

การกำหนดรู้เวทนาเพื่อการเจริญวิปัสสนา

The Contemplation of Feelings for Insight Development

Academic Articles

บทความวิชาการ

สมพงษ์ สันติสุขวันต์

Sompong Santisukhwanta

กรมยุทธศึกษาทหารเรือ อำเภอฟุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

Naval Education Department, Phutthamonthon District, Nakhon Pathom

E-mail.: wanta0fpeach67@gmail.com

Article history:

Received: 6 November 2025 / Revised: 22 December 2025

Accepted: 23 December 2025 / Available Online: 26 December 2025

บทคัดย่อ

บทความเรื่อง “การกำหนดรู้เวทนาเพื่อการเจริญวิปัสสนา” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมาย ลักษณะ ประเภทของเวทนา วิธีการกำหนดรู้เวทนา และโยชน์ของการกำหนดรู้เวทนา ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการเจริญวิปัสสนา ทำให้รู้เห็นความเป็นจริงของอารมณ์ต่าง ๆ ว่าเป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ เกิดปัญญารู้เท่าทันเวทนา วางใจถูกต้องมีประสพกับเวทนา บรรเทาความโลภ โกรธ หลงได้ตามสมควร เมื่อกำหนดเวทนาได้ดีแล้วยังเป็นเหตุปัจจัยให้เข้าถึงนิพพาน เวทนา แปลว่า ธรรมชาติที่รู้สึกหรือธรรมชาติที่เสวยรสแห่งอารมณ์ มี 3 ลักษณะ คือเมื่อเสวยอารมณ์ที่น่าพอใจ เป็นสุขเวทนา ทั้งทางกาย ทางใจ ถ้าได้อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจจัดเป็นทุกขเวทนา ลักษณะของทุกขเวทนามีทั้งทางกายและทางใจ เมื่อได้เสวยอารมณ์อันไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นความรู้สึกละเอียด ๆ ทั้งทางกายและทางใจ เรียกว่าทุกขสมุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา ผู้เจริญวิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้เวทนา เบื้องต้นต้องมีศรัทธากับปัญญา หรือสมาธิกับวิริยะอย่างสมดุลกัน ถ้าไม่มีก็ต้องปรับปรุงให้เกิดมีขึ้น นอกจากนี้องค์ธรรมหลักที่ต้องมีอย่างเข้มข้นคือมิตติสัมปชัญญะดี ซึ่งจะเป็นตัวรู้เท่าทันอารมณ์ ทุกข์มาก็กำหนดรู้ สุขมาก็กำหนดรู้ อารมณ์ละเอียด ๆ เกิดขึ้นก็กำหนดรู้ การกำหนดรู้เวทนามีจุดมุ่งหมายโดยตรงคือการพัฒนาความระลึกรู้แบบรู้ตัว ทัวพร้อมและรู้เท่าทันต่อสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทุกขณะซึ่งเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต ทั้งมีเป้าหมายในการทำลายความโลภ โกรธ หลง และเป็นมรรคตรงสู่พระนิพพานในที่สุต

คำสำคัญ: การกำหนดรู้; เวทนา; การเจริญวิปัสสนา

Abstract

This article, “The contemplation of feelings for insight development” aims to study the meaning, characteristics, types of feelings (vedana), methods of knowing feelings, and the benefits of knowing feelings. knowing feelings is a crucial tool in Vipassana practice, enabling one to see the true nature of various emotions as they operate under the Three Characteristics (impermanence, suffering, and non-self). It fosters wisdom, enabling one to knowing feelings, cultivate a correct mindset, and appropriately alleviate greed, anger, and delusion. Furthermore, effective understanding of feelings can lead to Nirvana. Feeling (vedana) means the nature of sensation or the nature of experiencing emotions. There are three characteristics: pleasant sensations (sukhavedana), both physical and mental; unpleasant sensations (dukkha vedana), both physical and mental; and neutral sensations (adukkhamasukhavedana) or equanimity (upekkha vedana). Those practicing Vipassana through knowing feelings must initially possess a balanced combination of faith and wisdom, or concentration and effort. If these are lacking, they must be cultivated. Furthermore, a crucial element that must be cultivated intensely is mindfulness. This mindfulness enables one to be aware of emotions; when suffering arises, one acknowledges it; when happiness arises, one acknowledges it; when neutrality arises, one acknowledges it. The direct goal of this awareness is to cultivate conscious, complete, and informed awareness of all phenomena arising in every moment. This is beneficial in daily life and ultimately aims to eliminate greed, anger, delusion and ultimately being the path straight to nirvana.

Keywords: Knowing; Feeling; Practicing Vipassana

บทนำ

การกำหนดรู้เวทนาหรือการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น เป็นเครื่องมือสำคัญในเจริญวิปัสสนา ซึ่ง จะช่วยให้เห็นความเป็นจริงของอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นทุกข์ เป็นสุขและเป็นกลาง ๆ เป็นกุญแจนำผู้ปฏิบัติให้ เข้าถึงสภาวะที่ประกอบด้วยสติ สมาธิ และปัญญา มีผลคือเป็นผู้ตื่นรู้ เข้าใจและยอมรับต่อการเกิดขึ้นของโลก ธรรม แม้จะมีความวิตกกังวล ความเครียด ความกดดันต่าง ๆ ก็สามารถรับรู้อย่างมีสติ เมื่อสติได้รับการพัฒนาดี ยิ่ง ๆ ขึ้น ย่อมสามารถบรรเทาและทำลายความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ นับว่าการกำหนดรู้เวทนาเป็นเหตุ ปัจจัยให้เข้าถึงนิพพานได้ แต่อย่างไรก็ตามเบื้องต้นผู้ปฏิบัติต้องมีความเคารพเลื่อมใสในพระรัตนตรัยอย่างลึกซึ้ง มีศรัทธาที่มั่นคง ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลน แม้จะมีใครมาจ้างให้เลิกนับถือพระพุทธศาสนาก็ไม่รับค่าจ้าง และไม่ ยอมเปลี่ยนการนับถือพระพุทธศาสนาเด็ดขาด ทั้งนี้ต้องเข้าใจและยอมรับว่าพระพุทธเจ้าทรงเป็นที่พึ่งแท้จริงของ ชาวพุทธ ทรงปฏิบัติธรรมมาด้วยพระองค์เองโดยสมบูรณ์ ได้ตรัสรู้แจ้งจริงในธรรมทั้งหลาย อันประเสริฐสุด พระ ธรรมที่ทรงตรัสรู้นั้นเป็นธรรมที่ควรเชื่อถืออย่างยิ่ง คำสอนของพระองค์ดีจริง เพราะประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญาและวิมุตติ เมื่อพระพุทธองค์ได้ทรงปฏิบัติอย่างได้ผลตามที่ทรงรู้แจ้งเห็นธรรม ทุกอย่างเช่นนี้ พระองค์จึง ตรัสเทศนาธรรมอย่างเดียวกันนั้นทรงสั่งสอนเวไนยชนทั้งหลายมาตลอดเวลา 45 ปี เพื่อให้เวไนยชนเหล่านั้นได้ รอดพ้นจากทุกข์ทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติธรรมที่พึงปฏิบัติทั้งหลายเหล่านั้นเช่นเดียวกับพระองค์เอง พระอาจารย์ มหาสีสะยาตอ (อุโสภณมหาเถระ). คำสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า Venerable Maha Sisayadaw (Usophon Mahathera), The Noble Teachings of the Buddha (Venerable Maha Sisayadaw (Usophon Mahathera, 2016, p. 1) ผู้เริ่มต้นฝึกเจริญวิปัสสนามักเกิดความหวาดหวั่นและสงสัยว่าเวทนาคืออะไร มีลักษณะ

อย่างไร มีก็ประเภทการกำหนดรู้เวทนาวิธีอย่างไร เมื่อกำหนดไม่ได้ การเจริญวิปัสสนาจะเป็นอย่างไร เมื่อกำหนดรู้เวทนาแล้วจะมีผลดีต่อการเจริญวิปัสสนาอย่างไร มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างไร ความสงสัยเหล่านี้ผู้เริ่มปฏิบัติบางคนอาจทำให้เกิดความกังวลใจต่อการปฏิบัติได้ แม้จะเป็นความกังวลใจหนักใจล่วงหน้าก็มีผลต่อการปฏิบัติไม่มากนักน้อย ความกังวลใจนี้บางคนอาจมีอาการหัวใจเต้นจนไม่เป็นอันกำหนดอารมณ์วิปัสสนาได้เพราะกลัวต่อเวทนา ครั้นผู้ปฏิบัติได้ทำความเข้าใจในเรื่องเวทนาดีถึงขั้นหายจากความวิตกกังวลดังกล่าวได้แล้ว การกำหนดรู้เท่าทัน ต่อเวทนาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ทั้งในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาและในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ย่อมอำนวยประโยชน์ต่อผู้เจริญวิปัสสนาเองทั้งในแง่ของการปฏิบัติและในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย เมื่อกล่าวถึงเวทนาคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าคือความสงสาร ความเมตตา กรุณาหรือความรู้สึกหดหู่ใจ ในขณะที่เราเห็นบุคคลที่ได้รับความทุกข์หรือได้รับความเจ็บปวด เป็นต้น ชาวพุทธผู้มีที่พึ่งคือพระรัตนตรัย และฝึกฝนปฏิบัติมาพอสมควร ย่อมใช้เป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี มีหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจให้แสงสว่างทางปัญญา สร้างความมั่นใจ อบอุ่นใจ รู้สึกปลอดภัย หายจากความหวาดกลัวต่าง ๆ หายจากความขุ่นมัวเศร้าหมอง มีจิตใจเบิกบานผ่องใส มีใจเข้มแข็ง มีกำลังใจที่จะทำสิ่งที่ดีงาม บำเพ็ญประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ดำเนินชีวิตอยู่ในหลักพระโอวาทปาฏิโมกข์ และมีเป้าหมายสูงสุดคือการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด พระสูตรต้นตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปทานสูตร คำกราบทูลของเทวดา Suttanta Pitaka, Digha Nikaya, Mahavagga, Mahapadana Sutta, The Report of the Devas (Thai Tripitaka , 2539, 10/90/50-51)

กล่าวเฉพาะการปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นหัวใจของการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์นั้น หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตหรือเจริญวิปัสสนา มีประโยชน์อย่างยิ่งในชีวิตประจำวันคือส่งเสริมให้มีสติความระลึกได้ไว สัมผัสญาณความรู้ตัวทั่วพร้อม ทั้งเกิดสมาธิความสงบช่วยให้จิตใจสงบเย็นเป็นสุข บรรเทาความก่อกวนวิตกกังวลและความเครียดต่าง ๆ ได้ ทั้งยังใช้เป็นธรรมเครื่องพักผ่อนให้สบายกายสบายใจอย่างมีความสุข การเจริญวิปัสสนานี้มุ่งเน้นไปที่วิธีปฏิบัติตามแนวทางแห่งสติปัฏฐาน 4 คือใช้จิตกำหนดพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นในอริยาบถใหญ่ ทั้ง 4 คืออริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ดังที่พระพุทธองค์ทรงรับรองว่ามีแต่ทางนี้ทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติพบความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นไปจากความโศก ความเศร้าครวญ ความทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม และเพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 นั่นเอง นอกจากนี้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ยังกล่าวรับรองผลของการปฏิบัติไว้ว่า ผู้เจริญวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง อย่างมากไม่เกิน 7 ปี อย่างน้อยไม่เกิน 7 วัน พึงหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่งคือการบรรลุหรือหลุดพ้นในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักบรรลุอนาคามีได้อย่างแน่นอน พระสูตรต้นตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน Suttanta Pitaka, Digha Nikaya, Mahavagga, Mahasatipatthāna Sutta, on the development of mindfulness (Thai Tripitaka, 2539;10/372-405/301-340)

จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง คือเห็นปัจจุบัน รูปนาม ไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน อารมณ์ของวิปัสสนา ได้แก่ ขั้น 5 आयตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 ย่อให้สั้นเหลือเพียงรูปนามคือกายกับใจ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.9) หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน Phra Thammathiraratchamahamuni (Chodok Yanasidhi, P.D.9) , Principles of Practice of Samatha and Vipassana Meditation (Phra

Thammathiraratchamahamuni (Chodok Yanasidthi, P.D.9,2003, p.3) สภาวะที่ผู้ฝึกอบรมเจริญวิปัสสนา
ระยะแรกจะต้องพบเจอเหมือนกันทุกคนไม่มากก็น้อย ได้แก่ทุกขเวทนาต่าง ๆ มีความเจ็บ ความปวด เป็นต้น
หากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาไม่มีความเข้าใจและไม่สามารถกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นได้ อาจทำให้เกิดความท้อถอยในการ
ปฏิบัติ บางคนถึงกับทิ้งการปฏิบัติที่ตนเองตั้งใจมาดีไปอย่างเสียสละ

จากข้อมูลที่น่าเสนอมาข้างต้น ผู้เขียนจึงสนใจที่จะค้นคว้าพระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารที่
เกี่ยวข้องในประเด็นความหมายของเวทนาคืออะไร มีลักษณะเป็นอย่างไร และเวทนามีอะไรบ้าง การกำหนดรู้
เวทนาคืออะไร มีวิธีการอย่างไร มีประโยชน์ต่อชีวิตและการเจริญวิปัสสนาอย่างไร การเจริญวิปัสสนาที่จะทำ
ให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นเป็นอย่างไร แท้จริงแล้วเราสามารถนำเอาการเจริญวิปัสสนามาฝึกฝน
ในทุกอิริยาบถ ทุกลมหายใจเข้าออกได้หรือไม่ การมีสติรับรู้และจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่หรือการอยู่กับ
ปัจจุบันขณะ เป็นสิ่งสำคัญของชีวิต การกำหนดรู้เวทนาจะสามารถพัฒนายิ่งขึ้นได้ด้วยตัวของมันเองหรือไม่ การ
ฝึกเจริญสติให้เฝ้าดูสภาวะต่าง ๆ ของกายและจิตตนเองอย่างต่อเนื่องจะอำนวยประโยชน์และความสุขให้เราอย่าง
ยั่งยืนเป็นแท้ ดังนั้น การได้รับความหมาย ลักษณะ ประเภทของเวทนา และวิธีการกำหนดรู้เวทนา ย่อมจะเกิด
ประโยชน์และส่งเสริมการเจริญวิปัสสนา จนทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา กล่าวหาญที่จะ
อดทนต่อสิ่ง เฝ้าตามดู ตามรู้ ตามกำหนดรู้เวทนาอย่างมีสติและสัมปชัญญะกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นได้อย่าง
จดจ่อต่อเนื่อง จนสามารถอยู่กับเวทนาได้อย่างรู้เท่าทัน และไม่ทอดทิ้งการปฏิบัติไปเสียกลางคัน ผู้เจริญวิปัสสนา
จะได้รับผลของการปฏิบัติสมควรแก่การปฏิบัติของตน ทั้งมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตและยังส่งเสริมการปฏิบัติ
ธรรมในระดับที่สูงขึ้นไปอีกด้วย

ความหมาย ลักษณะของเวทนา และการกำหนดรู้เวทนา

ความหมายของเวทนา

คำว่า “เวทนา” แปลว่า ธรรมชาติที่รู้สึก คือเสวยรสแห่งอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกของจิตเมื่อรับรู้
อารมณ์ต่าง ๆ ผ่านทางอายตนะภายใน 6 คือตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ที่เรียกว่า เวทนา เพราะเสวยอารมณ์ คือ
เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ที่ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขบ้าง เวทนายังเป็นเจตสิกธรรมที่เกิด
พร้อมกับจิต ทำหน้าที่เสวยอารมณ์หรือมีหน้าที่รับความรู้สึก ซึ่งเกิดจากอารมณ์ที่มาปรากฏ (เวทนา แปลว่า
เวทนา, ความรู้สึก, การเสวยอารมณ์, ผู้เสวยอารมณ์ (เวทยิต) มีวิเคราะห์ว่า เวทยิต อารมมณรส อนุภาตติ
เวทนา ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ (วิท ธาตุในควาหมายว่า รู้, เสวย ยุ ปัจจัย อา อิต, พุทธิ อี เป็น เอ, แปลง ยุ
เป็น อน) พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9, ราชบัณฑิต). ศัพท์วิเคราะห์ Phra Thammakittiwong
(Thongdee Suratejo, Ph.D.9, Royal Academician) Analytical Terminology (Phra Thammakittiwong
(Thongdee Suratejo, Ph.D.9, Royal Academician, 2007, p. 634) เวทนาคือ ส่วนประกอบของชีวิตที่เป็น
นามธรรม ได้แก่การเสวยอารมณ์ คือความรู้ต่อสิ่งที่ถูกรู้ ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่มีการรับรู้ ได้แก่ความสุขส ราราย
ทางกาย ทางใจ หรือความไม่สุขส รารายทางกาย ทางใจ หรือการเสวยอารมณ์ที่มีใช้ความส ราราย ที่มีใช้ความไม่
ส รารายทางกายหรือทางใจ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนา พระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย
มูลปณณาสก จุฬเวทลสูตร ว่าด้วยการสนทนาธรรมที่ทำให้เกิดปัญญา สักกายทิฎฐิ Suttanta Pitaka,
Majjhima Nikaya, Mulapannasaka, Culavetalla Sutta, on the discussion of Dhamma that leads to
wisdom, Sakkaya Ditthi (Thai Tripitaka , 2539; 12/465/505)

สรุปได้ว่า เวทนา คือความรู้สึกสุขกายสุขใจ ทุกข์กายทุกข์ใจ หรือเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ทางกายหรือทางใจ ซึ่งเวทนานี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีการรับรู้ของชีวิตและสับเปลี่ยนกันตลอดเวลา มีได้อยู่ในเวทนาใดเวทนาหนึ่งอย่างยาวนาน

ลักษณะของเวทนา

เวทนาเป็นความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีการรับรู้ของชีวิตโดยเวทนาเกิดจากผัสสะ คืออายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ กระทบกับอารมณ์ภายนอก โดยมีวิญญาณกำกับอยู่เวทนาจึงเกิดขึ้น เวทนามี 3 ลักษณะ คือเมื่ออารมณ์เป็นสิ่งที่น่าพอใจ เช่น รูปที่น่าพอใจกระทบกับตา ผัสสะเกิด เวทนาที่เกิดขึ้นเป็นความรู้สึกพอใจเป็นสุข หรือปีติบังเกิดหรือเสียดแทงเพราะกระทบหู ผัสสะเกิดขึ้นทำให้เกิดเวทนาตามมาเป็นความสุข เป็นต้น เช่นนี้เรียกสุขเวทนา หรือจุมุกกระทบกลิ่นที่น่าพอใจ เกิดผัสสะทำให้สุขเวทนาเกิดขึ้น ลักษณะของสุขเวทนามีทั้งทางกายและทางใจ ทางกาย ถ้าอารมณ์คือรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่ต้องอาศัยกาย เป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจก็จะทำให้รู้สึกไม่สบาย ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นความทุกข์ทางกาย เรียกว่าทุกข์เวทนาทางกาย สิ่งที่กระทบใจเกิดเป็นความทุกข์ที่ใจก็เป็นทุกข์เวทนาทางใจ เวทนาอีกลักษณะหนึ่งคือไม่สุข ไม่ทุกข์ แต่เป็นความรู้สึกเฉย ๆ ทั้งทางกายและทางใจเรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา เช่นได้ยินเสียงคนทะเลาะกัน แต่ใจเราวางเฉยได้โดยไม่รู้สึกรำคาญหรือโกรธเคือง เพราะเรามีอุเบกขา ทุกข์ก็ตรงข้ามกับสุข ส่วนที่อยู่ตรงกลางระหว่างทุกข์กับสุขคือความรู้สึกเฉย ๆ เวทนาเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ดังที่พระพุทธองค์ทรงสอนว่า เวทนา 3 ประการนี้ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งอาศัยกันและกันเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความคลายไปเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดา พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค อนิจจสูตรว่าด้วยเวทนาไม่เที่ยง Suttanta Pitaka, Samyutta Nikaya, Salayatana Vagga, Anicca Sutta impermanence of feeling (Thai Tripitaka, 2539; 18/257/282) ดังนั้น เวทนาที่เกิดขึ้นกับปุถุชนมีทั้งเวทนาทางกายและทางใจ เวทนาทางใจจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเมื่อเกิดทุกข์เวทนาทางใจแล้ว อาจทำให้ชีวิตหม่นหมอง จนถึงกับไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ แต่พระอรหันต์จะมีเพียงทุกข์เวทนาทางกายเท่านั้น ดังพระพุทธพจน์ว่า “อริยสาวกผู้ได้สดับ ถูกทุกข์เวทนาถูกต้อง ย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ลำบาก ไม่รำไร ไม่ท้อ ไม่ห่อหุ้มคร่ำครวญ ไม่ถึงความลุ่มหลง เธอย่อมแสวงเวทนาทางกายประการเดียว ไม่แสวงเวทนาทางใจ นายขมังธนูใช้ลูกศรยิงบุรุษ ไม่ยิงเข้าบุรุษนั้นด้วยลูกศรดอกที่ 2 เมื่อเป็นเช่นนั้นบุรุษนั้นย่อมแสวงเวทนาเพราะลูกศรดอกเดียวหนึ่ง เธอถูกทุกข์เวทนานั้นถูกต้องแล้ว ย่อมไม่ขัดเคือง ปฏิฆานุสัยในทุกข์เวทนา ย่อมไม่ไหลไปตามเธอผู้ไม่ขัดเคืองในเพราะทุกข์เวทนา เธอถูกทุกข์เวทนาถูกต้องแล้ว ย่อมไม่เพเลิดเพเลินกามสุข พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค อนิจจสูตร ว่าด้วยเวทนาไม่เที่ยง Suttanta Pitaka, Samyutta Nikaya, Salayatana Vagga, Anicca Sutta impermanence of feeling (Thai Tripitaka, 2539; 18/254/274-275)

จากพุทธพจน์ดังกล่าว สรุปได้ว่า บุคคลผู้ยังไม่หมดกิเลส มีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ยังเป็นผู้ที่มีความหวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่มากกระทบ จึงได้รับเวทนาลักษณะต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา แต่พระอรหันต์จะไม่มี ความหวั่นไหวในเวทนาทั้งปวง ดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุขอยู่ในทุกสถานการณ์ ผู้เจริญวิปัสสนาจึงสามารถที่จะยืดยาวชีวิตแบบพระอริยบุคคลมาเป็นแบบจำลองในการดำเนินชีวิตได้ โดยเฉพาะการรู้เท่าทันอารมณ์ การจิตใจเมื่อถูกอารมณ์ภายนอกกระทบในแต่ละขณะ

ประเภทของเวทนา

ในอัฐสสูตรพระพุทธเจ้าทรงจำแนกแสดงอารมณ์หรือเวทนาไว้ถึง 108 ประการ ดังนี้

1) จำแนกตามทางรับอารมณ์ 2

(1) เวทนาทางกาย ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขสำราญกาย เช่น เป็นอยู่สะดวกสบาย ได้รับประทานอาหารอร่อย ฟังเพลงไพเราะ อยู่ในที่มีอากาศดี จึงสบายกายเป็นสุข ทุกข์กาย เช่นเจ็บปวดทางร่างกาย ป่วยไข้ ปวดศีรษะ ปวดฟัน ปวดแขนขา ปวดท้อง กายกระทบความร้อนเกิน หนาวเกินจนรู้สึกเป็นทุกข์

(2) เวทนาทางใจ ได้แก่ความรู้สึกเป็นสุขสำราญ ทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์ทางใจ เช่น ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีเพื่อนดีจึงสบายใจ ถูกตำหนิจึงทุกข์ใจ หรือเมื่อถูกต่อว่าก็รู้สึกเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ทางใจ ดังพุทธพจน์ว่า “เวทนา 2 ประการ คือ เวทนาทางกาย 1 เวทนาทางใจ 1” ในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค อนิจจสูตร ว่าด้วยเวทนาไม่เที่ยง Sutta Pitaka, Samyutta Nikaya, Salayatana Vagga, Anicca Sutta, on the impermanence of feelings (Thai Tripitaka , 2539; 18/270/303)

2) จำแนกตามสภาวธรรม 3

(1) สุขเวทนา ได้แก่ความรู้สึกเป็นสุขสำราญ ผ่อนคลายทางกาย เช่น เย็นกาย สบายตัว และทางใจ เช่นเย็นใจ สุขใจ สดชื่นรื่นรมย์

(2) ทุกขเวทนา ได้แก่ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่เจ็บปวด ป่วยไข้หรือไม่สบายทั้งกายและใจ ร้อนกายร้อนใจ กลุ้มใจ เศร้าใจ หม่นหมองใจ

(3) อทุกขสุขเวทนา ได้แก่ความรู้สึกไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์ทั้งกายและใจ ดังพุทธพจน์ว่า “เวทนา 3 ประการ คือ สุขเวทนา 1 ทุกขเวทนา 1 อทุกขมสุขเวทนา 1” ในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค อนิจจสูตร ว่าด้วยเวทนาไม่เที่ยง Sutta Pitaka, Samyutta Nikaya, Salayatana Vagga, Anicca Sutta, on the impermanence of feelings (Thai Tripitaka , 2539; 18/270/303)

3) จำแนกตามสภาวะอารมณ์และสภาวธรรม 5 เมื่อจำแนกตามสภาวะอารมณ์และสภาวธรรมแล้วเวทนามี 5 ประการ คือ

(1) สุขินทรีย์ ได้แก่ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย

(2) ทุกขินทรีย์ ได้แก่ความรู้สึกเป็นทุกข์ เจ็บปวด ไม่สบาย ทางกาย

(3) โสมนัสสินทรีย์ ได้แก่ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ ยินดี เพลิดเพลินอารมณ์

(4) โทมนัสสินทรีย์ ได้แก่ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ กังวลใจ หม่นหมอง เศร้าโศก

(5) อุpekขินทรีย์ ได้แก่ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ คือเฉยๆ ทั้งทางกายและทางใจ ในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค อนิจจสูตร ว่าด้วยเวทนาไม่เที่ยง Sutta Pitaka Samyutta Nikaya Salayatana Vagga, Anicca Sutta on the impermanence of feelings (Samyutta Nikaya, Salayatana Vagga, Anicca Sutta, on the impermanence of feelings , 2539; 18/270/303)

4) จำแนกตามผัสสะที่เกิดจากอายตนะ 6

(1) จักขุสัมผัสสชาเวทนา คือความรู้สึกที่เกิดจากการสัมผัสทางตา เห็นสิ่งที่ต้องตาพอใจแล้วเป็นสุข หรือเห็นสิ่งไม่ชอบใจแล้วเป็นทุกข์ หรือรู้สึกเฉย ๆ วางเฉยได้เมื่อเห็นทั้งสิ่งที่พอใจและไม่พอใจ

(2) โสตสัมผัสสชาเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดจากการสัมผัสทางหู ได้ยินเสียงไพเราะ แล้วเป็นสุข ได้ยินเสียงดุด่าว่ากล่าวหรือเสียงคนทะเลาะกัน เสียงที่ไม่ชอบใจ แล้วไม่สบายใจเป็นทุกข์ หรือวางเฉยได้ไม่ทุกข์ไม่สุขเมื่อได้ยินเสียงที่ขมขื่นหรือตำหนิติเตียนตน

(3) ชานสัมผัสสชาเวทนา คือความรู้สึกที่เกิดจากการสัมผัสทางจมูก ได้กลิ่นอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ เฉย ๆ เช่น เมื่อได้กลิ่นดอกมะลิคนที่ชอบอยู่แล้วก็รู้สึกชื่นใจเป็นสุข เวทนาทางใจ แต่คนที่แพ้เกสรดอกไม้และกลิ่นดอกไม้ พอได้กลิ่นดอกมะลิหรือดอกไม้หอม กลับปวดศีรษะก็เป็นทุกข์ทางกาย แต่ทางใจอาจรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์

(4) ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา คือความรู้สึกที่เกิดจากการสัมผัสทางลิ้น ได้ลิ้มรสสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วเป็นสุข ทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์ เฉย ๆ เด็กได้ขนมที่อร่อยก็ชื่นใจเป็นสุขเวทนาต้องรับประทานขนมก็รู้สึกเป็นทุกข์ ไม่อยากรับประทานจนร้องไห้ แต่ผู้ใหญ่รู้สึกเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่อรับประทานของอร่อยหรือขนม เป็นต้น

(5) กายสัมผัสสชาเวทนา คือความรู้สึกที่เกิดจากสัมผัสทางกาย กายสัมผัสกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วเป็นสุข ทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์ เฉย ๆ คนสวมเสื้อผ้านุ่มสบายก็เป็นสุข สวมเสื้อผ้านวดหนามกระด้าง ในขณะที่อากาศร้อนก็ไม่สบายกายหรืออาบน้ำอุ่นแล้วเป็นสุข อาบน้ำเย็นแล้วไม่สบายตัวรู้สึกหนาวจึงเป็นทุกข์จนร้องไห้ แต่ผู้ใหญ่เมื่อต้องอาบน้ำ เย็นก็ไม่สุขไม่ทุกข์เฉย ๆ เป็นต้น

(6) มโนสัมผัสสชาเวทนา คือความรู้สึกที่เกิดจากสัมผัสทางใจ ใจคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วเป็นสุข เป็นทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์ เฉย ๆ เช่นหนุ่มสาวยามมีความรัก ใจคิดถึงความรักที่สมหวังก็เป็นสุข แต่คนที่ไม่สมหวังเมื่อคิดถึงความรักก็เป็นทุกข์ แต่ผู้ใหญ่ที่ผ่านโลกมานานเห็นเป็นเรื่องธรรมดา ซาซิ่นแล้วกลับไม่ทุกข์และไม่สุข เมื่อผัดหวังในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมีสติจึงรู้สึกเฉย ๆ เป็นต้น ที่มณิกาย ปาฎิการวรรค สังคีตสูตร Suttanta Pitaka, Digha Nikaya, Patika Section, Sangiti Sutta, Sangiti Section (Thai Tripitaka , 2539: 11/323/317) และในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค เวทนนานันตสูตร ว่าด้วยความต่างแห่งเวทนา Samyutta Nikaya, Nitanavagga, Vedanānāṇatta Sutta, on the difference of feelings (Thai Tripitaka , 2539; 16/88/172-173)

5) จำแนกตามสภาวะธรรมและตามผัสสะ

(1) เวทนาที่เกิดร่วมกับโสมนัส คือความสุขตามบ่อเกิด 6 ประการ ได้แก่ สุขเวทนาที่เกิดขึ้นเมื่อตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ได้สัมผัสกับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งที่เป็นอารมณ์ที่ชอบใจ พอใจ

(2) เวทนาที่เกิดร่วมกับโทมนัส คือ ความทุกข์ตามบ่อเกิด 6 ประการ ได้แก่ ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นเมื่อตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ได้สัมผัสกับอารมณ์อันเป็นที่ไม่ชอบใจไม่น่าปรารถนาอย่างใดอย่างหนึ่ง

(3) เวทนาที่เกิดร่วมกับอุเบกขา คือความรู้สึกเฉย ๆ ตามบ่อเกิด 6 ประการ ได้แก่ความรู้สึกเฉย ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อตา หู จมูก ลิ้น กายหรือใจ ได้สัมผัสกับอารมณ์ที่เป็นกลาง ๆ อย่างใด อย่างหนึ่ง ในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค อนิจจสูตร ว่าด้วยเวทนาไม่เที่ยง Suttanta Pitaka, Samyutta Nikaya, Nitanavagga, Vedanānāṇatta Sutta, on the difference of feelings (Thai Tripitaka , 2539; 18/270/303)

6) จำแนกเวทนา 18 ออกเป็นเคหสิตเวทนาและเนกขัมมสิตเวทนาเคหสิตเวทนา คือ เวทนาอาศัยเรือน คือแบบชาวบ้าน ได้แก่ เวทนาที่เกิดกับบุคคลทั่วไป เช่น เวทนาที่เกิดจากเบญจกามคุณ ส่วนเนกขัมมสิต

เวทนา คือ เวทนาที่อาศัยการออกจากกาม คือความสละ สงบ อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค สฬายตนวรรค อรรถกถา The Samyutta Nikaya, Saratthapakasini, Salayatanaavargga Commentary (Commentaries Thai Tripitaka, 2558; 4/2/54-56) จำแนกได้ 36 ประการ คือ 1.เคหสิตโสมนัส (โสมนัสอิงเรือน) 6 ประการ 2. เนกขัมมสิตโสมนัส (โสมนัสอิงเรือน) 6 ประการ 3.เคหสิตโทมนัส (โทมนัสอิงอาศัยเรือน) 6 ประการ 4.เนกขัมมสิตโทมนัส (โทมนัสอิงเรือน) 6 ประการ 5.เคหสิตอุเบกขา (อุเบกขาอิงเรือน) 6 ประการ 6.เนกขัมมสิตอุเบกขา (อุเบกขาอิงเรือน) 6 ประการ รวมเป็นเวทนา 36 ประการ พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค อรรถกถาสุตตวรรต ว่าด้วยเวทนา 108 ประการ Suttanta Pitaka, Samyutta Nikaya, Salayatana Section, Atthasata Sutta, on the 108 types of feelings (Thai Tripitaka , 2539; 18/270/303-304)

7) จำแนกเวทนา 36 ประการออกตามกาลทั้ง 3

เวทนาทั้ง 36 ประการดังกล่าว ยังสามารถจำแนกตามกาลได้ทั้ง 3 กาล ดังนี้

(1) เวทนาที่เป็นอดีต 36 ประการ ได้แก่ เวทนาทั้ง 36 ประการ ที่เกิดขึ้นเมื่อคิดถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีต เช่น นึกถึงรูปที่เคยเห็นในอดีตแล้วเกิดสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาหรือทุกขมสุขเวทนาขึ้นมาอีก เป็นต้น

(2) เวทนาที่เป็นอนาคต 36 ประการ ได้แก่ เวทนาทั้ง 36 ประการที่เกิดขึ้นเมื่อคิดถึงเรื่องราวในอนาคต เช่นนึกถึงว่าจะได้พบเห็นคนที่ตนรักในวันรุ่งขึ้น แล้วเกิดสุขเวทนา(ด้วยดีใจ) เกิดทุกขเวทนา(ด้วยไม่สมหวังในรัก)หรือเกิดทุกขมสุขเวทนา(ด้วยทำใจได้แล้วว่าไม่คู่ควรกัน) เป็นต้น

(3) เวทนาที่เป็นปัจจุบัน 36 ประการ ได้แก่ เวทนาทั้ง 36 ประการที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น ในขณะที่ตาเห็นรูปที่พอใจก็เกิดสุขเวทนา หูได้ยินเสียงที่ไม่เป็นที่พอใจ ก็เกิดทุกขเวทนา เป็นต้น พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค อรรถกถาสุตตวรรต ว่าด้วยเวทนา 108 ประการ Suttanta Pitaka, Samyutta Nikaya, Salayatana Section, Atthasata Sutta, on the 108 types of feelings (Thai Tripitaka , 2539; 18/270/303-304)

สรุปได้ว่า เวทนาแม้จะมีจำนวนมาก บวกเข้ากับเวทนา 3 อีกคือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา ล้วนแต่เป็นเรื่องเดียวกัน ข้อความหรือเรื่องราวที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถาล้วนแต่กล่าวถึงเวทนา 3 เป็นส่วนมาก เพราะเป็นเรื่องที่เนื่องด้วยชีวิตของมนุษย์ทั่วไป และได้สัมผัสถูกต้องเป็นปกติทั่วไปอยู่แล้ว ดังนั้น จึงนับว่าเวทนา 3 มีอิทธิพลอย่างมากต่อวิถีชีวิตของบุคคล และโดยเฉพาะเป็นเครื่องมือสำคัญในการเจริญวิปัสสนา

วิธีการกำหนดรู้เวทนา

เมื่อผู้เจริญวิปัสสนาปฏิบัติไป ๆ ก็เกิดสภาวะธรรมคือเวทนาต่าง ๆ ขึ้น พึงกำหนดตามแนวทางการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาอย่างมีจิตตั้งมั่นโดยชอบ โดยต้องมีสติกำหนดพิจารณาเห็นเวทนาทั้งในภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดอกิฆเณและโทมนัสในโลกออกเสียได้ เมื่อผู้เจริญวิปัสสนาพิจารณาเห็นเวทนาทั้งหลายทั้งภายในภายนอกอยู่อย่างนี้ จิตย่อมตั้งมั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใสโดยชอบในเวทนานุปัสสนา ที่มุนิกาย มหาวรรค ขนวกสสุตตวรรค ว่าด้วยขนวกสยักข์ ทรงพยากรณ์ชาวบ้านนาทิกคาม Digha Nikaya, Mahavagga, Chanvasabha Sutta, regarding Chanvasabha Yaksha (Thai Tripitaka, 2539; 10/289/223) เป็นต้น ในพระสุตตันตปิฎก ที่มุนิกาย มหาวรรค ขนวกสสุตตวรรค ว่าด้วย ขนวกสยักข์ ทรงพยากรณ์

ชาวบ้านนาทิกคาม Digha Nikaya, Mahavagga, Chanvasabha Sutta, regarding Chanvasabha Yaksha (Thai Tripitaka , 2539; 10/380/313-314) เพราะมีการกำหนดจดจ่อ ต่อเนื่องอยู่ ผู้ปฏิบัติจะเกิดสมาธิ เมื่อมีสมาธิพร้อมดีแล้ว ย่อมรู้ชัดเวทนาพร้อมทั้งเหตุเกิดเหตุดับ ข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับเวทนา ดังพระพุทธดำรัสว่าผู้มีจิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้ชัดเวทนา 3 ประการ พร้อมทั้ง(รู้ชัด)เหตุเกิด เหตุดับ และข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับเวทนาและบรรลุนิพพานได้ เมื่อกำหนดพิจารณาไป ๆ ก็เกิดปัญญาขึ้นและรู้เห็นโดยชอบ คือเห็นว่าสุขเวทนาว่าเป็นทุกข์ เห็นทุกขเวทนาว่าเป็นคุณลูกศร เห็นทุกขมสุขเวทนาว่าเป็นสภาวะ อันสงบ ชื่อว่าผู้รู้เห็นโดยชอบ พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ ปฐมเวทนาสูตร ว่าด้วยเวทนา Suttanta Pitaka, Khuddaka Nikaya, Itivuttaka, First Vedanā Sutta, on feelings (Thai Tripitaka , 2539; 25/52/405) พร้อมทั้งตรัสชักชวนให้สาวกพากันเจริญอริยมรรคมีองค์แปดเพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป และเพื่อละเวทนาทั้งหลายนั้นเสีย พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เวทนาสูตร ว่าด้วยเวทนา Suttanta Pitaka, Samyutta Nikaya, Mahavara Section, Vedana Sutta, on feelings (Thai Tripitaka, 2539; 19/169/98) ที่สำคัญกว่านั้น คือการที่จะกำหนดพิจารณาเวทนาทั้งหลายได้อย่างรู้เท่าทัน ก็ต้องกำหนดพิจารณาเจริญวิปัสสนาตามแนวทางแห่งสติปัฏฐาน 4 เท่านั้น พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เวทนาสูตร ว่าด้วยเวทนา Suttanta Pitaka, Samyutta Nikaya, Mahavara Section, Vedana Sutta, on feelings (Thai Tripitaka , 2539; 19/145/272)

นอกจากนี้ เมื่อผู้เจริญวิปัสสนากำหนดพิจารณาสภาวะธรรมในอริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่อย่างต่อเนื่อง ตามสมควรแก่เวลาแล้ว สภาวะธรรมที่เป็นเวทนาต่าง ๆ โดยเฉพาะที่ทำให้ความหวาดหวั่นให้กับผู้ปฏิบัติก็คือทุกขเวทนาเป็นหลัก ท่านแนะนำวิธีการเพื่อกำหนดไว้ว่าขณะปวดให้กำหนดว่า “ปวดหนอ ๆ” ขณะเจ็บกำหนดว่า “เจ็บหนอ ๆ” ขณะชากำหนดว่า “ชาหนอ ๆ” ขณะคันกำหนดว่า “คันหนอ ๆ” ขณะเมื่อยกำหนดว่า “เมื่อยหนอ ๆ” ขณะแสบกำหนดว่า “แสบหนอ ๆ” เป็นต้น

การกำหนดรู้เวทนานี้ เบื้องต้นผู้ปฏิบัติจะต้องประกอบด้วยองค์ธรรมคือพละ 5 ซึ่งเป็นธรรมอันเป็นกำลัง ที่จะทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่ได้ในเมื่อตนปฏิบัติธรรมแล้วเกิดสมาธิและเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างไม่หวั่นไหว ทั้งเป็นธรรมที่เกื้อหนุนแก่การเจริญอริยมรรค ได้แก่ ศรัทธา ความเชื่อมั่น วิริยะความพากเพียร สติความระลึกรู้ สมาธิความตั้งใจมั่น และปัญญาความรู้รอบรู้เท่าทันในกองสังขาร นอกจากนี้ยังต้องมีความอดทนให้มาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยก็จะเปลี่ยนอริยาบถอยู่บ่อย ๆ ทำให้เสียสมาธิมาก ถ้าทนไม่ไหวจริง ๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อย ๆ เพิ่มขึ้นทีละ 3 – 5 - 10 นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้ว ก็ให้เปลี่ยนอริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามเวลาที่ได้กำหนดก็กลับมานั่ง พยายามเดิน – นั่ง สลับกันไปมา ไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้ อริยาบถหรืออินทรีย์ 5 ไม่สม่ำเสมอ กัน ถ้าเป็นไปได้ควรต้องเดินและนั่งให้เท่า ๆ กันในแต่ละบัลลังก์ตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้เป็นด้วยการปฏิบัติในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนาจะต้องวางใจให้เป็นกลาง ไม่มีความอยากให้เวทนาหายไป ไม่อยากเอาชนะ ไม่อยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ผู้ปฏิบัติทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น ซึ่งวิธีการกำหนดเวทนามีอยู่ 3 วิธี

1. การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ท้อถอย ไม่กลัวตาย โดยเอาจิตไปจดจ่อที่อาการปวด จี๊ดไปตรงบริเวณที่กำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้นักปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุด แต่ทว่ามีประโยชน์ในการรู้แจ้งทุกขลักษณะอย่างพิเศษ

2. การกำหนดแบบลอบทำร้าย คือตั้งใจกำหนดแบบจุโจม ในตอนแรก ๆ พอรู้สึกว่าการปล้ำความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีก เช่น ขณะกำหนดอาการปวดอยู่นั้น ความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้น จนไม่สามารถทนไหว จึงหยุดกำหนดรู้อาการปวด แต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการฟอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่น ๆ แทน แต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

3. การกำหนดแบบเฝ้าดูหรือสังเกตการณ์ คือเมื่อรู้สึกปวดหรือเจ็บมากก็มีได้ไปกำหนด ตอกย้ำลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ กำหนดดูด้วยสติปัญญาอยู่เฉย ๆ เช่น กำหนดว่า “ปวดหนอ ๆ” “เจ็บหนอ ๆ” “เมื่อยหนอ ๆ” “ชาหนอ ๆ” หรือ “รู้หนอ ๆ” เป็นต้น ไม่แน่นหรือย่ำ อุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูง หรือหอสังเกตการณ์ ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์ดูความเคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น พระโสณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) มหาสติปัฏฐานสูตร Phra Sobhon Mahathera (Maha Sisayadao), Mahasatipatthāna Sutta (Phra Sobhon Mahathera (Maha Sisayadao, 2006, p. 252)

โดยสรุปแล้ว เวทนาทั้งหลายมีอยู่ 3 ประการ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนานั้นเอง วิธีการกำหนดรู้เวทนามีทั้งแบบเผชิญหน้า เอาสติจี้ไปยังจุดที่อาการปวด เป็นต้น กำหนดแบบตายเป็นตาย กำหนดแบบสัปปายะถอยพลง และกำหนดแบบสังเกตการณ์เฝ้าดู ที่สำคัญคือผู้ปฏิบัติต้องมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ตามดูตามรู้ตามเห็นอาการสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะให้ได้ ข้อควรระวังหรือหลักการยกเว้นในการกำหนดรู้เวทนา 4 ประการ คือ

1. อย่าอยากให้เวทนานั้นหายไป ขณะที่กำหนดว่า “ปวดหนอ ปวดหนอ” ผู้ปฏิบัติมักจะคิดไปด้วยว่าเมื่อใดหนอเวทนานั้นจะหายไปสักที แล้วก็กำหนดแรง ๆ ไป หากกำหนดอย่างนี้เวทนานั้นจะขึ้น-ลง ขึ้น-ลง บางครั้งก็รุนแรงขึ้นกว่าเก่า เพราะใจเรามีความโลภอยากให้เวทนานั้นหายไป

2. อย่าคิดเอาแพ้เอาชนะกับเวทนา ประเภทที่นึกว่า “ฉันไม่กลัวเธอหรอก เธอกับฉันใครจะแพ้กว่ากัน” คิดแบบนี้มีแต่ทางพ่ายแพ้ หากคิดจะสู้กับเวทนาจะไม่มีทางชนะ

3. อย่าอยากรู้ว่าเวทนาจะหายไปแบบไหน เช่น พอได้ยินบางคนเล่าว่าเวทนาวิ่งไปออกปลายเท้าบ้าง อุ้งเท้าบ้าง ข้างบนบ้าง เราก็เกิดความอยากรู้ขึ้นมาบ้างว่าเวทนาของเราจะหายไป ดับไปทางใด ข้อนี้ไม่พึงคิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ ก็พอ เวทนาจะหายไปแบบไหนก็จะรู้ได้โดยไม่ต้องคิด

4. พึงกำหนดรู้เวทนาด้วยใจเป็นกลาง อย่าไปหลงดีใจว่าเวทนาจะดับแล้ว ๆ หรือไปลั่นว่าเวทนาใกล้จะออกแล้ว ๆ เรามีหน้าที่กำหนดรู้เท่านั้น ไม่ใช่กำหนดเพื่อไล่เวทนา พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจักษ์สิริวัฒน) สอบอารมณ์ส่งอารมณ์ Phrakhr Phawana Samanawat Wi. (Prajak Siriwan), Examining the emotions, sending emotions (Phrakhr Phawana Samanawat Wi. (Prajak Siriwan), 2016, p. 35)

ดังนั้น ในการกำหนดรู้เวทนาต้องให้เป็นธรรมชาติ วางใจเป็นกลาง ไม่ให้กลายเป็นความโลภ ความโกรธและความหลง จึงพึงกำหนดเวทนาทุกอย่างที่เกิดขึ้นด้วยใจเป็นกลาง ไม่คิดอยากให้เวทนานั้นหายไปโดยเร็ว ไม่คิดเอาชนะเวทนา ไม่อยากจะรับรู้ว่าจะเวทนามันหายไปแบบไหน ผู้เจริญวิปัสสนามีหน้าที่เพียงกำหนดตามดู ตามรู้ และตามเห็นเท่านั้น

การเจริญวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานแบบสติปัฏฐาน 4 นั้น ต้องเจริญให้ครบทั้ง 4 ฐาน ไม่ใช่ฐานเดียว แต่ก็ไม่ควรจะพร้อมกันทุกฐาน และไม่ต้องเรียงลำดับฐานกันด้วย ในเบื้องต้นของการเดินจงกรม กำหนดรู้ “ขวย่าง

หนอ - ซ้ายอย่างหนอ” เป็นกายนุสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติอาศัยกายเป็นหลักก่อน ขณะที่เดินอยู่นั้นใจเกิดฟุ้งออกไป ทันทีที่ใจฟุ้งออกไปให้หยุดยืนกำหนดว่า “ฟุ้งหนอ ฟุ้งหนอ” เป็นการเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน ถึงแม้ว่าจะเป็นฐานลำดับที่ 3 ก็จริง แต่เมื่ออะไรปรากฏเด่นชัดออกมาก็พึงกำหนดรู้ไปตามนั้น ไม่ต้องไปเรียงลำดับ ไม่ต้องไปรอให้เวทนานุสสนาสติปัฏฐานเกิดก่อนแล้วจึงจะไปกำหนดฟุ้งหนอ และไม่ต้องรอจะกำหนดให้พร้อมกันในทีเดียว ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้พร้อมกันทั้ง 4 ฐานไม่ได้ จากนั้นขณะเดินจงกรมอยู่ได้ยินเสียงดังขึ้นมาก็ให้หยุดยืนแล้วกำหนดว่า “ยินหนอ ยินหนอ ยินหนอ” เป็นการเจริญธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน ข้ออื่น ๆ เช่น การเห็นก็กำหนดว่า “เห็นหนอ เห็นหนอ เห็นหนอ” เมื่อได้ยินก็กำหนดว่า “ยินหนอ ยินหนอ ยินหนอ” เมื่อได้กลิ่นก็กำหนดว่า “ได้กลิ่นหนอ ได้กลิ่นหนอ ได้กลิ่นหนอ” ได้ลิ้มรสก็กำหนดว่า “รสหนอ รสหนอ รสหนอ” กายสัมผัสถูกต้องก็กำหนดว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” หรือ “สัมผัสหนอ สัมผัสหนอ สัมผัสหนอ” เป็นธัมมานุสสนาสติปัฏฐานทั้งหมด ปรากฏในอายตนะปัฏเพ พึงจำไว้ว่า หากเดินจงกรมอยู่ แล้วเกิดอาการปวดขึ้นมาพึงหยุดยืนแล้วกำหนดรู้อาการปวดนั้นว่า “ปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ” จนกระทั่งอาการปวดดับไปเอง โดยไม่ต้องคำนึงถึงเวลา อย่างนี้เป็น การเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็กำหนดรู้แบบเดียวกันหมด พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจักษ์ สิริวิณโณ) สอบอารมณ์ ส่งอารมณ์ Phrakhru Phawana Samanawat Wi. (Prajak Siriwanno), Examining the emotions, sending emotions (Phrakhru Phawana Samanawat Wi. (Prajak Siriwanno, 2016, pp. 38-39)

1) องค์ธรรมสำคัญในการเจริญวิปัสสนา

อย่างไรก็ตาม ในการเจริญวิปัสสนาต้องอาศัยองค์ธรรมที่สำคัญ และเป็นอุปการะต่อการปฏิบัติธรรม ซึ่งองค์ธรรมที่สำคัญหลักขาดไม่ได้เลย ได้แก่ หลักอินทรีย์ 5 คือธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน โดยเป็นเจ้าการในการทำหน้าที่และเป็นหัวหน้าสำมารถธรรมในการครอบงำกำจัดธรรมที่เป็นปฏิกัมม 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา (ซึ่งมีข้อธรรมตรงกับพละ 5) และองค์ธรรมสำคัญที่ต้องใช้คู่กับการปฏิบัติธรรมอีก 3 ข้อ ได้แก่ การมีความเพียร (อาตปปี) มีสติ (สติมา) และใช้สัมปชัญญะ เป็นตัวจักรสำคัญในการเฝ้าติดตามสังเกต กำหนดรู้ปรากฏการณ์ทุก ๆ อย่างที่ปรากฏขึ้นในทวารทั้ง 6 เมื่อฝึกเจริญวิปัสสนาอยู่เป็นประจำ ต่อเนื่องสม่ำเสมอแล้ว ย่อมได้รับความสุขในชีวิตประจำวัน และในอาชนะกิเลสตามนัยที่มาในสติปัฏฐานสูตรโดยแท้

2) ประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4

การเจริญวิปัสสนามีประโยชน์ในชีวิตประจำวันและประโยชน์สูงสุดคือนิพพาน การเจริญวิปัสสนานี้เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโสกะ ปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน พระสูตรต้นตูปีก ที่มุนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน Suttanta Pitaka, Digha Nikaya, Mahavagga, Mahasatipatthāna Sutta of mindfulness (Thai Tripitaka, 2539; 10/373/301) สติปัฏฐานสังยุต อัมพปาลีวรรค หมวดว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่อัมพปาลีวัน Suttanta Pitaka, Samyutta Nikaya, Mahavara Section, Satipatthana Section, Ambapali Section, Section on the Dhamma Sermon at Ambapali (Thai Tripitaka, 2539; 19/195/129) พระอภิธรรมปิฎก วิภังคปกรณ์ สติปัฏฐานวิภังค์ สุตตันตภาชนียะ Abhidhamma Pitaka, Vibhanga Parable, Satipatthana Vibhanga, Sutta Parable (Thai Tripitaka, 2539; 35/355-389/306-327)

การกำหนดรู้เท่าทันเวทนา (1) ทำให้ละความหงุดหงิด ลดความวิตกกังวล และความเครียดลดลง (2) มีสติรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น (3) มีสติสัมปชัญญะดี (4) เข้าใจชีวิต คลายความยึดมั่นถือมั่น (5) บรรเทาและทำลายความโลภ โกรธ หลงได้ ช่วยให้อ่อย่างวางความทุกข์ได้ สละความยึดมั่นถือมั่นได้ (6) เป็นเหตุปัจจัยเพื่อการรู้แจ้งอริยสัจ 4 ทำลายกองทุกข์ทั้งมวลได้ในปัจจุบันชาตินี้ หรือถ้าผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง ท่านรับรองว่าจะไม่เกิน 7 ปี เป็นอย่างช้า ก็จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผลอย่างใดอย่างหนึ่งแน่นอน พระสูตรต้นตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน Suttanta Pitaka, Digha Nikaya, Mahavagga, Mahasatipatthāna Sutta of mindfulness (Thai Tripitaka , 2539; 10/372/301) และในพระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ กายานุปัสสนา หมวดสัมปชัญญะ Suttanta Pitaka, Majjhima Nikaya, Mulapannasaka, Contemplation of the Body, Section on Consciousness (Thai Tripitaka, 2539; 12/105/101) เห็นได้ในตัวอย่างที่ขอยกมาเสนอ ดังนี้

3) ตัวอย่างการกำหนดรู้ทุกข์ทุกขเวทนา

ในการกำหนดรู้ทุกข์เวทนา มีประโยชน์มากและสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ คือเพื่อบรรเทาอาพาธต่าง ๆ บ้าง เพื่อความผาสุกของกายและจิตบ้าง จนสามารถปล่อยวางความทุกข์และเอาชนะกิเลสได้ ยกตัวอย่าง เช่น

(1) เรื่องพระพุทธเจ้าทรงกำหนดรู้เวทนาเกล้า เรื่องมีว่าในคราวที่พระพุทธองค์ถูกพระเทวทัตลอบทำร้ายหมายปลงพระชนม์ ทรงถูกก้อนหินกระทบพระบาทจนห้อพระโลหิตได้รับทุกข์เวทนาเกล้าเมื่อหมอชีวกทูลถามถึงความปวดแสบปวดร้อนที่ทรงได้รับจากแผลนั้น ตรัสตอบว่าความเร่าร้อนทั้งปวงของพระองค์นั้นสงบราบคาบหมดสิ้นแล้ว ตั้งแต่คราวตรัสรู้จนตรัสสมาธิโพธิญาณ ในอรรถกถา พระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท อรรถกถา Khuddaka Nikaya, Dhammapada Commentary, Suttanta Pitaka Commentary (Commentaries Thai Tripitaka , 2539; 1/365/368) แต่พระองค์ทรงมีพระสติกำหนดรู้ และอยู่เหนือเวทนาได้

(2) เรื่องพระมหากัสสปะเจริญสติกำหนดรู้เวทนา เมื่อครั้งที่ท่านอาพาธไม่สบายอย่างหนัก พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมไข้ ตรัสถามถึงอาการอาพาธ ท่านเล่าอาการให้รู้ว่าอาพาธหนักมาก พระพุทธเจ้าตรัสโพชนงค์ให้ฟังให้ระลึกถึงและชักชวนให้เจริญโพชนงค์ 7 ประการ ท่านได้ปฏิบัติตามและกำหนดเวทนาไปด้วย เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงโพชนงค์ปริตรจบ พระมหากัสสปะปลื้มปิติ ชื่นชมภาษิตของพระพุทธเจ้า และหายจากอาพาธที่มีเวทนาเกล้า ทั้งเวทนานั้นท่านก็ได้โดยสิ้นเชิง ในพระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค ปฐมคิลานสูตร ว่าด้วยผู้ป่วย Suttanta Pitaka, Samyutta Nikaya, Mahavara Section, First Kilana Sutta, on the sick person (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 2539; 19/195/129) และในพระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค สติปัฏฐานสังยุต อัมพปาลีวรรค หมวดว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่อัมพปาลีวัน Suttanta Pitaka, Samyutta Nikaya, Mahavara Section, Satipatthana Section, Ambapali Section, Section on the Dhamma Sermon at Ambapali (Thai Tripitaka, 2539; 19/195/129)

(3) เรื่องพระติสสะกำหนดรู้เวทนาเกล้า เรื่องมีว่าพระติสสะได้สละทรัพย์ 40 โกฏิออกบวชเจริญวิปัสสนาอยู่ อดีตภรรยาจ้างโจร 500 ให้ไปปลงชีวิตท่าน เมื่อพวกโจรพากันมาล้อมท่านไว้ กำลังจะสังหารท่าน ท่านได้ขอโอกาสปฏิบัติธรรมสักหนึ่งคืน พวกโจรยินยอมด้วยการให้ท่านทบทวนตัวเองจนกระดูกแตกทั้งสองข้าง จากนั้นพวกโจรได้พากันนั่งพักนอนพักรออยู่ใกล้ ๆ ขณะที่พระเถระทำการข่มเวทนาด้วยการกำหนดรู้

จากนั้นได้พิจารณาเห็นความบริสุทธิ์ของศีล จนเกิดปิติและปราโมทย์ จึงยกจิตขึ้นสู่อารมณ์วิปัสสนาโดยลำดับ เจริญวิปัสสนาตลอด 3 ยาม ครั้นเวลารุ่งอรุณก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มุลปิณณาสกอรรคถา อรรคถาพระสูตรตันตปิฎก Suttanta Pitaka, Samyutta Nikaya, Mahavara Section, First Kilana Sutta, on the sick person (Commentaries Thai Tripitaka, 2558; 1/106/355-356)

(4) เรื่องภิกษุ 30 รูปกับการกำหนดทุกขเวทนา เรื่องมีว่าภิกษุ 30 รูปเรียนกรรมฐานจากสำนักของพระพุทธเจ้าแล้วไปปฏิบัติธรรมในป่า ทำข้อตกลงว่าจะไม่ไปมาหาสู่กัน ได้พากันเร่งปฏิบัติธรรมตลอด 3 ยาม ต่อมาเมื่อเข้ามามากัดกินภิกษุไปที่ละรูปสองรูป จนพระภิกษุหายไปถึง 10 รูปค่อยรู้เรื่อง ครั้นถึงวันอุโบสถจึงได้สอบถามกัน และตกลงว่าใครถูกเสือกัดให้ร้องบอกเพื่อนด้วย จนกระทั่งเสือกัดภิกษุอีกรูปหนึ่ง คาบไปเพื่อจะกิน ภิกษุที่เห็นต่างถือคบเพลิงตามไป ภิกษุรูปที่ถูกเสือกัดเห็นว่าตนเองไม่รอดแน่แล้ว และภิกษุ รูปที่เหลือต่างเห็นพ้องต้องกันว่าโอกาสเช่นนี้เหมาะแก่การพิจารณาธรรม เพื่อเอาชนะกิเลส เมื่อเหตุการณ์ใกล้ต่อความตายปรากฏชัดเช่นนี้ ภิกษุรูปที่ถูกเสือกัดนั้น ขณะนอนอยู่ในปากเสือโครงท่านจึงพิจารณาขมเวทนานั้นแล้วเจริญวิปัสสนา ได้บรรลุพระโสดาบันในเวลาเมื่อเสือกัดถึงข้อเท้า บรรลุพระสกทาคามีในเวลาเมื่อเสือกัดถึงเข่า บรรลุพระอนาคามีในเวลาเมื่อเสือกัดถึงท้อง ขณะที่หัวใจยังไม่ถูกเสือกัดถึงนั้นแล ก็ได้บรรลุพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย อรรคถาพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มัชฌิมนิพนณาสก อรรคถา Commentaries Thai Tripitaka. The Middle Nikaya, the Fivefold Discipleship, the Middle Commentary (Commentaries Thai Tripitaka, 2558; 1/106/357)

(5) เรื่องพระปิติมัลลเถระกำหนดเวทนาถ้ำ เรื่องมีว่า พระปิติมัลลเถระ ครั้งเป็นฆราวาสได้ฟังธรรมเทศนาว่ารูปไม่ใช่ของตน จงละรูปนั้นเสีย เมื่อละรูปได้แล้วจักเป็นประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขสิ้นกาลนาน ดังนี้ กลับได้คิดว่ามิใช่แต่รูปเท่านั้นที่มีใจของตน แม้เวทณาก็ไม่ใช่ของตน จึงกำหนดพิจารณาข้อธรรมนี้จนขึ้นใจ แล้วออกบวช พากษุ 30 รูปไปปฏิบัติธรรมในป่า เมื่อทำเดินจงกรมไม่ไหวก็คุกเข่าเดินจงกรม ในคืนนั้นเองขณะที่ท่านคุกเข่าเดินจงกรมอยู่นั้น นายพรานนี้เข้ามาพบเข้าสำคัญว่าเป็นเนื้อจึงพุ่งหอกออกไปถูกท่านทะเลอก (ยังไม่มรณภาพ) ท่านให้เขาดึงหอกออกแล้วใช้เกลียวหญ้าอุดปากแผลห้ามเลือดไว้แล้วให้เขาจับตัวพญานังบนแผ่นหิน เจริญวิปัสสนาได้บรรลุพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา อรรคถา พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลขันธ์วรรคอรรคถา Digha Nikaya, Sumangkhala Vilasini, Sila Khandhavagga Commentary (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 2559; 14/300/269)

(6) เรื่องอนาถปิณฑิกเศรษฐีป่วยหนัก เรื่องมีว่า คราวที่ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐีป่วยหนัก ลูกจากที่นอนไม่ได้ และก่อนที่จะเสียชีวิตนั้น พระสารีบุตรเถระกับพระอานนตเถระไปเยี่ยมใช้สอบถามอาการ ซึ่งอนาถปิณฑิกเศรษฐีเล่าถึงอาการที่เป็นไข้หนักให้พระเถระฟังว่า รู้สึกในกระหม่อมเหมือนมีลมกล้า มีอาการ ดังคนมีกำลังเอาของแหลมที่กระหม่อม มีลมกล้ารัดศีรษะเหมือนคนมีกำลังใช้เชณาะขันที่ศีรษะ ในท้องก็มี ลมกล้า มีเวทนาเหมือนเพชรฆาตฆ่าโคใช้มีดคมสำหรับแลเนื้อวัววันที่ท้อง และมีความรุ่มร้อนในกายเหลือเกินเหมือนคนมีกำลังสองคนช่วยกันจับคนมีกำลังน้อยกว่าที่อวัยวะต่าง ๆ แล้วนบย่างในหลุมถ่านเพลิง ทุกขเวทนาหนักจนทนไม่ไหว เมื่อฟังจบพระสารีบุตรได้แสดงธรรมโดยย่อให้ท่านพิจารณาสำเนียงให้ได้ว่าไม่ใช่ยึดมั่นถือมั่นในตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ในรูป เสียง กลิ่น รูป สัมผัส ธรรมารมณ์ และวิญญูณที่อาศัยอายตนะเหล่านั้นเกิดและสําทับว่า ให้เศรษฐีปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในโลกนี้ และวิญญูณที่อาศัยโลกนี้ จักไม่ยึดมั่นถือมั่นโลกหน้า

และวิญญานที่อาศัยโลกหน้า ตลอดจนอารมณ์ที่เราได้เห็นได้ฟัง ได้ทราบ ได้รู้แจ้ง ได้แสวงหา ได้พิจารณาด้วยใจ แล้ว เราจักไม่ยึดมั่นถือมั่นอารมณ์นั้น และวิญญานที่อาศัยอารมณ์นั้นจักไม่มีแก่เรา ดังนี้ เมื่อฟังแล้วอนาถปิณฑิกเศรษฐีร้องไห้หน้าตาไหล ได้กล่าวขอพรกับพระเถระทั้งสองว่า ธรรมมีกถาที่ลึกซึ่งแบบนี้ขอให้ฆราวาสได้มีโอกาส สดับบ้าง เพราะหากไม่ได้สดับก็จะเสียโอกาสในการรู้แจ้งเห็นธรรม จะเสื่อมคลายจากธรรม จะเป็นผู้ไม่รู้ธรรม เพราะไม่ได้สดับ เมื่อพระเถระทั้งสองกลับไปไม่นาน เศรษฐีก็สิ้นใจตายไปบังเกิดเป็นเทพบุตร พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก สฬายตนวรรค ว่าด้วยอายตนะ 6 ประการ Suttanta Pitaka, Majjhima Nikaya, Uparipannasaka, Salayatana Section, Section on the Six Elements of the Sāyatana (Thai Tripitaka , 2539; 14/385-388/435-440)

การกำหนดรู้เวทนา มีประโยชน์มากทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งในการปฏิบัติวิปัสสนา ทั้งใน เวลาปกติและในเวลาป่วยไข้หนัก และเป็นเรื่องที่ไม่เกินวิสัยสำหรับคนทั่วไปที่สนใจใคร่เรียนรู้ ฝึกฝนการปฏิบัติ ไม่จำกัดเฉพาะหมู่พระสงฆ์เท่านั้น ฟังทราบว่าการกำหนดรู้เวทนา เพื่อการเจริญวิปัสสนานี้ แม้จะเป็นข้อที่ 2 ใน 4 ของสติปัฏฐาน 4 ก็ตาม แต่เมื่อปฏิบัติไป ๆ จึงเกิดความรู้ว่าที่แท้แล้วสติปัฏฐานทั้ง 4 ล้วนเป็นอันหนึ่งอัน เดียวกัน สภาวธรรมที่เกิดขึ้นก็สามารถเกิดขึ้นได้ในฐานทั้ง 4 คือฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม โดยมี องค์ธรรมสำคัญในการปฏิบัติเป็นชุดเดียวกัน ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ประกอบพร้อมด้วยองค์ ธรรมที่สำคัญอีกคืออาตปปี มีความเพียรเพิกเลส สติมา มีสติความระลึกรู้ และสัมปชาโน ความรู้ตัวทั่วพร้อม วิธีที่ ใช้กำหนดรู้เวทนาอย่างน้อยมี 3 วิธี คือ(1) กำหนดแบบเผชิญหน้า (2) กำหนดแบบลอบทำร้ายหรือจู่โจม (3) แบบ ฝ้าดูสังเกตการณ์หรือถอยทัพ เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานดีแล้ว ย่อมได้รับภูมิคุ้มกันจิตที่ดี คือ เป็นผู้รู้เท่าทันความทุกข์ รู้เท่าทันอารมณ์ แม้อารมณ์ทุกข์ก็รู้อารมณ์สุขก็รู้ อารมณ์เฉย ๆ ก็รู้ บรรเทาหรือทำลาย ความโลภ โกรธ หลงได้ เป็นมรรคาสู่พระนิพพานในที่สุด

สรุป

เวทนา แปลว่า ธรรมชาติที่รู้สึก หรือธรรมชาติที่เสวยรสแห่งอารมณ์ ซึ่งอารมณ์หลักมี 3 คืออารมณ์ สุข อารมณ์ทุกข์และอารมณ์ไม่สุขไม่ทุกข์หรืออารมณ์กลาง ๆ เวทนามี 3 ลักษณะ คือ เมื่ออารมณ์เป็นสิ่งที่น่า พพอใจ เป็นสุขเวทนา ลักษณะของสุขเวทนามีทั้งทางกายและใจ ถ้าได้ประสบอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ก็เป็น ทุกขเวทนาทางกาย ลักษณะของทุกขเวทนามีทั้งทางกายและทางใจ เวทนาอีกลักษณะหนึ่งคือไม่สุข ไม่ทุกข์ แต่ เป็นความรู้สึกเฉย ๆ ทั้งทางกายและทางใจเรียกว่า อทุกขมสุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา เช่นเวลาได้ยินเสียงคน ทะเลาะกันแต่ใจเราวางเฉยได้โดยไม่รู้สึกรำคาญหรือโกรธเคือง เพราะเรามีอุเบกขาเวทนา เมื่อกล่าวกว้าง ๆ เวทนามีมากถึง 108 อย่าง โดยแบ่งตามทางรับรู้อารมณ์ 2 แบ่งตามสภาวธรรม 3 แบ่งตามสภาวะอารมณ์และ สภาวธรรม 5 แบ่งตามที่เกิดจากอายตนะ 6 แบ่งตามสภาวธรรมและผัสสะ แบ่งเป็นเคหสิตเวทนาและเนกขัมมสิต เวทนา และแบ่งตามกาลทั้ง 3 เวทนาแม้จะมีมากมายหลายประการดังกล่าว แต่เวทนาที่มีอิทธิพลและปรากฏ บ่อยที่สุดในชีวิตประจำวันทุก ในขณะย่อเหลือ 3 คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนาหรืออุเบกขา เวทนา เพราะเป็นเรื่องที่เนื่องด้วยชีวิตของมนุษย์ทั่วไป จึงนับว่าเวทนา 3 มีอิทธิพลอย่างมากต่อวิถีชีวิตของบุคคล ทั่วไป และโดยเฉพาะเป็นเครื่องมือสำคัญในการเจริญวิปัสสนา และเมื่อการเจริญวิปัสสนาเกิดเวทนาเกิดขึ้น ท่าน แนะนำวิธีกำหนดเวทนาไว้ 3 วิธี คือ (1) กำหนดแบบเผชิญหน้า ไม่กลัวตาย (2) กำหนดแบบลอบทำร้ายหรือจู่ โจม คือสู้ไม่ได้ก็ถอยไปตั้งหลักแล้วสู้ใหม่ (3) กำหนดแบบฝ้าดูหรือแบบสังเกตการณ์ เหมือนทหารยามฝ้าดูข้าศึก

ดูเฉย ๆ ไม่ต้องทำอะไร ทั้ง 3 วิธีการนี้ผู้ปฏิบัติต้องมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ เฝ้าตามดู ตามรู้ ตามเห็น อาการสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะให้ได้

การกำหนดรู้เวทนาเป็นข้อ 1 ใน 4 ของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ กายานุปัสนา สติปัฏฐาน เวทนานุปัสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสนาสติปัฏฐาน เป็นการเสริมสร้างและพัฒนาศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ให้เกิดความตระหนักรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น เป็นเครื่องมือสำคัญในเจริญวิปัสสนา ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นแจ้งความเป็นจริงของอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นทุกข์ เป็นสุขและเป็นกลาง ๆ ทั้งเป็นกุญแจที่จะนำผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงความสงบ สะอาด สว่างของจิต จางคลายจากความวิตกกังวล ความเครียด ความกลัดกลุ้มต่าง ๆ ลดละและบรรเทาความโลภ ความโกรธ ความหลง มีสติปัญญา ประคับประคองตนให้ดำรงเป็นปกติอยู่ได้ในกระแสความเปลี่ยนแปลงของโลกธรรม 8 และเอื้อต่อการเจริญอริยมรรคเพื่อความเจริญในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป การเจริญวิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้เวทนานี้ เมื่อทำเป็นประจำจนเกิดความชำนาญดีแล้ว ย่อมมีประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนา คือเป็นประโยชน์ทั้งในเวลาว่างกายปกติดีและในเวลาป่วยไข้หนักดังเรื่องที่ยกมาประกอบ ทั้งเป็นเรื่องที่ไม่เกินวิสัยสำหรับผู้สนใจใคร่เรียนรู้ฝึกฝนการปฏิบัติ และการกำหนดรู้เวทนาเพื่อการเจริญวิปัสสนานี้ แม้จะกล่าวถึงเพียงข้อที่ 2 ใน 4 ข้อของสติปัฏฐาน 4 ก็ตาม แต่ที่แท้แล้วสติปัฏฐานทั้ง 4 ล้วนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นก็สามารถเกิดขึ้นได้ในฐานทั้ง 4 คือฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม และอาศัยธรรมสำคัญในการปฏิบัติเป็นชุดเดียวกันคือ อาตาปี มีความเพียรเพากิเลส สติมา มีสติความระลึกรู้ และสัมปชานา ความรู้ตัวทั่วพร้อม ย่อมได้อานิสสงส์คือเป็นผู้รู้เท่าทันความทุกข์ รู้เท่าทันอารมณ์ แม้อารมณ์ทุกข์ก็รู้ อารมณ์สุขก็รู้ อารมณ์เฉย ๆ ก็รู้ บรรเทาหรือทำลายความโลภ โกรธ หลงได้ เป็นมรรคาสู่พระนิพพานในที่สุด จึงควรค่าแก่การสนใจที่จะศึกษาและปฏิบัติในการเจริญวิปัสสนาให้มากตั้งแต่บัดนี้ก่อนที่จะเร่ถึงวัยชราและก่อนที่จะโรคร้ายจะเบียดเบียน

สรุปวิเคราะห์ได้ว่า ในชีวิตประจำวันคนทั่วไปจะมีความทุกข์จากเวทนาซึ่งเป็นความรู้สึกที่บีบคั้นหรือไม่สบายกายไม่สบายใจ เกิดขึ้นผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 อยู่เสมอ ดังนี้:

(1) ทุกข์จากเวทนาทางกาย (ทุกขเวทนา) คือความรู้สึกเจ็บปวดที่เกิดขึ้นกับร่างกายโดยตรง เช่น ปวดหลังจากการนั่งทำงานนาน ๆ ความหิวกระหาย ความร้อนหรือหนาวที่มากเกินไป การเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเวทนาจากอุบัติเหตุ (2) ทุกข์จากเวทนาทางใจ (โหมนัสเวทนา) คือ เป็นความรู้สึกเป็นทุกข์ที่เกิดจากความคิดและอารมณ์ ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง เช่น ความเสียใจเมื่อผิดหวัง ความขุ่นมัวใจเมื่อถูกตำหนิ หรือความกังวลในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น (3) ทุกข์จากการยึดมั่นในสุขเวทนา แม้จะเป็นความรู้สึกสบายหรือเป็นสุขต่าง ๆ แต่ก็ทุกข์ในแง่ที่ “ไม่เที่ยง” เมื่อความสุখনั้นหายไปหรือเปลี่ยนแปลงไป จะนำไปสู่ความอาลัยและอยากให้อีกกลับมาใหม่ (4) ทุกข์จากความรู้สึกเฉย ๆ (อทุกขมสุขเวทนา) คือความรู้สึกกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ซึ่งมักแฝงไปด้วยความหลง (โมหะ) ทำให้จิตใจฟุ้งซ่านหรือเบื่อหน่ายเพราะไม่มีสิ่งเร้าที่น่าตื่นเต้น การดับทุกข์เหล่านี้ทำได้โดยการ มีสติรู้เท่าทัน เมื่อเวทนาเกิดขึ้นให้รู้ว่า “มันเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วดับไป” ไม่เข้าไปยึดถือว่าเป็น “ตัวเรา” “ของเรา” เพื่อไม่ให้ใจต้องปรุงแต่งเป็นความทุกข์ซ้ำสอง

การเจริญวิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้เท่าทันเวทนาในชีวิตประจำวันมีประโยชน์สำคัญดังนี้ (1) หยุดยั้งการปรุงแต่งของจิต คือช่วยให้เห็นเวทนาตามจริงว่าเกิดขึ้นแล้วดับไป ทำให้จิตไม่ไหลไปตามความยินดีหรือความยินร้าย ซึ่งเป็นการตัดวงจรปฏิจจสมุปบาทไม่ให้เกิดตัณหาและอุปาทาน (2) ลดความวุ่นวายและอารมณ์ชั่ววูบ

คนเราเมื่อรู้เท่าทันความรู้สึกขุ่นมัวหรือความไม่พอใจที่เกิดขึ้น จะช่วยให้มี “สติคั่นกลาง” ระหว่างความรู้สึกกับการกระทำ ทำให้ตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลมากขึ้น ไม่ทำตามอำนาจกิเลส (3) สร้างความสงบภายใน การมองเวทนาเป็นเพียงสภาวะธรรมชาติที่ผ่านมาแล้วผ่านไป ไม่ใช่ “เรา” หรือ “ของเรา” ช่วยลดการยึดมั่นถือมั่นทำให้จิตใจมั่นคงและไม่หวั่นไหวไปตามสถานการณ์ภายนอกที่มากระทบ และ (4) พัฒนาปัญญา ทำให้เห็นความจริงของ ไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความทนอยู่ได้ยาก (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ของความรู้สึก ซึ่งเป็นรากฐานของการบรรลุนิพพานขั้นสูงต่อไป

เอกสารอ้างอิง

หนังสือ:

พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวัฒนโณ). (2559). *สอภารมณ ส่องอารมณ์ คู่มือเพื่อความเข้าใจในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน*. (มปท, มปป).

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9, ราชบัณฑิต). (2550). *ศัพท์วิเคราะหฺ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจี๋ยง.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.9). (2546). *หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตร*. แปลโดยพระคันธสาราภิกขุ. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายการพิมพ์.

พระอาจารย์มหาสีสยาตอ (อุโสภณมหาเถระ). (2559). *คำสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า*. แปลและเรียบเรียงโดยธนิต อยู่โพธิ์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Reference

Book:

Mahachulalongkornrajavidyalaya. (2539). *Thai Tripitaka* Mahachulalongkornrajavidyalaya. Bangkok: MCU Press.

Mahachulalongkornrajavidyalaya. (2558). *Commentaries Thai Tripitaka*. Mahachulalongkornrajavidyalaya. Bangkok: MCU Press.

- Phra Sobhon Mahathera (Maha Sisayadao). (2006). *Mahasatipattāna Sutta*, translated by Phra Khandhasaraphiwong. Bangkok: Thai Khonkaen Printing Limited Partnership.
- Phra Thammakittiwong (Thongdee Suratejo, Ph.D.9, Royal Academician). (2007). *Analytical Terminology*. Bangkok: Liang Chiang Printing House.
- Phra Thammathirat Ratchamahamuni (Chodok Yanasidhi, P.D.9). (2003). *Principles of Practice of Samatha and Vipassana Meditation*. 6th edition. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phrakhru Phawana Samanawat Wi.(Prajak Siriwanno). (2016). *Examining the emotions, sending emotions, a guide for understanding the practice of Vipassana meditation*. M.P.T., M.P.P.
- Venerable Maha Sisayadaw (Usophon Mahathera). (2016). *The Noble Teachings of the Buddha. translated and edited by Thanit Yopho*. 3rd printing. Bangkok: Sahathammik Printing Company Limited.