

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คำว่า “เวทนา” คนทั่วไปมักเข้าใจว่า เป็นความความสงสาร ความเมตตา กรุณา หรือความรู้สึกหดหู่บ้างในขณะที่เราเห็นบุคคลที่ได้รับความทุกข์ หรือได้รับความเจ็บปวด เป็นต้น แต่ในทางพระพุทธศาสนา กล่าวว่า 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^๑ หมายถึง สิ่งที่จิตรับรู้และเสวยอารมณ์ความรู้สึกนั้นๆ ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องของเวทนาที่มีความรู้สึกเกิดขึ้น หลังจากเกิดการผัสสะ จึงทำให้เกิดการรับรู้เพราะมีวิญญาณเกิดขึ้นพร้อมผัสสะ ในการกระทบกันแต่ละครั้ง จึงทำให้เกิดการเสวยอารมณ์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

หลักเวทนาที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐาน ๔ คือ เวทนานุปัสสนา หมายถึงการพิจารณาเวทนาในเวทนา ในพระบาลีกล่าวว่า เวทนาสุ เวทนานุปัสสุตี แปลว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คำว่า เวทนา คำแรก หมายถึง ความรู้แจ้ง การเสวย การเสพ ความรู้สึก จึงหมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ ความเสวยอารมณ์ การเสพอารมณ์ ความรู้สึกอารมณ์ เวทนา คำหลัง หมายถึง กองธรรมต่างๆ ที่อยู่ในกลุ่มของเวทนา^๒ เพื่อให้เห็นว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา จึงเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือ การรู้เท่าทันต่อเวทนาที่เกิดขึ้น ก็เพื่อรู้แจ้งรู้เห็นความเป็นไปของ ไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่หลงไปตามกระแสอารมณ์เวทนา ย่อมทำลาย อภิชฌาโทมนัส ความโลภ โกรธ หลง กิเลส ตัณหา โดยมีสติ สัมปชัญญะเป็นตัวระลึกรู้ ตัดกระแสเวทนาที่เกิดขึ้นในจิต เพื่อให้เกิดปัญญา^๓

^๑ สุนทร ฅน รัชชี, **พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐๓.

^๒ พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : การศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ป.ธ ๙.)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๓๓.

^๓ มาโนช น้อยวัฒน์, **อนุพุทธิกถา และ อริยสัจ**, (กรุงเทพมหานคร : จัดพิมพ์โดยชมรมอนุรักษธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๒๗๘.

ดังนั้นพระพุทธศาสนามีหลักชัยเป็นแนวทาง เพื่อดับตัณหา อุปาทานขันธ ๕ ที่เกิดขึ้นจากการเสวยอารมณ์เวทนา แม้ในหลักปัจจุสมุปบาท พระพุทธองค์ทรงตรัสแสดงไว้ว่า เมื่อผัสระดับ เวทนาจึงดับ เมื่อเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ เมื่อตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ เมื่ออุปาทานดับ ขาติ ขรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขโทมนัส อุปายาสดับ ทำให้แจ้งถึงที่สุดแห่งกองทุกข์โดยสิ้นเชิง ดังนั้น หนทางสายเดียวที่จะดับเวทนาโดยไม่เหลือเชื้ออีก นั่นคือ หนทางสายเอก ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ดังความที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “ภิกษุทั้งหลายหนทางนี้ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุารมณ^๔ เพื่อให้แจ้งนิพพาน หนทางนี้ คือ มหาสติปัฏฐานสูตร ๔”

ปัจจุบันสังคมไทยได้มีการปฏิบัติด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนามากขึ้น จะเห็นได้ว่ามีกลุ่มข้าราชการ พ่อค้าและประชาชนได้ให้ความสนใจเข้าอบรมหลักสูตรวิปัสสนาภาวนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งปรากฏคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา ในคัมภีร์อรรถกถา พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาใน มหาสติปัฏฐานสูตร ว่าอิ ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทนํ เวทยามาโน สุขํ เวทนํ เวทยามิตติ ปชานาติ ทุกขํ วา เวทนํ เวทยามาโน ทุกขํ เวทนํ เวทยามิตติ ปชานาติ อทุกขมสุขํ วา เวทนํ เวทยามาโน อทุกขมสุขํ เวทนํ เวทยามิตติ ปชานาติ ^๕ แปลว่า “ภิกษุในพระศาสนา^๖ เมื่อเสวยเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขา เวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่” ^๖

การเสวยเวทนา คือ มีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นสุขทุกข์หรือว่างเฉยพึงรู้ตามสภาวะนั้น เวทนาทั้ง ๓ ประการนี้ อันปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรมยังอาจประกอบร่วมกับอามิส คือ กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็นเวทนาทางโลกแบบหยาบ หรืออาจไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่สุขุม

ดังนั้นปัญหาของเวทนาจะปรากฏขึ้นแก่ร่างกายของผู้ปฏิบัติว่ามีความเจ็บปวดและทุกข์ทรมาน ส่วนใจนั้นเป็นตัวรับรู้ให้รู้สึกถึงอาการนั้น หากแต่ไม่สามารถที่จะกำหนดสมาธิให้เกิดขึ้นได้ ผู้ปฏิบัติอาจจะทนทุกข์ต่อเวทนานั้นไม่ไหวและละเลิกความตั้งใจไป การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การเจริญสติ เอาเวทนาเป็นที่ตั้ง เวทนาแปลว่า การเสวยอารมณ์ มี ๓ อย่างคือ (๑) สุขเวทนา (๒) ทุกขเวทนา (๓) อุเบกขาเวทนา จึงต้องทำความเข้าใจให้ตรงเพื่อจะ

^๔ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๒/๓๗๒.

^๕ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๔๘/๒๖๔-๒๖๕.

^๖ พระคัมภีร์สาราณิก, วิปัสสนานัย เล่มที่ ๑, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๔๙.

ได้ไม่เป็นปัญหา เพราะเมื่อเวทนาเกิดขึ้น ก็ให้มีสติสัมปชัญญะกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า เวทนานี้เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขาไม่ยินดียินร้าย ตัณหาที่จะไม่เกิดขึ้น และปล่อยวางเสียได้ เวทนานี้เมื่อเจริญให้มาก ๆ เป็นไปอย่างสมบูรณ์แล้ว อาจทำให้ทุกขเวทนาดน้อยลง หรือไม่มีอาการเลยก็เป็นได้ อย่างที่เรียกกันว่า สามารถแยก รูปนาม ออกจากกันได้ (เวทนาอย่างละเอียดมี ๙ อย่าง) แต่สิ่งเหล่านี้ มิใช่ว่าจะเกิดขึ้นได้ง่าย ต้องอาศัยหลักกรรมและข้อปฏิบัติต่างๆ เพื่อให้ปัญหาของการเจริญ เวทนาหมดไปได้ในที่สุด จึงจะได้รับอานิสงส์การเจริญเวทนานุปัสสนา

ผู้ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาย่อมอยู่เป็นสุขในปัจจุบันด้วยฉันทา ได้ญาณทัสสนะได้ในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ยากลำบาก เป็นผู้มีจิตใจมั่นคง ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดี ความไม่ยินดี สิ่งที่เป็นภัยอันตราย หรือความหวาดกลัว แสดงฤทธิ์ให้ปรากฏได้ มีหุติพย์ ตาทิพย์ ระลึกชาติได้ และมีปัญญาหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ การเจริญเวทนานุปัสสนาทำให้ได้อภิญญา ๖ ทำให้อาสวะสิ้นไป เป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจในเรื่องอานิสงส์ของเวทนานุปัสสนา และได้ศึกษาจุดหมายตามหลักพระพุทธศาสนา เมื่อได้บำเพ็ญหรือปฏิบัติสติปัฏฐานดังกล่าวแล้ว ผู้ปฏิบัติจะได้รับประโยชน์ ได้รับผิดหรือเกิดอานิสงส์ประการใดบ้าง ตอบว่า ประโยชน์หรือผล อานิสงส์ที่จะได้รับรับนั้น นอกจากที่กล่าวมาแล้วยังมีทั้งประโยชน์ส่วนตัวและส่วนรวม

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาการเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาอานิสงส์ของการเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และศึกษาแนวทางการนำการเจริญเวทนานุปัสสนาเพื่อการบรรลุนิพพาน เพื่อให้เข้าใจถึงการปฏิบัติการเจริญเวทนานุปัสสนาในพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องตามรูปแบบ ให้เกิดผลจากการปฏิบัติอย่างเต็มที่ และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องมากที่สุด

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. เพื่อศึกษาหลักกรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนา
๓. เพื่อศึกษาการเจริญเวทนานุปัสสนาเพื่อพัฒนาชีวิต

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) มุ่งเน้นศึกษาการเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท จากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ และ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) เช่น อรรถกถา ฎีกา รวมทั้งตำราวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ การเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีความหมายและองค์ประกอบอะไรบ้าง

๑.๔.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนาว่ามีอะไรบ้าง

๑.๔.๓ การประยุกต์ใช้เวทนานุปัสสนาในการพัฒนาชีวิตได้อย่างไร

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

เวทนานุปัสสนา หมายถึง การกำหนดรู้ในเมื่อสุขหรือทุกข์กำลังเกิดขึ้นว่า สุขหรือทุกข์อย่างไร หรือเมื่อรู้สึกว่ามีสุขไม่ทุกข์ก็รู้ชัดแจ้ง หรือสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นจากอะไรเป็นมูลเหตุ เช่น เกิดจากเห็นรูป หรือได้ยินเสียง หรือได้กลิ่น หรือได้ลิ้มรส หรือได้สัมผัส ก็รู้ชัดแจ้ง หรือเมื่อรู้สึกเจ็บหรือปวดหรือเมื่อย หรือเสียใจ แค้นใจ อิมใจ ฯลฯ ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า กำลังรู้สึกเช่นนั้น

การปฏิบัติเวทนานุปัสสนา หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา , การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนาโดยใช้การพิจารณาลมหายใจเข้าออก จำแนกการปฏิบัติเวทนา ๓ ประการ คือ ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ และ ความรู้สึกไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ เพื่อเป็นฐานแห่งการปฏิบัติการรู้กายรู้เวทนา เพื่อให้เกิดปัญญาเข้าถึงฌาน ออกจากฌานแล้ว ก็ใช้จิตผู้รู้ไปดูกายดูเวทนาในมุมที่เป็นไตรลักษณ์ต่อไป

หลักธรรม ในที่นี้หมายถึงเฉพาะหลักธรรมที่สนับสนุนและส่งเสริมการเจริญเวทนานุปัสสนา คือ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมรรค ๘

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้กล่าวไว้ในหนังสือ วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ กล่าวว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการกระทำที่เป็นปัจจัยให้เกิดการเห็นแจ้ง การเห็นพิเศษ และการเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ภูมิธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนามี ๖ อย่างคือ ชนธ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๔ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปัจจุสมุปบาท ๑๒ ซึ่งทั้งหมดย่อลงเหลือรูปนาม^๗

๑.๖.๒ พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ วิปัสสนาภาวนา ว่า อารมณ์ในเบื้องต้นของวิปัสสนาที่ต้องกำหนดรู้ตามรู้ตามความเป็นจริงคือกายซึ่งอยู่ในส่วนรูป จะถูกยกขึ้นสู่กรรมฐานเป็นอารมณ์เจริญก่อน เพราะกายมีรูปพรรณสัณฐานให้สัมผัสจับต้อง การกำหนดดูกายอาการทางกายจึงทำได้ง่าย (นามกำหนดรูป) ต่างจากอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดทางใจจะกำหนดได้ยาก (นามกำหนดนาม) กิริยาอาการกายไม่มีความซับซ้อนต่อการปฏิบัติ และจะชัดขึ้นตามลำดับ หากไม่ละทิ้งการกำหนดและทำต่อเนื่องเรื่อยไป คนเราต้องอยู่กับ อิริยาบถตลอดเวลา ไม่อิริยาบถใดก็อิริยาบถหนึ่งตลอดเวลา ไม่อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด และ เขยิบด คู้ ก้ม เหย เหลียวซ้าย แลขวา วิปัสสนาภาวนาจะนำเอาอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งซึ่งมีอยู่และกำลังเป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ มาเจริญกำหนดดูกิริยาอาการต่าง ๆ ในเบื้องต้นท่านให้กำหนดอิริยาบถใหญ่หรืออิริยาบถหลักคือ ยืน เดิน นั่ง นอน ก่อน หลังจากนั้นจึงจะให้กำหนดอิริยาบถย่อยหรืออิริยาบถรอง คือ เขยิบด คู้ เหย เหลียวซ้าย แลขวา เป็นลำดับต่อไป^๘

๑.๖.๓ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวถึง เวทนาในหนังสือมหาสติ - ปฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน ว่า ในอังคุตตรนิกาย ติกนิบาติ พระพุทธองค์ทรงจำแนกเวทนาไว้ตามลักษณะที่รู้สึกอารมณ์ ๓ ประการ คือ ความสุข ทุกข์ หรือวางเฉย ไม่มีลักษณะอื่นจากนี้ดัง

^๗พระธรรมธีรราชมหามุนี, วิปัสสนากรรมฐานภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๑๔-๓๑๕.

^๘พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์, วิปัสสนาภาวนา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๖), หน้า ๕๐.

พระพุทธดำรัสว่า ติสฺโส อิมํ ภิกฺขเว เวทนา. กตมา ติสฺโส. สุขเวทนา, ทุกขเวทนา, อทุกขม
 สุขเวทนา. อิมํ โข ภิกฺขเว ติสฺโส เวทนา. “ภิกษุทั้งหลาย เวทนามี ๓ อย่างนี้ ๓ อย่างคือ
 อะไร คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขเวทนา ภิกษุทั้งหลาย เวทนามี ๓ อย่างนี้”

เวทนาทั้ง ๓ ประการนี้ยังอาจประกอบร่วมกับอามิส คือ กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง
 กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็นเวทนาทางโลกแบบหยาบ หรืออาจไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่
 สุขุม^๙

๑.๖.๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงเวทนานุปัสสนา ใน
 พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ ว่า เวทนา หมายถึง ความเสวยอารมณ์, ความรู้สึก,
 ความรู้สึกสุขทุกข์ มี ๓ อย่าง คือ

๑. สุขเวทนา ความรู้สึกสุขสบาย
๒. ทุกขเวทนา ความรู้สึกไม่สบาย
๓. อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ เรียกอีกอย่างว่า
 อทุกขเวทนา ; อีกหมวดหนึ่งจัดเป็นเวทนา ๕ คือ

๑. สุข สบายกาย
๒. ทุกข์ ไม่สบายกาย
๓. โสมนัส สบายใจ
๔. โทมนัส ไม่สบายใจ
๕. อทุกขเฉยๆ ; ในภาษาไทย ใช้หมายความว่าเจ็บปวดบ้าง สงสารบ้าง
 ก็มี^{๑๐}

๑.๖.๕ ไชยทรง จันทรอารีย์ ได้กล่าวถึง เวทนานุปัสสนาใน หนังสือธรรมะ
 ประทีป ๙ ว่า เวทนาเป็นผลที่เกิดจากจิตกระทบกับอารมณ์และถ้าจิตยึดถือเวทนานั้นๆ ไว้ ทุกข์ก็
 เกิดซ้อนขึ้นมาด้วย เพราะฉะนั้นจิตที่เข้ามาสัมผัสกับอารมณ์ จึงมีความรู้สึก (เวทนา) ควบคู่อยู่

^๙พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน ,
 (กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓๒.

^{๑๐}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ ในการ
 ขำระเพิ่มเติมครั้งที่ ๑ ; ๑ ม.ค. – มี.ค. ๒๕๕๐ , (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
 ๒๕๕๐), หน้า ๓๘๑.

ด้วยเสมอไป เวทนาจึงเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์มากระทบจิต หรืออีกนัยหนึ่ง เป็นอาการที่จิตแสดงออกมาในขณะนั้นด้วย จัดเป็นนามในชั้น ๕^{๑๑}

๑.๖.๖ ดังตฤณ กล่าวถึง เวทนาในหนังสือ มหาสติปัฏฐานสูตร ว่า เวทนาคือ "ความเสวยอารมณ์" หรือพูดให้ง่ายเป็นภาษาชาวบ้านคือ "ความรู้สึก" นั่นเอง ไทยเราเอาคำว่า "เวทนา" มาใช้ในความหมายว่าเจ็บปวดบ้ำง สงสารบ้ำง ขอให้เข้าใจว่าตัวเวทนาในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น เราต้องมองว่าเป็นอารมณ์กรรมฐานชนิดหนึ่งที่แสดงความไม่เที่ยงได้ กล่าวคือ ลักษณะหนึ่งที่แน่นอนของเวทนาคือเกิดแล้วต้องดับ ความที่ "เกิดแล้วหากไม่แน่ใจว่าในทางปฏิบัติ นั้น ลักษณะแบบไหนเรียกสุข ทุกข์ หรือเฉย เพราะส่วนใหญ่ความรู้สึกจะใกล้เคียงกัน หรือกล้ำป่นคละเคล้ากันยากจะจำแนก ก็ขอให้นึกถึงลักษณะ "ในเวทนานุปัสสนาจะยึดเวทนา ๓ เป็นหลัก แต่ตัวเวทนาเองยังถูกมองได้อีกหลายแง่ ถ้าเข้าใจให้ดี ก็จะเป็นประโยชน์กับการตั้งมুমองเฝ้าสังเกตเมื่อลงมือปฏิบัติจริง ปริยายทั้งหมด"^{๑๒}

๑.๖.๗ ธีรวัธ บำเพ็ญบุญบารมี ได้กล่าวไว้ใน โครงการธรรมศึกษาวิจัย คำสอนเรื่องกรรมฐานและวิธีปฏิบัติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาโดยตรง ดังนั้น สติปัฏฐาน ๔ จึงเปรียบเป็นทางเชื่อมสำคัญทางเดียวที่นำไปสู่ทางเอกสุดท้าย ทางเอกนั้นคือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะวิปัสสนากรรมฐานมีจุดหมายปลายทางแน่นอน^{๑๓}

๑.๖.๘ ธนิต อญฺโฬ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ วิปัสสนานิยม กล่าวว่า สถานที่ที่ลมหายใจถูกต้องอยู่เสมอมืออยู่ ๒ แห่ง คือ ที่จมูกและที่บริเวณท้อง ในที่ ๒ แห่งนั้น จมูกเป็นส่วนที่กำหนดได้ชัดเจนเฉพาะในระยะเริ่มแรกเท่านั้น ครั้นกำหนดนานเข้าจนลมละเอียดแล้ว การกระทบจะปรากฏไม่ชัดเจนและสังเกตยาก ส่วนที่บริเวณหน้าท้องซึ่งมีอาการพอง-ยุบนั้น สามารถกำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดหรือลมหายใจละเอียดเพียงใดก็กำหนดได้ และแสดง

^{๑๑} ไซยทรง จันทอรีย์, **ธรรมประทีป ๙ ธรรมชาติปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร : จีแอลไอแมโน จก., ๒๕๕๐), หน้า ๑๙๗.

^{๑๒} ดังตฤณ, **มหาสติปัฏฐานสูตรฉบับธรรมทาน**, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือซีเอ็ด, ๒๕๔๕), หน้า ๙๘.

^{๑๓} ธีรวัธ บำเพ็ญบุญบารมี, "โครงการธรรมศึกษาวิจัย คำสอนเรื่องกรรมฐานและวิธีปฏิบัติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค : ศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกาตลอดจนคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัย**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

สภาวะได้ชัดเจนกว่าการกระทบที่บริเวณจมูก ฉะนั้นรูปที่ล้มถูกต้องที่บริเวณหน้าท้อง คือ อาการพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน^{๙๔}

๑.๖.๙ สุจิตรา อ่อนค้อม ได้ในหนังสือการฝึกสมาธิ ได้สรุปผลการศึกษาวาสติปัฏฐานว่าโดยหลักการใช้สติเพื่อการใช้สติให้ผลดีที่สุด สติปัฏฐาน ๔ คือ พิจารณากายในกาย เรียกว่า กายา นุปัสสนาสติปัฏฐานพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานพิจารณาเห็น จิตในจิตเรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ฌานก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้หรืออาจจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นต้นนำตามแนวสติปัฏฐานนี้ไปจนถึงที่สุดก็ได้^{๙๕}

๑.๖.๑๐ พรรณราย รัตนไพฑูลย์ ได้เสนอวิทยานิพนธ์เรื่องการศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิริ) พบว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสัจจะธรรมบรรลุนิพพานซึ่งเป็นภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมเป็นกรอบการปฏิบัติและการสอน ในภาคทฤษฎีสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งหลักสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไปส่วนในภาคปฏิบัติท่านเน้นวิธีการแบบสมณะมีวิปัสสนานำ^{๙๖}

^{๙๔} ธนิต อญฺโฬ, **วิปัสสนานิยม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิพร , ๒๕๑๘), หน้า ๒๖.

^{๙๕} สุจิตรา อ่อนค้อม, รศ.ดร., **การฝึกสมาธิ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ดอกหญ้ากรู๊ป, ๒๕๔๙), หน้า ๑๗๑.

^{๙๖} พรรณราย รัตนไพฑูลย์, “การศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : การศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิริ) ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาค้นคว้ารวบรวมการเจริญเวทนานุปัสสนาในเอกสาร ปฐมภูมิ และ ทุตติยภูมิ ซึ่งมีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

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

๑.๘ ประโยชน์ที่จะได้รับ

- ๑.๘.๑ ทำให้ทราบการเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๘.๒ ทำให้ทราบถึงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนา
- ๑.๘.๓ ทำให้ทราบถึงประโยชน์ของการเจริญเวทนาแล้วนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาชีวิตของบรรพชิตและคฤหัสถ์