

การศึกษาการเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท^๑

พระอนุชา อนุชาโต (นามจันทร์)

พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตนครราชสีมา

๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คำว่า “เวทนา” คนทั่วไปมักเข้าใจว่าเป็นความความสงสาร ความเมตตา กรุณา หรือ ความรู้สึก หดหู่บ้างในขณะที่เราเห็นบุคคลที่ได้รับความทุกข์หรือได้รับความเจ็บปวดเป็นต้น แต่ในทางพระพุทธศาสนา กล่าวไว้ว่า เวทนา หมายถึง ความรู้สึกเสวยอารมณ์ ที่เป็นสุข ทุกข์ เฉยๆ คือ ความรู้สึกของจิตและเจตสิก เมื่อรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยผ่านทางอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ซึ่งคำว่า อารมณ์^๒ หมายถึง สิ่งที่จิตรับรู้และเสวยอารมณ์ความรู้สึก นั้นๆ ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องของเวทนาที่มีความรู้สึกเกิดขึ้น หลังจากเกิดการผัสสะ จึงทำให้เกิดการรับรู้เพราะมี วิญญาณเกิดขึ้นพร้อมผัสสะในการกระทบกันแต่ละครั้ง จึงทำให้เกิดการเสวยอารมณ์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

หลักเวทนาที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐาน ๔ คือ เวทนานุปัสสนา หมายถึงการพิจารณาเวทนาใน เวทนา ในพระบาลีกล่าวว่า เวทนาสุ เวทนานุปัสสี แปลว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คำว่า เวทนา คำแรก หมายถึง ความรู้แจ้ง การเสวย การเสพ ความรู้สึก จึงหมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ ความเสวยอารมณ์ การเสพอารมณ์ ความรู้สึกอารมณ์ เวทนา คำหลัง หมายถึง กองธรรมต่างๆ ที่อยู่ในกลุ่มของเวทนา^๓ เพื่อให้ เห็นว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา จึงเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือ การรู้เท่าทันต่อ เวทนาที่เกิดขึ้น ก็เพื่อรู้แจ้งรู้เห็นความเป็นไปของ ไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่หลงไปตาม กระแสอารมณ์เวทนา ย่อมทำลาย อภิชณาโทมนัส ความโลภ โกรธ หลง กิเลส ตัณหา โดยมีสติ สัมปชัญญะ เป็นตัวระลึกรู้ ตัดกระแสเวทนาที่เกิดขึ้นในจิต เพื่อให้เกิดปัญญา^๔

^๑ บทความวิชาการพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีการศึกษา ๒๕๕๕.

^๒ สุนทร ญ รังษี, **พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐๓.

^๓ พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : การศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ป.ธ ๙.)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๓๓.

^๔ มาโนช น้อยวัฒน์, **อนุพุทธพิภพ และ อริยสัจ**, (กรุงเทพมหานคร : จัดพิมพ์โดยชมรมอนุรักษธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๒๗๘.

ดังนั้นพระพุทธศาสนามีหลักชัยเป็นแนวทาง เพื่อดับตัณหา อุปาทานชั้น ๕ ที่เกิดขึ้น จากการเสวยอารมณ์เวทนา แม้ในหลักปฏิบัติจสมุปบาท พระพุทธองค์ทรงตรัสแสดงไว้ว่า เมื่อผัสระดับ เวทนาจึงดับ เมื่อเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ เมื่อตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ เมื่ออุปาทานดับ ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์โทมนัส อุปายาสดับ ทำให้แจ้งถึงที่สุดแห่งกองทุกข์โดยสิ้นเชิง ดังนั้น หนทางสายเดียวที่จะดับเวทนาโดยไม่เหลือเชื้ออีก นั่นคือ หนทางสายเอก ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ดังความที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “ภิกษุทั้งหลายหนทางนี้ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน^๕ เพื่อให้แจ้งนิพพาน หนทางนี้ คือ มหาสติปัฏฐานสูตร ๔^๕

ปัจจุบันสังคมไทยได้มีการปฏิบัติด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนามากขึ้น จะเห็นได้ว่ามีกลุ่มข้าราชการ พ่อค้าและประชาชนได้ให้ความสนใจเข้าอบรมหลักสูตรวิปัสสนาภาวนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งปรากฏคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา ในคัมภีร์อรรถกถา พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาใน มหาสติปัฏฐานสูตร ว่าอิ ภิกขเว ภิกขุ สุขิ วา เวทนี เวทยมาโน สุขิ เวทนี เวทยามีติ ปชานาติ ทุกขิ วา เวทนี เวทยมาโน ทุกขิ เวทนี เวทยามีติ ปชานาติ อทุกขมสุขิ วา เวทนี เวทยมาโน อทุกขมสุขิ เวทนี เวทยามีติ ปชานาติ^๖ แปลว่า “ภิกษุในพระศาสนา^๗ เมื่อเสวยเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขา เวทนาย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”^๗

การเสวยเวทนา คือ มีความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่งที่เป็นสุขทุกข์หรือวางเฉยพึงรู้ตามสภาวะนั้น เวทนาทั้ง ๓ ประการนี้ อันปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรมยังอาจประกอบรวมกับอามิส คือ กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็นเวทนาทางโลกแบบหยาบ หรืออาจไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่สุขุม

ดังนั้นปัญหาของเวทนาจะปรากฏขึ้นแก่ร่างกายของผู้ปฏิบัติว่ามีความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานส่วนใจนั้นเป็นตัวรับรู้ให้รู้สึกถึงอาการนั้น หากแต่ไม่สามารถที่จะกำหนดสมาธิให้เกิดขึ้นได้ ผู้ปฏิบัติอาจจะทนทุกข์ต่อเวทนานั้นไม่ไหวและละเลิกความตั้งใจไป การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การเจริญสติ เอาเวทนาเป็นที่ตั้ง เวทนาแปลว่า การเสวยอารมณ์ มี ๓ อย่างคือ (๑) สุขเวทนา (๒) ทุกขเวทนา (๓) อุเบกขาเวทนา จึงต้องทำความเข้าใจให้ตรงเพื่อจะได้ไม่เกิดเป็นปัญหา เพราะเมื่อเวทนาเกิดขึ้น ก็ให้มีสติสัมปชัญญะ กำหนดไปตามความเป็นจริงว่า เวทนานี้เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เวทนาจึงสักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขาไม่ยินดียินร้าย ตัณหาก็จะไม่เกิดขึ้น และปล่อยวางเสียได้เวทนานี้เมื่อเจริญให้มาก ๆ เป็นไปอย่างสมบูรณ์แล้ว อาจทำให้ทุกขเวทนาน้อยลง หรือไม่มีอาการเลยก็เป็นได้ อย่างที่เรียกกันว่า สามารถแยก รูปนาม ออกจากกันได้ (เวทนาอย่างละเอียดมี ๘ อย่าง) แต่สิ่งเหล่านี้มิใช่ว่าจะเกิดขึ้นได้ง่าย ต้องอาศัยหลักธรรมและข้อปฏิบัติต่างๆ เพื่อให้ปัญหาของการเจริญเวทนาหมดไปได้ในที่สุด จึงจะได้รับอานิสงส์การเจริญเวทนานุปัสสนา

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๒/๓๗๒.

^๖ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๘/๒๖๔-๒๖๕.

^๗ พระคันธสาราภิวงศ์, วิปัสสนานัย เล่มที่ ๑, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๔๘.

ผู้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาย่อมอยู่เป็นสุขในปัจจุบันด้วยฉันท ได้ญาณทัสสนะได้ในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ยากลำบาก เป็นผู้มั่งใจมั่นคง ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดี ความไม่ยินดี สิ่งที่เป็นภัยอันตราย หรือความหวาดกลัว แสดงฤทธิ์ให้ปรากฏได้ มีหุทิพย์ ตาทิพย์ ระลึกชาติได้ และมีปัญญาหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ การเจริญเวทนานุปัสสนาทำให้ได้อภิญญา ๖ ทำให้อาสวะสิ้นไป เป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจในเรื่องอานิสงส์ของเวทนานุปัสสนา และได้ศึกษาจุดหมายตามหลักพระพุทธศาสนา เมื่อได้บำเพ็ญหรือปฏิบัติสติปัฏฐานดังกล่าวแล้วผู้ปฏิบัติจะได้รับประโยชน์ ได้รับผิดหรือเกิดอานิสงส์ประการใดบ้าง ตอบว่า ประโยชน์หรือผลอานิสงส์ที่จะได้รับรับนั้น นอกจากที่กล่าวมาแล้วยังมีทั้งประโยชน์ส่วนตัวและส่วนรวม

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาการเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาอานิสงส์ของการเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และศึกษาแนวทางการนำการเจริญเวทนานุปัสสนาเพื่อการบรรลุนิพพาน เพื่อให้เข้าถึงการปฏิบัติการเจริญเวทนานุปัสสนาในพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องตามรูปแบบ ให้เกิดผลจากการปฏิบัติอย่างเต็มที่ และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องมากที่สุด

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนา
๓. เพื่อศึกษาการเจริญเวทนานุปัสสนาเพื่อพัฒนาชีวิต

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาค้นคว้ารวบรวมการเจริญ เวทนานุปัสสนาในเอกสาร ปฐมภูมิ และ ทุตติภูมิ ซึ่งมีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑. รวบรวมข้อมูลเบื้องต้นจากพระไตรปิฎก และอรรถกถา ปกรณ์วิเสส ตำรา และเอกสารที่เกี่ยวข้อง
๒. ศึกษาและทำความเข้าใจเรื่องการเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
๓. นำเสนอเนื้อหาในรูปแบบของการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการพรรณนา
๔. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๔. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์การศึกษา ๓ ประการ ได้แก่ (๑) เพื่อศึกษาเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องสนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์

พระพุทธศาสนาเถรวาท (๓) เพื่อศึกษาอานิสงส์การเจริญเวทนานุปัสสนาสำหรับพัฒนาชีวิตและสังคมผล การศึกษาพบว่า

เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า เวทนานุปัสสนาที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎกมีหลายลักษณะ และในพระสูตรต่างๆ เช่น เวทนาในขันธ ๕ เป็นต้น ความหมายเวทนาในอรรถกถา คือการมีสติรู้เท่าทันเวทนา เท่าทันขณะเกิดขึ้นบ้างเท่าทันขณะที่กำลังแปรปรวนอยู่บ้าง หรือขณะดับไปบ้าง ดังนั้น เวทนาจึงเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์มากระทบจิต ความสำคัญของเวทนานุปัสสนา คือ การใช้สติเข้าไปรู้เห็นเวทนาทั้งหลายอย่างต่อเนื่อง ประเภทของเวทนานุปัสสนา จำแนกการเสวยอารมณ์ ๓ ทาง คือ (๑) ความรู้สึกสุข (๒) ความรู้สึกทุกข์ และ (๓) ความรู้สึกไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มี กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อย่อลงแล้ว เหลื่อนามกับรูป คือ การกำหนดรู้ตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกาย จัดเป็น “รูป” ส่วน เวทนา จิต ธรรม จัดเป็น “นาม” ที่มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป หากมีการดำเนินตามหลักกรรมทางพระพุทธศาสนา

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนาพบว่า มีอยู่ ๒ ประการ คือ (๑) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเวทนานุปัสสนา คือ สิ่งที่เป็นตัวช่วยในการปฏิบัติหรือเป็นกำลังสนับสนุนในการปฏิบัติ เป็นตัวสำคัญในการสร้างสมาธิได้แก่ การมีสติมั่นในการพิจารณาเนื่อง มีความเพียรสัมปชัญญะ หมายถึงความรู้ตัวทั่วพร้อมความรู้ตระหนักรู้ชัดเข้าใจชัดซึ่งสิ่งที่นึกได้ (๒) หลักธรรมที่สนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนา องค์ธรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดญาณ ได้แก่ หลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ อันเป็นหลักธรรมที่จะช่วยให้เข้าใจในเวทนานุปัสสนาได้

อานิสงส์การเจริญเวทนานุปัสสนาสำหรับพัฒนาชีวิต กล่าวคือ ไม่ว่าจะป็นฆราวาสหรือบรรพชิตก็ต้องมีการฝึกสติปัฏฐาน ๔ โดยเฉพาะในหมวดของเวทนานุปัสสนาจึงจะได้รับอานิสงส์แห่งการปฏิบัติได้ เพราะอานิสงส์ย่อมทำให้เกิดต่อตนเองและพัฒนากายและจิตของคนอื่นด้วย การดำเนินชีวิตด้วยการพิจารณาแบบรู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นกับกายและจิต เมื่อรู้เท่าทันก็ลดปัญหาของเวทนาที่เกิดขึ้นกับกายและจิตของตนได้ อันเป็นหนทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ต่อไป

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณปีภูมิ ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

บทความวิชาการพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีการศึกษา ๒๕๕๕. สุนทร ฌ รังษี, พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

มาโนช น้อยวัฒน์, อนุพุทธพิกิตา และ อริยสัจ, กรุงเทพมหานคร : จัดพิมพ์โดยชมรมอนุรักษ์ธรรม, ๒๕๕๑, หน้า ๒๗๘.

พระคันธสาราภิวังศ์, วิปัสสนานัย เล่มที่ ๑, นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : การศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ป.ธ ๙.)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.