ยินจึงหมายถึงการประชุมกันของหู เสียง และโสตวิญญาณจิต การประชุมกันเรียกว่า ผัสสะ เวลาที่ได้ยินเสียงที่ไพเราะจะรู้สึกเป็นสุขเรียกว่า สุขเวทนา จมูกที่รับรู้กลิ่นเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย เช่น การได้กลิ่นเกิดได้เพราะมีการกระทบกันระหว่างจมูกและกลิ่น หากขาดจมูกหรือไม่มีกลิ่น การรู้กลิ่นจะเกิดขึ้นไม่ได้ ฉะนั้น พระโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดรู้กลิ่นอยู่เสมอว่า เวทนาที่เกิดขึ้นและดับไปขณะรู้กลิ่นหอม นั้นพอใจก็เป็นสุขเวทนา การลิ้มรสเป็นสภาวะธรรม ที่เกิดจากการกระทบกันของลิ้นและอาหาร เป็นปัจจัยให้เกิดมีชีวหาวิญญูณขึ้น แต่พระโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมขณะลิ้มรสจะทราบได้ว่า การลิ้มรสเป็นสภาวะธรรมที่ผันแปรไปตามสภาพของลิ้นรส และชีวหาวิญญูณ เมื่อปฏิบัติต่อไปย่อมสามารถจะบรรลุถึงวิปัสสนาปัญญาที่เห็นความแปรเปลี่ยนความไม่คงทนของสภาวะธรรมในการลิ้มรสเช่นกัน ผัสสะที่เกิดจากรสอันอร่อยเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกเสวยอารมณ์ดีเรียกว่า สุขเวทนา ฉะนั้น กามคุณ 5 ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ต้องคอยสำรวมระวัง อารมณ์คือ อายตนะภายนอกเมื่อมากระทบสัมผัส กำหนดรู้ด้วยสติให้เท่าทันว่าสักแต่เป็นเพียงรูป-นามที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว การกำหนดรู้ของสติ และสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่องก็จะเป็นการละและกำจัดอารมณ์ดังกล่าวดับไปเอง

แนวทางการกำหนดรู้สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ได้แก่ การกำหนดรู้สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/380/313.) คือโสมนัสเวทนา 6 ที่อาศัยเนกขัมมะกล่าวคือ พระโยคาวจรควรกำหนดรู้องค์ธรรมของโสมนัสเวทนา ได้แก่ โลกมุขจิต 4 ดวงคือ อกุศลจิตดวงที่ 1 (โลภะดวงที่ 1) ดวงที่ 2 ดวงที่ 3 และดวงที่ 4 มีสภาวะธรรมที่เป็นอกุศล คือ จิตที่เป็นอกุศล สหระคด้วยโสมนัสสัมปยุตด้วยทิวฏฐิคือ มีรูปเป็นอารมณ์เป็นต้น หรือปรารภอารมณ์ใดๆ เกิดขึ้นในสมัยใด ในสมัยนั้น ผัสสะ

เวทนา สัญญา เจตนา จิต วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตาเป็นต้นก็เกิดขึ้นได้ การกำหนดรู้การเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีมีอามิสคือ โสมนัสเวทนาที่ไม่มีมีอามิสกล่าวคือ คือ การพิจารณาเห็นลักษณะการเสวยเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้เสียได้ และ การกำหนดรู้โสมนัสเวทนาที่ไม่มีมีอามิสที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากล่าวคือ สุขย่อมเกิดแก่ผู้ใด ย่อมทำผู้นั้นให้มีความสุขดังเช่น พระวักกลี ครั้งแรกถูกพระศาสดาขับไล่ก็เกิดความเสียใจ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 2/558) ต่อมาพระองค์ทรงทราบความลำบากของท่านจึงแสดงพระองค์ให้ปรากฏเพื่อจะให้พระวักกลีละระเกิดปิติโสมนัสและนึกถึงพระโอวาทที่พระบรมศาสดาตรัสสอนข่มปิติได้จนบรรลุพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา

แนวทางการกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่ไม่มีมีอามิส ได้แก่ การกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่ไม่มีมีอามิส (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/380/313.) คือ โทมนัสเวทนา 6 ที่อาศัยเนกขัมมะกล่าวคือ ความรู้สึกเจ็บปวดทุกข์ทรมานภายในจิตใจ อันเนื่องมาจากประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาอย่างใดอย่างหนึ่งหรือเกิดจากหลายๆ สาเหตุ ซึ่งล้วนเป็นส่วนที่ทนอยู่ได้ยาก อันจัดเข้าได้ในโทมนัสเวทนาทั้งหมดรวมเรียกว่า โทมนัสเวทนา พระโยคาวจรต้องใช้ ความเพียร สติ และสัมปชัญญะตามกำหนดพิจารณาแยกแยะได้ว่า ขณะไหนโทมนัสเวทนาที่ไม่มีมีอามิสไม่เจือด้วยกิเลสเกิดขึ้น จนสามารถเห็นความเกิดดับของสภาวะโทมนัสเวทนาได้อย่างแจ่มแจ้ง และ การกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่ไม่มีมีอามิสที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากล่าวคือนิรามิสทุกข์ ได้แก่ พระโยคาวจรกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่ไม่มีมีอามิส คือ ไม่ เจือด้วยกิเลส เช่น ความทุกขเวทนาที่จากสภาพสังขารไม่เจือด้วยกิเลส เป็นต้น นี่เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็น นามธรรม เวทนาขันธ อัมมายตนะ อัมมธาดุ ทุกขสัจ จนกว่าจะสิ้นกิเลสดับทุกข์โดยประการทั้งปวง

แนวทางการกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีมีอามิส ได้แก่ การกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีมีอามิส (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/380/313.) คือ อุเบกขาเวทนา 6 ที่อาศัยเนกขัมมะกล่าวคือ พระโยคาวจรกำหนดรู้นิรามิสอุเบกขา ได้แก่ อุเบกขาไม่อิงกามคุณ 5 ด้วยเหตุนี้ การกำหนดรู้อุเบกขาเวทนา 6 ที่อาศัยเนกขัมมะตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเป็นการตัดวงจรของสังสารวัฏอย่างแท้จริง เมื่อตัณหาไม่เกิด อุปาทาน ภพ ขาติ ชราและมรณะก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อพระโยคาวจรจัดตัณหาได้อย่างนี้ วนเวียนของสังสารวัฏที่เริ่มต้นจากตัณหาก็กถูกจัดไปได้ และ การกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีมีอามิสที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เรียกว่า อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 14/308/286.) กล่าวคือ พระโยคาวจรกำหนดรู้อุเบกขา ความเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ที่ไม่มีมีอามิสเจือ เช่น อุเบกขาเวทนาที่เกิดจากการเจริญสมณะและวิปัสสนาเข้าถึงความสงบจากนิรวรณ์เป็นต้น สักแต่ว่าเป็นอุเบกขาเวทนาที่ไม่มีกิเลสมีสภาพเสวยอารมณ์เป็นกลางๆ ซึ่งไม่มีกิเลส นี่เป็นเวทนาเจตสิก จัดเป็นนามธรรม เวทนาขันธ อัมมายตนะ อัมมธาดุ ทุกขสัจ จนกว่าจะสิ้นกิเลสดับทุกข์โดยประการทั้งปวง (พระครูมานวิโรติ, 2554)

อภิปรายผลการวิจัย

1. ศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า เวทนา คือ ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง มีการรับรู้อารมณ์หรือสิ่งมากระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กล่าวคือ จำแนกตามทางรับอารมณ์มี 2 ประการ จำแนกตามสภาวะธรรมมี 3 ประการ มีความสอดคล้องกับพระอุปติสสเถระ (2524) ที่กล่าวไว้ในหนังสือวิมุตติมรรควา เวทนาเป็นธรรมชาติรู้สึกทางใจเท่านั้น เมื่อว่าด้วยอายตนะ เวทนามี 2 คือกายิกเวทนาและเจตสิกเวทนา เมื่อรู้ด้วยสภาวะธรรมแล้วเวทนามี 3 คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เมื่อว่าโดยธรรม เวทนามี 4 คือ กุศลเวทนา อกุศลเวทนา อัพยาทเวทนา และกรรมเวทนา เมื่อว่าโดยอินทรีย์ เวทนามี 5 คือ สุขินทรีย์ ทุกขินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ และอุเบกขินทรีย์ เมื่อว่าโดยธรรมฝ่ายดำฝ่ายขาว เวทนามี 6 กล่าวคือ สุขเวทนามีอาสวะ สุขเวทนาไม่มีอาสวะ ทุกขเวทนามีอาสวะ ทุกขเวทนาไม่มีอาสวะ อุเบกขาเวทนามีอาสวะ อุเบกขาเวทนาไม่มีอาสวะ เมื่อว่าโดยอุบายเวทนา มี 7 คือจักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานะสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา และมโนวิญญาณสัมผัสสชาเวทนา เมื่อว่าโดยพิสดาร เวทนามี 108 กล่าวคือ เวทนา 6 เกิดจากตณหา เวทนา 6 เกิดจากเนกขัมมะ เวทนา 6 เกิดจากตณหาที่มีทุกข์ เวทนา 6 เกิดจากเนกขัมมะที่มีทุกข์ เวทนา 6 เกิดจากตณหาที่มีอุเบกขา และเวทนา 6 เกิดจากเนกขัมมะที่มีอุเบกขา 6×6 เป็น 36 และ แบ่งออกเป็นสามกาล (อดีต อนาคต และปัจจุบัน) เวทนา 36 เหล่านี้คูณด้วย 3 จึงเป็น 108 นี้เรียกว่า เวทนาขันธ แต่งานวิจัยนี้จะมีความแตกต่างกันคือ ผู้วิจัยจะได้ศึกษา ความหมายและความสำคัญของของเวทนา ประเภทแห่งเวทนา องค์ธรรมของเวทนา ธรรมชาติและอิทธิพลของเวทนาคุณและโทษของเวทนา ปัจจัยที่ทำให้เกิดเวทนา เวทนาในทัศนะของนักวิชาการและผู้รู้ทางพระพุทธศาสนาตั้งได้อธิบายมาแล้ว

2. หลักธรรมที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่า หลักธรรมที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากล่าวคือ (1) หลักความเพียร (อาตาปี) ที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (2) หลักสัมปชัญญะ (สัมปชาโน) ที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งสอดคล้องกับพระอุทิศ จารุณโม (ชื่นชม) ได้ทำวิจัยเรื่อง ศึกษาสัมปชัญญะในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จากการศึกษาพบว่า สัมปชัญญะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทคือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการก้าวไป การถอยกลับ การคู้เข้า การเหยียดออก ซึ่งประกอบด้วยการมีสติและสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างสมบูรณ์ทั้ง 4 ลักษณะ เวทนานุปัสสนาเป็นการปฏิบัติโดยกำหนดรู้อารมณ์ของการเสวยเวทนาอย่างมีสติ ซึ่งมีอยู่ 9 ประการ แล้วจึงนำเอาอารมณ์ของการเสวยเวทนามาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่า อารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คือ มีการเกิดขึ้นแล้วก็ตั้งอยู่แล้วมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะไม่เที่ยงในอารมณ์ต่างๆ (3) หลักสติ (สติมา) ที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ (4) หลักอายตนะ 12 ที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งมีความสอดคล้องกับพระครูวิเวกธรรมาภิราม (สงัด วิเวโก) (2558) ได้ทำวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต” ผลการวิจัยพบว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีเนื้อหาหลักธรรมประกอบด้วย (1) อาตาปี มีความเพียร (2) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ (3) สติมา มีสติ ในการเจริญสติปัฏฐาน ต้องมีสติเป็นประธานประชุม

ลงใน 4 ฐาน คือกาย เวทนา จิตและธรรม อันเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาญาณเห็นแจ้งหยั่งรู้สภาวะธรรม อันเป็น อารมณ์ทางกาย ทางใจ หรือรูป นามตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่สวยงาม ไม่น่ารัก ไม่น่าปรารถนา ถ้ายึดมั่นถือมั่น ทั้งที่เป็นรูปขันธ์ และนามขันธ์ ทำให้จิตบริสุทธิ์หลุดพ้นจากอาสวะ กิเลสทั้งปวง แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรมีฐานในการเจริญภาวนาอยู่ 4 ฐาน คือ (1) ผู้มี สมถยานิกะอ่อน มีตัณหาจืดจางอ่อน พิจารณาภาวนาวิปัสสนาสติปัฏฐานเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ (2) ผู้มีสมถา ยานิกะแก่กล้า มีตัณหาจืดจางแก่กล้า พิจารณาเวทนานุปัสสนาเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ (3) ผู้มีวิปัสสนา ยานิกะอ่อน มีทิฐิจิตจืดจางพิจารณาจิตตานุปัสสนาเป็นอารมณ์แห่งความบริสุทธิ์ (4) ผู้มีวิปัสสนา ยานิกะแก่กล้า มีทิฐิจิตจืดจางแก่กล้าพิจารณาธัมมานุปัสสนาเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ ถ้าปราศจาก 4 ฐานนี้แล้ว ไม่มีเวไนยสัตว์ หมูเหล่าใดสามารถบรรลุธรรมได้ และสอดคล้องกับพรรณราย รัตนไพฑูรย์ (2544) ได้ทำวิจัยเรื่อง การศึกษา วิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4: ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมุนี(โชดก ป.ธ. 9) ได้กล่าว เรื่องเวทนา คือ การสร้างสติให้รู้เท่าทันต่อเวทนา คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนาที่เกิดขึ้น ตัวเอง สร้างความรู้เท่าทันภายในตัวและนอกตัว เช่น การมีสติกำหนดรู้เท่าทันเวทนาตามความเป็นจริง อันจะ เป็นไปเพื่อกำจัดอนุสัย 3 ประการ กล่าวคือ เมื่อเกิดสุขเวทนาที่รู้เท่าทันกำจัดกิเลสที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ใน สันดาน คือความกำหนัด (ราคะอนุสัย) เมื่อเกิดทุกขเวทนา ก็รู้เท่าทันกำจัด กิเลสที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ใน สันดาน คือความขัดเคือง เมื่อเกิดอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้เท่าทันกำจัดกิเลสที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ในสันดานคือ ความไม่รู้ แต่งานวิจัยนี้จะมีความแตกต่างกันคือ ผู้วิจัยจะได้ศึกษาหลักความเพียรที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติ ปัฏฐาน หลักสัมปชัญญะที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลักสติที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลักกายตนะ 12 ที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังได้อธิบายมาแล้ว

3. แนวทางการกำหนดรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่า แนวทางการกำหนดรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา กล่าวคือ พระโยคาวจรมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำหนดรู้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 9 ประการคือ กำหนดรู้สุขเวทนา กำหนดรู้ทุกขเวทนา กำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนา กำหนดรู้สุขเวทนาที่มีอาามิส กำหนดรู้สุข เวทนาที่ไม่มีอาามิส กำหนดรู้ทุกขเวทนาที่มีอาามิส กำหนดรู้ทุกขเวทนาที่ไม่มีอาามิส กำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่ มีอาามิสซึ่งสอดคล้องกับวิจารณ์ บัญญะลิขิต (2557) ได้ทำวิจัยเรื่อง ศึกษาวิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา พบว่า วิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นลักษณะที่มีการสัมผัสถูกต้องกับ อารมณ์ที่ไม่ดี ซึ่งเป็นกระบวนการที่ใช้สติสมาธิตามรู้ความจริงของรูปนาม ทำให้เกิดปัญญาโดยใช้หลักปริญา 3 คือ (1) ญาตปริญา คือปัญญาขั้นกำหนดรู้ขั้นรู้จักทุกข์ว่าเป็นรูปนาม (2) ตีรณปริญา คือปัญญาขั้น กำหนดพิจารณาทุกข์พิจารณา รูปนามให้เห็นตามความเป็นจริงในกฎไตรลักษณ์ (3) ปหานปริญา คือปัญญา ขั้นกำหนดละทุกข์ละอุปาทานในขั้น 5 ด้วยประหานกิเลส 5 ระดับ และกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มี อาามิส เมื่อพระโยคาวจรมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำหนดรู้เวทนาเหล่านั้นอย่างนี้ย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก ด้วยเหตุนี้ การกำหนดรู้เวทนา 9 ประการตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเป็นการตัด วงจรของสังสารวัฏอย่างแท้จริง เมื่อตัณหาไม่เกิด อุปาทาน ภพชาติ ชราและมรณะก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อพระ

โยคาวจรจัดตั้งหาได้อย่างนี้ วนเวียนของสังสารวัฏที่เริ่มต้นจากตัณหาที่ถูกขจัดไปได้ซึ่งมีความสอดคล้องกับ พระปริดา อภิวิโร (บัวสด)(2560) ได้ทำวิจัยเรื่อง “ศึกษาทุกขเวทนาเพื่อการบรรลุธรรมตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ผลวิจัยพบว่า ทุกขเวทนา คือ การรับรู้อารมณ์ที่เป็นทุกข์ของจิต เวทนาเป็นเจตสิกอย่างหนึ่งของจิต ทุกขเวทนาเกิดจากอกุศลวิปากจิต เวทนามี 3 ประเภทคือ สุข ทุกข์ และ อุเบกขาเวทนา ทุกขเวทนายังจัดเข้าในไตรลักษณ์คือ ทุกขตา เพราะถูกการเกิดขึ้นและการดับสลายไปบิบบั้นอยู่ตลอดเวลาคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยน ต้องหมดสภาพไป ทุกข์ในอริยสัจ บ่งบอกถึง ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นต้น เป็นทุกข์ โดยรวมคือความยึดมั่นถือมั่นในชั้น 5 เป็นทุกข์ และทุกข์ในปฏิจลสมุปบาท คือกระบวนการสืบทอดเหตุปัจจัยปฏิจลสมุปบาททอกระธรรม 12 ฝ่ายอนุโลมซึ่งหมายถึง เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยสังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัยวิญญาณจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงมี ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยเหตุปัจจัยเหล่านี้ การดับทุกข์ที่เกิดจากอวิชชาต้องเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้ปัญญารู้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทำจิตให้เป็นสมาธิจนสงบจากสิ่งรบกวนจากภายนอก ให้จิตเป็นขณิกหรืออุจจารสมาธิแล้วกำหนดรู้ทุกขเวทนาซึ่งจัดเป็นส่วนหนึ่งของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อาการความรู้สึกเป็นทุกข์จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติแรงมากในช่วงแรกๆ หากผู้ปฏิบัติมิได้ใช้โยนิโสมนสิการและไม่มีกัลยาณมิตรคอยให้การแนะนำอย่างถูกต้องแล้วก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติล้มเลิกทำความเพียรได้ หากมีการกำหนดรู้สภาวะทุกข์ทั้งหมดที่กำลังเกิดขึ้นในขณะปัจจุบันด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่หยุดและต่อเนื่อง อาการของทุกขตาซึ่งเป็นหนึ่งในไตรลักษณ์จะปรากฏชัดเจนทำให้จิตของผู้ปฏิบัติหาทางปล่อยวางและเข้าสู่ลำดับของวิปัสสนาญาณโดยอัปนิทติโมกข์ ด้วยความสมบูรณ์ของพละ และ อินทรีย์ มีความเพียรไม่หยุดจิตจะสามารถบรรลุลำดับวิปัสสนาญาณต่างๆ จนถึงมรรค ผล นิพพาน เป็นเหตุให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ที่เกิดจากอุปาทานชั้นเพราะการกำหนดรู้ แต่งานวิจัยนี้จะมีความแตกต่างกันคือ ผู้วิจัยจะได้ศึกษาการกำหนดรู้สุขเวทนาเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การกำหนดรู้ทุกขเวทนาเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การกำหนดรู้สุขเวทนาที่มีอามิสเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การกำหนดรู้สุขเวทนาที่ไม่มีอามิสเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่มีอามิสเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และการกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังได้อธิบายมาแล้ว

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ คือ “แนวทางการกำหนดรู้เวทนาในเวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ถือว่ามีคุณค่า และเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชน โดยทั่วไปเป็น “ASSA+3 Model” ดังนี้

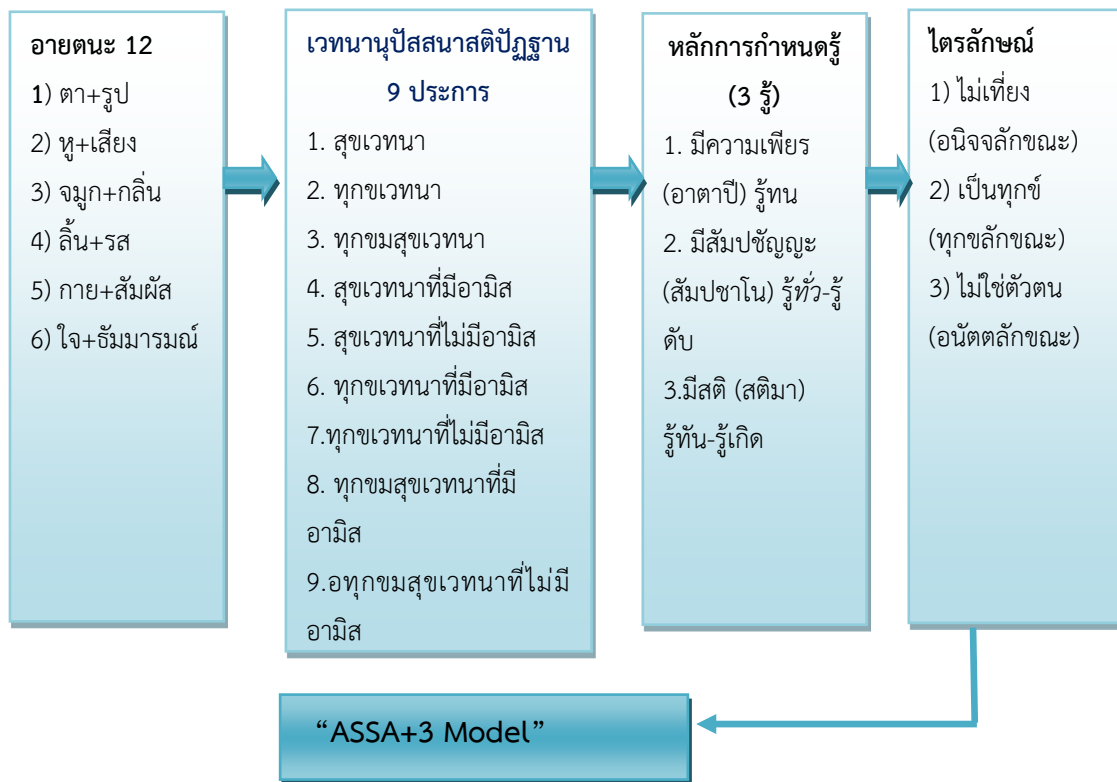
1. **“อาตapi”** (Atapi – อาตapi มีความเพียร) = แนวทางการกำหนดรู้เวทนาในเวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน 9 ประการคือ มีความเพียรกำหนดรู้สุขเวทนา มีความเพียรกำหนดรู้ทุกขเวทนา มีความเพียรกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนา มีความเพียรกำหนดรู้สุขเวทนาที่มีอามิส มีความเพียรกำหนดรู้สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส มีความเพียรกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่มีอามิส มีความเพียรกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส มีความเพียรกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส และมีความเพียรกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

2. **“สัมปชาโน”** (Sampajano – สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ) = แนวทางการกำหนดรู้เวทนาในเวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน 9 ประการคือ มีสัมปชัญญะกำหนดรู้สุขเวทนา มีสัมปชัญญะกำหนดรู้ทุกขเวทนา มีสัมปชัญญะกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนา มีสัมปชัญญะกำหนดรู้สุขเวทนาที่มีอามิส มีสัมปชัญญะกำหนดรู้สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส มีสัมปชัญญะกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่มีอามิส มีสัมปชัญญะกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส มีสัมปชัญญะกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส และมีสัมปชัญญะกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

3. **“สติมา”** (Satima – สติมา มีสติ) = แนวทางการกำหนดรู้เวทนาในเวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน 9 ประการคือ มีสติกำหนดรู้สุขเวทนา มีสติกำหนดรู้ทุกขเวทนา มีสติกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนา มีสติกำหนดรู้สุขเวทนาที่มีอามิส มีสติกำหนดรู้สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส มีสติกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่มีอามิส มีสติกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส มีสติกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส และมีสติกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

4. **“อายตนะ”** (Ayatana – อายตนะ คือ ที่เชื่อมต่อ) = แนวทางการกำหนดรู้เวทนาในเวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน 9 ประการคือ กำหนดรู้สุขเวทนาเชื่อมต่อกับอายตนะ 12 กำหนดรู้ทุกขเวทนาเชื่อมต่อกับอายตนะ 12 กำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาเชื่อมต่อกับอายตนะ 12 กำหนดรู้สุขเวทนาที่มีอามิสเชื่อมต่อกับอายตนะ 12 กำหนดรู้สุขเวทนาที่ไม่มีอามิสเชื่อมต่อกับอายตนะ 12 กำหนดรู้ทุกขเวทนาที่มีอามิสเชื่อมต่อกับอายตนะ 12 กำหนดรู้ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสเชื่อมต่อกับอายตนะ 12 กำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส และกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสเชื่อมต่อกับอายตนะ 12

5. **3 ฐี** หมายถึง การกำหนดรู้ด้วยการ รู้ทณ รู้ทัว รู้ท้น โดยประยุกต์จากเครื่องมือของมหาสติปัฏฐาน 4 ให้ลงในไตรลักษณ์ทั้ง 3 คือ 1) ไม่เที่ยง (อนิจจลักษณะ) 2) เป็นทุกข์ (ทุกข์ลักษณะ) 3) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตลักษณะ)



ภาพที่ 1 ASSA+3 Model

สรุป

เวทนา คือ ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ เกิดจากการรับรู้อารมณ์ที่มากระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จำแนกตามทางรับอารมณ์มี 2 ประการ จำแนกตามสภาวะธรรมมี 3 ประการ จำแนกตามสภาวะอารมณ์และสภาวะธรรมมี 5 ประการ จำแนกตามผัสสะที่เกิดจากอายตนะมี 6 ประการ จำแนกตามสภาวะธรรมและตามผัสสะมี 18 ประการ จำแนกเวทนาออกเป็นเคหสิตเวทนามี 18 ประการ และจำแนกเวทนา 36 ประการแบ่งออกตามกาลคือ อดีต อนาคต และปัจจุบันรวมเป็น 108 ประการ เวทนาทั้งหลายจะสามารถจำแนกอย่างละเอียดได้เป็น 108 ประการ แต่ความแตกต่างที่เห็นได้ชัดเจนคือเวทนา 3 ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา หลักธรรมที่ส่งเสริมเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากวากล่าวคือ (1) หลักความเพียร คือ อาตปปี เพราะแผดเผากิเลสทั้งหลายให้เร่าร้อน (2) หลักสัมปชัญญะ คือ สัมปะ ชาโน ได้แก่ ตัวปัญญาเป็นเครื่องทำลายกิเลส (3) หลักสติ คือ สติมา ได้แก่ มีความระลึกได้ ความไม่เผลอ รู้เท่าทันอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นกับตน และ (4) หลักอายตนะ 12 เป็นเครื่องสืบท่อให้เกิดความรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่ รูป-นาม อายตนะเป็นที่ประชุมของเหตุปัจจัยมาประชุมกัน และ เป็นที่อยู่อาศัยของนามรูป เป็นที่เกิดอาศัยของบุญและบาป บุญและบาปจะต้องอาศัยอายตนะนี้ทั้งสิ้นจึงเกิดขึ้นได้ แนวทางการกำหนดรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากวากล่าวคือ พระโยคาวจรมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำหนดรู้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 9

ประการคือ กำหนดรู้สุขเวทนา กำหนดรู้ทุกข์เวทนา กำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนา กำหนดรู้สุขเวทนาที่มีอาโมส กำหนดรู้สุขเวทนาที่ไม่มีอาโมส กำหนดรู้ทุกข์เวทนาที่มีอาโมส กำหนดรู้ทุกข์เวทนาที่ไม่มีอาโมส กำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่มีอาโมส และกำหนดรู้ทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอาโมส เมื่อพระโยคาวจรมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำหนดรู้เวทนาเหล่านั้นอย่างนี้ย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก และมีสติกำหนดรู้สภาวะธรรมเป็นฐาน ทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ด้วยเหตุนี้ การกำหนดรู้เวทนา ทั้ง 9 ประการตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเป็นการตัดวงจรของสังสารวัฏอย่างแท้จริง เมื่อต้นเหตุไม่เกิด อุปาทาน ภพชาติ ขราและมรณะก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อพระโยคาวจรขจัดต้นเหตุได้อย่างนี้ วนเวียนของสังสารวัฏที่เริ่มต้นจากต้นเหตุก็ถูกขจัดไปได้ ส่วนองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเป็นแบบ “ASSA+3 Model”

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

กรรมการมหาเถรสมาคม และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติควรนำแนวทางการกำหนดรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามาประยุกต์ใช้กับปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้พระสงฆ์ และพุทธศาสนิกชนเข้าใจถึงแนวทางการกำหนดรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และควรมีหน่วยงานคอยดูแล ให้ความรู้เรื่องแนวทางการกำหนดรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ความเข้าใจ และสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างแท้จริง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1 แนวทางการกำหนดรู้ความเพียรในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- 2.2 แนวทางการกำหนดรู้สัมปชัญญะในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- 2.3 แนวทางการกำหนดรู้สติในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

บรรณานุกรม

- พรรณราย รัตนไพฑูรย์. (2544). การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). (2548). วิปัสสนาภูมิ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: บริษัท ห้างหุ้นส่วน จำกัด ทิพย์วิสุทธิ.
- พระครูมานวิโรจน์. (2554). หลักการเจริญวิปัสสนากัมมัฐาน (มหาสติปัฏฐานสูตร) พระพุทธเจ้าทรงตรัส. กรุงเทพฯ: นิตยสารโลกทิพย์.

- พระครูวิเวกธรรมาภิราม (สวัด วิเวโก). (2558). *ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตร*. วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2543). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระปรีดา อภิวิโร (บัวสด). (2560). *ศึกษาทุกขเวทนาเพื่อการบรรลุธรรมตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน*.
สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2554). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 13.
กรุงเทพฯ: พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- พระพุทฺธโสมเถระ รจนา. (2558). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส
- พระสุเมธเถระ. (2542). *อภิธัมมตถสัททปาติยาสทอภิมมตถวิภาวิณี นามอภิธัมมตถ สัททฎีกา*. นครปฐม:
มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระอุบติสเถระ. (2542). *วิมุตติมรรค*. แปลโดย พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2534). *หลักพุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ*. กรุงเทพฯ :
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มานิช น้อยวัฒน์. (2551). *อนุปฺพพิภวา และ อริยสัจ*. กรุงเทพฯ: จัดพิมพ์โดยชมรมอนุรักษ์ธรรม.
- วรรณสิทธิ์ ไวยยะเสวี. (2547). *คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมตถสัทท ประจําปีที่ 2 เจตสิกสังคหวิภาค*. ม.ป.ท.:
ม.ป.พ.
- วิภารัตน์ บุญเฉลียว. (2557). *ศึกษาวิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา*. กรุงเทพฯ: ชนากานต์พริน
ติ้ง.