

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์ทุกคนที่เป็นปุถุชนย่อมประสบกับความรู้สึกดีใจเมื่อประสบกับสิ่งที่พอใจ รู้สึกเสียใจเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่น่ายินดี หรือบางครั้งก็มีความรู้สึกเฉยๆ ในอารมณ์ที่มากกระทบ ปราภฏการณเหล่านี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “เวทนา” เป็นชื่อของการเสวยอารมณ์,ความรู้สึก,ความรู้สึกสุขทุกข์^๑ หมายถึงความรู้สึกสุขกายสุขใจทุกข์กายทุกข์ใจหรือเฉยๆ เวทนานี้เป็นเหตุให้เกิดปัญหาสืบต่อกันดังปรากฏในทุกสูตรในพระไตรปิฎก ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสถึงการเกิดทุกข์และการดับทุกข์อันมีเวทนาเป็นเหตุดังนี้ “เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด ความเกิดแห่งทุกข์เป็นอย่างนี้แล”^๒ จากพุทธพจน์ดังกล่าวย่อมแสดงว่า เวทนาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งปวง และในขณะเดียวกัน เราก็อาจใช้เวทนาเป็นหนทางดับทุกข์ได้ด้วย อาจกล่าวได้ว่า เวทนาเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนต้องการสุขเวทนา จึงดิ้นรนหาความสุขอยู่ทุกเมื่อ นับแต่เกิดจนตาย แต่ยากยิ่งที่ผู้ใดจะได้รับความสุขอย่างสมบูรณ์ ทุกคนต่างก็ต้องมีสุขและทุกข์คละเล้าปะปนกันไป บางครั้งก็ไม่สุข ไม่ทุกข์คือรู้สึกเฉยๆ และในความเป็นจริงคนส่วนมากจะมีความสุขน้อยกว่าความทุกข์เสียด้วย มีข้อสรุปว่าในช่วงชีวิตของคนเรานั้นส่วนใหญ่จะพบสุขร้อยละ ๓๐ และพบกับความทุกข์ร้อยละ ๗๐^๓ ความรู้สึกสุขทุกข์และไม่สุข ไม่ทุกข์เหล่านั้นจึงเป็นปัญหาของชีวิตมนุษย์ที่ยิ่งใหญ่พอสมควร

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เวทนาอยู่ในขั้น ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งทรงกล่าวว่า อุปาทานขั้นทั้ง ๕ คือตัวทุกข์^๔ และทางแก้ทุกข์ก็คือการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ อันได้แก่ ๑. สัมมาทิฐิ ๒. สัมมาสังกัปปะ ๓. สัมมาวาจา ๔. สัมมากัมมันตะ ๕. สัมมาอาชีวะ ๖. สัมมาวายามะ ๗. สัมมาสติ ๘. สัมมาสมาธิ^๕ นอกจากนี้พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงเวทนาไว้ในปัจจุสมุปบาททั้งสมุทวารและนิโรธวารดังนี้ “เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี... ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ มิได้ด้วยประการฉะนี้”^๖ และ “เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ...ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อม

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๘๕.

^๒ ส.นิ.(ไทย) ๑๖/๔๓/๘๘-๘๙.

^๓ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, **คู่มือการดูแลตนเอง: ทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข**, (กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ม.ป.ป.), หน้า ๑ (เอกสารประชาสัมพันธ์).

^๔ ดูรายละเอียดใน อัมมจักกัปปวัตตนวาร ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๐/๔๘๓ และอัมมจักกัปปวัตตนสูตร ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๕๓.

^๕ ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๐/๔๘๓.

^๖ ส.นิ.(ไทย) ๑๖/๑/๒.

มีด้วยประการฉะนี้”^๗ จากพุทธพจน์ดังกล่าวย่อมแสดงว่า เวทนาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของสัตว์ทั้งปวง และแม้เวทนาจะเป็นสิ่งนำทุกข์ทั้งปวงมาให้สัตว์ทั้งหลายแต่ก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้สัตว์ทั้งหลายสามารถหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงด้วย ทุกขเวทนาเป็นสิ่งที่สัตว์ทั้งหลายไม่ต้องการ แต่แท้ที่จริงแล้วความสุข ความเพลิดเพลินก็นำมาซึ่งความทุกข์ด้วยดังที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวแก่พระปุณณะในปุณณวาทีสูตรว่า “ปุณณะ รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่พาใจให้กำหนด มีอยู่ ถ้าภิกษุยังเพลิดเพลิน เชยชม ยึดติดรูปนั้นอยู่ เมื่อเธอเพลิดเพลิน เชยชม ยึดติดรูปนั้น ความเพลิดเพลินย่อมเกิดขึ้น เรากล่าวว่า ‘เพราะความเพลิดเพลินเกิด ทุกข์จึงเกิด’”^๘

จากพุทธพจน์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าความทุกข์หรือความเพลิดเพลินยินดีในสุขก็เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงเพราะสิ่งทั้งหลายย่อมผันแปรเปลี่ยนไปไม่คงที่อยู่ตลอดเวลา ผู้ยึดมั่นในความสุขความเพลิดเพลินก็จักต้องอาลัยเสียใจเพราะเสียดายความสุขที่ไม่คงที่ถาวร เนื่องจากทุกสิ่งเป็นอนิจจังนั้นเองนอกจากนี้เวทนา ยังทำให้บุคคลเศร้าโศก ลำบาก รำไร เป็นต้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า ปุถุชนทั้งหลายเมื่อได้รับเวทนาแล้วย่อมทุกข์ใจ โศกเศร้าคร่ำครวญจึงต้องรับเวทนาทั้งทางกายและใจเปรียบเสมือนต้องศรถึง ๒ ดอก ส่วนอริยบุคคลนั้นแม้จะได้รับเวทนามิใช่โศกเศร้า คร่ำครวญ รำไรรำพันจึงได้รับแต่เวทนาทางกายเพียงอย่างเดียว^๙ อนึ่งเมื่อครั้งพระพุทธเจ้าทรงหาหนทางตรัสรู้ด้วยการบำเพ็ญทุกรกิริยาด้วยการกดพระทนต์ด้วยพระทนต์กดพระชิวหากับพระตาลุ ... จนถึงลดพระกระยาหารเหลือน้อย “เพียงครั้งละ ๑ ฟายมือบ้าง เท้าเยื่อในเมสันต์ถั่วเขียวบ้าง เท้าเยื่อในเมสันต์ถั่วพุ่มบ้าง เท้าเยื่อในเมสันต์ถั่วดำบ้าง เท้าเยื่อในเมสันต์ถั่วบั่วบ้าง” ทรงได้รับทุกข์เวทนาอย่างสาหัส และไม่สามารถตรัสรู้ได้ เมื่อทรงเห็นหนทางนั้นไม่เป็นสิ่งที่ถูกต้องจึงทรงละเสีย^{๑๐} นอกจากนี้พระพุทธองค์เคยประจักษ์อย่างรุนแรงจนเจียนจะปรินิพพาน^{๑๑} แต่ที่ทรงอดกลั้นทุกข์เวทนานั้นได้ และเมื่อเสวยพระกระยาหารที่นายจุนทะจัดถวายก็ประสบทุกข์เวทนา ประจักษ์พระบังคนหนักเป็นโลหิต^{๑๒} แม้พระสาวกและสาวิกาทั้งหลายต่างก็ประสบกับเวทนาเช่นกัน บางท่านถึงกับสิ้นชีวิตแต่ก็ได้สำเร็จอหัตผลเพราะทนต่อเวทนานั้นๆ^{๑๓} เช่น พระฉันทะประสบทุกข์เวทنال้ำถึงกับฆ่าตัวตายแต่เพราะพระฉันทะสำเร็จอหัตผลพร้อมกับสิ้นชีวิต (เรียกว่า สมสัสสี) จึงไม่มีโทษ^{๑๔} นั่นเป็นเครื่องแสดงได้ว่าเวทนามีทั้งที่ควรเสพและไม่ควรเสพ เวทนาที่ควรเสพก็เป็นธรรมที่ทำให้บุคคลถึงความหลุดพ้นจากกิเลสโดยใช้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติ^{๑๕} ส่วนการทรมานตนให้ลำบากเป็นเวทนาที่ไม่ควรเสพเพราะเป็นโทษต่อตนเองอย่างยิ่ง^{๑๖}

^๗ ส.นิ.(ไทย) ๑๖/๑/๓.

^๘ ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๓๔๕/๔๔๗-๔๔๘.

^๙ ส.สพ.(ไทย) ๑๘ /๒๕๔/๒๗๔-๒๗๕.

^{๑๐} ดุราลละเหียดใน ม.ม.(ไทย) ๑๓/๓๓๒-๓๓๖/๔๐๑-๔๐๗.

^{๑๑} ดุราลละเหียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๖๔/๑๐๙.

^{๑๒} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๙๐/๑๓๙.

^{๑๓} พระเถระผู้เสวยทุกข์เวทนา [ออนไลน์]: แหล่งที่มา: <http://www.๘๔๐๐๐.org/tipitaka/attha/attha> [๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๕].

^{๑๔} ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๓๔๙-๓๔๔/๔๔๒-๔๔๗.

^{๑๕} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๑๖} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๓๓๒-๓๓๕/๔๐๑-๔๐๖.

พุทธทาสภิกขุได้อธิบายถึงวิธีปฏิบัติต่อเวทนาสรุปได้ว่า^{๑๗} สติมีหน้าที่ที่จะหยุดเสียซึ่งการปรุงแต่งให้กระแสนั้นหยุดไหล เช่นเมื่อตากระทบรูป เห็นว่ารูปอะไร หูได้ยินเสียง รู้ว่าเสียงอะไร แล้วก็หยุดเสีย ไม่ปรุงเป็นเวทนา ซึ่งนับว่าการทำเช่นนี้ยากแต่นับว่าดีที่สุดในที่สุดถ้าทำเช่นนี้ไม่ได้ก็ให้มีสติมาทันในขณะที่มีเวทนา ก็นับเป็นขั้นด้อยอย่างธรรมดาคือเกิดความรู้สึกรับชอบ ไม่ชอบแล้วสติมาทันจึงหยุดแค่เวทนาไม่ปรุงเป็นตัณหา แต่ถ้าเวทนาเกิดขึ้นแล้วยังเกิดตัณหาขึ้นด้วยก็ยังมีทางหยุดได้แค่ตัณหาอีก ก็นับว่ายังพอใช้เพียงแต่เกิดความอยากแล้วก็ดับไปไม่ยึดมั่นเป็นอุปาทานจนเป็นทุกข์ขั้นนี้นับว่าธรรมดา คือไม่สู้ดีนักแต่ถ้าต่อไปจากนี้แล้วไม่ติดนั้น เมื่อเกิดอะไรขึ้นให้ควบคุมด้วยสติแล้วใช้สติปัญญาอย่าปล่อยให้ไหลไปทางกิเลสตัณหานับว่าแก้ร้ายให้กลายเป็นดีได้ มิฉะนั้นจะมาทางร้ายคือเกิดเวทนาตัณหาอุปาทานทุกข์ในที่สุด เราทำให้เป็นเรื่องดีโดยใช้สติปัญญาเข้ามาจัดการว่าภรณ์นี้จะต้องทำอย่างไรพูดอย่างไรคิดอย่างไร ปฏิบัติอย่างไรหรือนิ่งเฉยเสียหรือบางทีเราต้องใช้หลักนับสิบก่อน คือเมื่ออารมณ์มากระทบอย่าปล่อยไปตามใจ รอนับสิบก่อนเพื่อตั้งสตินั่นเอง “...ตัดตอนเสียแต่ผัสสะอยู่เรื่อยไป อย่าให้มีเวทนา หรือเวทนาเกิดก็ให้มีสติ อย่าให้เป็นตัณหา ให้กลายเป็นวิชาไปเสีย อย่าให้เป็นวิชาเป็นอันว่าไม่มีทุกข์ ไม่มีทุกข์ในที่นี้หมายความว่าภิกขุที่เราเรียกว่า ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความไม่ได้ ความได้ ความเสียเหล่านี้ไร้ความหมายคือไม่เป็นทุกข์”^{๑๘} จากข้อความที่พุทธทาสภิกขุกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า มีวิธีที่จะปฏิบัติต่อเวทนาที่เกิดขึ้น เพื่อให้บรรเทาทุกข์ได้

เพื่อเป็นการปรับฐานความรู้ความเข้าใจให้กับมนุษย์ได้เห็น ทั้งข้อดีและข้อเสียของเวทนาให้กระจ่างชัดว่าจะต้องดำรงตนในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกแบบใด เพราะเวทนาเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงถึงขนาดทำร้ายร่างกายฆ่ากันตายและฆ่าตัวตาย ก็มีมากมายในสังคมปัจจุบัน เช่นกรณี พ.อ.สมภพ พงสุวรรณอายุ ๔๕ ปีหัวหน้ากองกำลังบำรุงศูนย์การโทรคมนาคมทหารกรมการสื่อสารทหารบก. ถูกยิง ๖ นัดพลเมืองตึกนำตัวส่ง ร.พ.มงกุฎวัฒนะ เบื้องต้นพันชิตอันตรายเพราะกระสุนไม่ถูกอวัยวะที่สำคัญ สาเหตุคือคนยิงเมา จึงทะเลาะกันและระงับความรู้สึกโกรธไม่ได้ จึงชักปืนออกมายิงดังกล่า^{๑๙} กรณีนายสุรพล พินทอง ผ่านางฐิติพร น่วมไม้เจริญ ภรรยา หมกไว้ในท่อระบายน้ำหมู่บ้านร้างย่านนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม สาเหตุคือหึงหวงที่ภรรยาแอบติดต่อกับคนรักเก่า^{๒๐} กรณีนักเรียนหญิงชั้นมัธยมปีที่ ๓ โรงเรียนหนองพลับวิทยา อำเภอดำรงวิทยารัษฎานุบำรุง จังหวัดกระบี่ ประจวบคีรีขันธ์ ผูกคอตายกับชื่อบ้านขณะพ่อเลี้ยงและแม่นอนหลับ เนื่องจากมีปัญหาครอบครัวไม่มีเงินส่งเรียนต่อ และพ่อเลี้ยงกับแม่ทะเลาะกันด้วยเหตุนี้^{๒๑} จากเหตุการณ์ที่เป็นข่าวข้างต้น แสดงให้

^{๑๗} พุทธทาสภิกขุ, **สุจิตว่าง**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๓), หน้า ๖๔-๖๕.

^{๑๘} พุทธทาสภิกขุ, **โอวาทของท่านพุทธทาส**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ดวงตะวัน, ๒๕๕๓), หน้า ๙๘.

^{๑๙} ข่าวอาชญากรรม, “ยิงรัว 6 นัด พันเอกกองทัพบก บาดเจ็บสาหัส”, **ข่าวสด**, [ออนไลน์] แหล่งที่มา: [http:// www.khaosod.co.th](http://www.khaosod.co.th), [๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๕].

^{๒๐} ข่าวอาชญากรรม, “จับผู้หึงโหดฆ่าเมียหมกท่อ”, **ไทยรัฐ**, (๖ มิถุนายน ๒๕๕๕), หน้า ๑,๑๙.

^{๒๑} ข่าว “สลด! นักเรียนสาว ม.3 ผูกคอตายหนีปัญหาครอบครัว”, **เดลินิวส์**, [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <http://www.dailynews.co.th>, [๑๓ มิถุนายน ๒๕๕๕].

เห็นโทษของเวทนา กล่าวคือเมื่อเกิดความรู้สึกทุกข์ใจอาจผลักดันให้เกิด ความโกรธเคืองกันนับเป็นทุกข์อย่างหนึ่งซึ่งผลักดันให้เกิดกิเลสตัณหา จนทำให้แต่ละคนสร้างเหตุการณ์ที่ไม่เหมาะสมไม่ควร ซึ่งถ้าบุคคลเหล่านี้ใช้สติ กำกับตัวเองได้ เวทนาก็อาจไม่เกิด หรือแม้เกิดแล้วแต่ถ้าใช้สติแก้ไขได้ เรื่องร้ายแรงก็จะไม่เกิดขึ้น ดังที่พุทธทาสภิกขุกล่าวแล้วข้างต้น^{๒๒}

กล่าวโดยสรุปเวทนาเกิดจากการที่อายตนะภายในกระทบกับอารมณ์คืออายตนะภายนอก โดยมีวิญญาณเป็นตัวรู้ให้เกิดผัสสะจึงมีเวทนาเกิดและเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดตัณหาอุปาทาน ภพ...จนเกิดวงจรของทุกข์ขึ้นซึ่งอาจสร้างความเดือดร้อนให้แก่มนุษย์และสังคมโดยทั่วไปได้แต่ก็มีวิธีที่จะปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาเวทนาและตัณหาทุกข์ได้ และในขณะเดียวกันเวทนาเองก็เป็นประโยชน์ต่อการดับทุกข์เสมือนเราใช้วิกฤติให้เป็นโอกาสได้ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องวิธีปฏิบัติต่อเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์วิธีปฏิบัติต่อเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ เรื่องเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีลักษณะเป็นอย่างไรบ้าง

๑.๓.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีอะไรบ้าง

๑.๓.๓ วิธีปฏิบัติต่อเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทควรเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

ในงานวิจัยนี้มีขอบเขตการวิจัยดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

ผู้วิจัยจะศึกษาถึงความหมายประเภทของเวทนาและวิธีการปฏิบัติต่อเวทนาโดยจะศึกษาตัวอย่างจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์ต่างๆ

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา จะทำการศึกษาในประเด็นต่างๆ ดังนี้

๑) ศึกษาเรื่องเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒) ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเวทนาโดยเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเวทนาโดยเป็นปัจจัยให้เวทนาดับ

๓) ศึกษาวิธีปฏิบัติต่อเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

^{๒๒} พุทธทาสภิกขุ, โอวาทของท่านพุทธทาส, หน้า ๙๘.

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

- ๑.๕.๑ เวทนา หมายถึง ความรู้สึกสุข ทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์
- ๑.๕.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเวทนาโดยเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา หมายถึง หลักธรรมที่เกิดขึ้นในตนแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดเวทนา เช่น ตัณหา ๓ อกุศลมูล ๓ เป็นต้น
- ๑.๕.๓ หลักธรรมที่เป็นปัจจัยให้เวทนาดับ หมายถึง หลักธรรมที่เจริญแล้วจะเป็นเหตุให้เวทนาดับ หรือเบาบางลง เช่น สติ สัมปชัญญะ เป็นต้น
- ๑.๕.๔ วิธีปฏิบัติต่อเวทนา หมายถึง หลักการหรือวิธีการที่จะกระทำต่อความรู้สึกสุข ทุกข์เพื่อละเวทนาได้ หรือการปฏิบัติตนเพื่อความดับเวทนาไปสู่ความดับทุกข์

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ บทความและ หนังสือ

๑.๖.๑.๑ พระอาจารย์มหาสีสะยาตอ กล่าวถึงการกำหนดธรรมเพื่อขจัดเวทนาในผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ในหนังสือเรื่องสติปัฏฐาน ทางสายเดียวเท่านั้นว่า “ถ้าสติหรือโพชฌงค์อย่างใด เฉพาะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้โพชฌงค์นั้น ถ้ามันสลายไปก็ต้องกำหนดรู้ว่ามันสลายไปด้วย แต่โพชฌงค์จะไม่เกิดขึ้นแก่ผู้แรกเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โพชฌงค์ทั้งหลายจะผุดขึ้นมา เฉพาะแก่ผู้ปฏิบัติที่บรรลุตั้งแต่ อุทยัพพญาณ คือญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับ เป็นต้นขึ้นไปเท่านั้น ขณะที่ระลึกรู้ที่ความเกิดและความดับอยู่ สิ่งนั้นคือสติสัมโพชฌงค์ เมื่อเกิดการสอดส่อง ธรรมในรูปและนามคือธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ว่ามันเกิดขึ้นและสลายไป หากรู้อย่างนี้สมาธิจะมีกำลังแก่กล้าขึ้นก็จะเป็นปัจจัยแก่การบรรลุพระอรหัตตผล และอริยผล เป็น พระโสดาบัน ขึ้นไป” ^{๒๓}

๑.๖.๑.๒ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งสามารถช่วยกำจัดเวทนาไว้ในหนังสือวิปัสสนากรรมฐาน สรุปว่า “ข้อปฏิบัติให้วิปัสสนากรรมฐาน มีความเจริญ เป็นสิ่งที่เกื้อกูล สนับสนุนองค์ประกอบของวิปัสสนาให้บรรลุสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ คือ อาตมาปี แผลว่า ธรรมะที่ยังบุคคลให้รู้เรื่องโดยรอบ หมายความว่า ธรรมะ คือ ความเพียร ถ้ามีอยู่ในบุคคลใด ทำบุคคลนั้นให้เจริญทั้งทางโลกและทางธรรม และ สัมปชาโน ซึ่ง แปลว่า รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง หมายถึง รู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้มรรค ผล นิพพาน รู้ปัจจุบัน อย่างเช่น ขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง มีสติ กำหนดรู้อยู่เฉพาะปรมาตถธรรม คือ รูปกับนามเท่านั้น ไม่ให้เลยไปถึงสมมติบัญญัติ เพราะกิเลสอาศัยสมมติบัญญัตินั้นจึงเกิดขึ้นได้” ^{๒๔}

๑.๖.๑.๓ พระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณโณ) ได้กล่าวถึงความหมายของทุกข์ไว้ใน หนังสือไตรสิกขาและไตรลักษณ์ดังนี้ “เมื่อเราอยู่ที่นั่น ที่นอน ก็คิดดู อย่าท้อ ทุกข์นี้มันมี ต้นไม้ ภูเขา ก็ทุกข์ ท่านว่าทุกข์ ทุกข์ อันหนึ่ง มันทุกข์เวทนา ทุกข์ในวิญญูญาณ คือ ทุกขเวทนา ถ้าทุกข์โดย ธรรมชาติ ต้นไม้ ภูเขา สิ่งที่มีวิญญูญาณมันก็ทุกข์ ที่มันแตกหักมันเหี่ยว มันหด มันแห้ง มันจะชื่อว่า

^{๒๓} พระอาจารย์มหาสีสะยาตอ, สติปัฏฐาน-ทางเดียวเท่านั้น, ธนิต อยู่โพธิ์ แผลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: บจก. บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๒๙-๑๓๐.

^{๒๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ เล่ม ๒: มหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๑๓๑.

ทุกข์ของธรรมชาติ ถ้วยโถโอชาม ทุกข์ทั้งนั้น เช่น ต้นไม้มันเหี่ยว มันแห้ง ถ้วยโถโอชามมันแตก นั้นแน่คือทุกข์ ทุกข์ นี่คือทนได้ยาก มันทนยาก ถ้าสุขมันทนได้ เรว่าสุขนี้เราทนได้”^{๒๕}

๑.๖.๑.๔ เกียรติศักดิ์ บังเพลิง กล่าวถึงเวทนาที่ควรเสพและไม่ควรเสพไว้ใน บทความเรื่อง สุนทรียศาสตร์ในมุมมองพุทธปรัชญาเถรวาทว่า “ความรู้สึกแบบใดก็ตามหากเป็นไปในทางที่ทำให้เกิดความสุขสบายผ่อนคลาย มีเมตตา เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงน้อยลงหรือถึงกับละขาดได้ ความรู้สึกแบบนี้ก็จัดได้ว่าเป็นเวทนาฝ่ายดี (กุศลเวทนา) ควรเสพหรือภาวนา ส่วนความรู้สึกที่มีกระบวนการตรงข้ามจากที่กล่าวมาก็จัดเป็นความรู้สึกฝ่ายชั่ว (อกุศลเวทนา) ไม่ควรเสพหรือภาวนา อกุศลเวทนาจึงไม่มีคุณค่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรเสพและควรทำลาย แต่กุศลเวทนาเป็นสิ่งที่มีความค่าและควรเสพเพราะทำให้เกิดคุณธรรม ลดความอยากความต้องการในโลกไม่โกรธและไม่หลงได้”^{๒๖}

๑.๖.๑.๕ วคิน อินทสระกล่าวถึงความแตกต่างของทุกข์เวทนาในชั้น ๕ และทุกข์ในอริยสัจไว้ในหนังสือเรื่องความทุกข์และการดับทุกข์สรุปได้ว่า “ความแตกต่างของทุกข์ในชั้น ๕ คือทุกข์เวทนาที่มาจากชั้นทั้ง ๕ ทุกข์ในอริยสัจคือทุกข์ที่มีสาเหตุมาจากตัณหา ส่วนทุกข์ในไตรลักษณ์นี้ ครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตทั้งสิ่งที่มีความรู้สึกแบบคนและสัตว์ และสิ่งไม่มีความรู้สึก เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ผืนแผ่นดิน ทุกสิ่งทุกอย่างที่รวมคำว่า สังขาร เป็นสังขารที่เข้าในพระพุทธรูปที่ตรัสว่า สัพเพ สังขารา ทุกขา ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วก็เป็นทุกข์ทั้งหมด ไม่ว่าจะมีความรู้หรือไม่มีใจรู้ มีความรู้สึกหรือไม่มีความรู้สึกก็ตาม ความทุกข์ในไตรลักษณ์นี้ เป็นความทุกข์ที่ไม่สามารถจะทนอยู่ในสภาพเดิมได้ มันต้องเปลี่ยนแปลงไป เก่าไปชำรุดทรุดโทรมไป แต่ถ้าเป็นสิ่งใหญ่ก็เห็นได้ช้า ถ้าเป็นสิ่งเล็กก็เห็นได้เร็ว เว้นแต่ว่าอย่างไหนจะเร็วจะช้าเท่านั้น แม้แต่ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ที่เราเห็นว่าเหมือนจะยั่งยืนตลอดกาลพระพุทธรูปก็ทรงตรัสว่าต่อไปก็จะดับ ก็จะสิ้นไปตามกาลเวลา”^{๒๗}

๑.๖.๒ วิทยานิพนธ์

๑.๖.๒.๑ พระครูสุนทรสุตสาร (พยุ่ง กตปุญโญ) กล่าวถึงเวทนาไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่องศึกษาวิเคราะห์ชั้น ๕ อันเป็นภูมิของวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน สรุปได้ว่า “เวทนามีความสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่มุ่งประสงค์ เสาะแสวง (หมายถึงสุขเวทนา) และเป็นสิ่งเกลียดกลัว เลี่ยงหนี (หมายถึงทุกข์เวทนา) สำหรับสัตว์ทั้งหลาย เมื่อมีการรับรู้เกิดขึ้นแต่ละครั้งเวทนาจะเป็นข้อต่อ และเป็นต้นทางแยกที่ชี้แนะหรือส่งแรงผลักดันแก่องค์ธรรมอื่นๆที่จะดำเนินไปในทางใด

^{๒๕} พระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปถัมภ์), ไตรสิกขาและไตรลักษณ์, (ขอนแก่น : สำนักวิปัสสนาวัดโพธิ์โนนทัน, ๒๕๔๓), หน้า ๓-๔, (เอกสารประกอบการบรรยาย).

^{๒๖} เกียรติศักดิ์ บังเพลิง, “สุนทรียศาสตร์ในมุมมองพุทธปรัชญาเถรวาท”, วารสารพุทธศาสนศึกษา, ปีที่ ๑๘ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๔): ๓๑-๔๘.

^{๒๗} วคิน อินทสระ, ความทุกข์และการดับทุกข์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เรือนธรรม, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐-๒๒.

อย่างไรเช่นถ้ารับรู้อารมณ์ใดแล้วสุข สบาย ก็จะกำหนดหมายอารมณ์นั้นมากและในแง่หรือแนวทางที่จะสนองเวทนานั้นและคิดปรุงแต่งเพื่อให้ได้อารมณ์นั้นมาเสพสวดยต่อไปอีก ดังนี้ เป็นต้น” ^{๒๘}

๑.๖.๒.๒ พระเฉลียว กตปุณโญ กล่าวถึงเวทนาไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์ชั้น ๕ ในพระพุทธศาสนา สรุปได้ว่า “กระบวนการของเวทนานั้นสืบทอดมาจากผัสสะ ซึ่งทำให้เกิดเวทนาซึ่งเป็นความรู้สึกต่ออารมณ์ที่มากระทบทางทวารทั้ง ๖ ตามพุทธปรัชญาถือว่าเวทนาแม้จะเป็นความรู้สึกต่ออารมณ์ก็จริง แต่ตัวมันเองมิได้เป็นผู้รู้หรือรู้สึกได้เอง ตัวกลางที่ทำหน้าที่รู้สึกต่ออารมณ์คือจิต จิตมีหน้าที่รับรู้อารมณ์นั้นๆโดยอาศัยกายเป็นฐาน” ^{๒๙}

๑.๖.๒.๓ พระมหาเกียนเฮง ธรรมสารโร กล่าวถึงอุเบกขาซึ่งเป็นเวทนาประเภทหนึ่งไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง พุทธวิธีการบริหารคณะสงฆ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท: ศึกษาเฉพาะกรณีการใช้หลักอุเบกขา สรุปได้ว่า “อุเบกขา หมายถึงการทำสภาวะจิตให้เสมอภาค เมื่อบุคคลอาศัยสภาวะจิตเช่นนี้ ย่อมสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ที่เป็นกุศลและอกุศลได้ด้วยปัญญาที่เกิดพร้อมกับการวางเฉยนั้น และสามารถควบคุมจิตไม่ให้หวั่นไหวไปตามอารมณ์นั้นๆ กล่าวคือมีปกติภาวะที่บริสุทธิ์ไม่ติดใจ ไม่เสียใจในที่น่าปรารถนา และไม่น่าปรารถนาอันตนได้ประสบ ... อุเบกขาเจโตวิมุตติ หมายถึงความหลุดพ้นแห่งจิต อยู่เหนือความชอบใจและไม่ชอบใจด้วยอำนาจของอุเบกขา คือการวางเฉยทั้งหมดเป็นคุณธรรมที่ควรเจริญเพื่อให้จิตปลอดจากความกำหนัดในกามทั้งหลายที่ครอบงำจิตนักปฏิบัติมิให้บำเพ็ญเพียรไปสู่ความหลุดพ้น” ^{๓๐}

๑.๖.๒.๔ พระมหาสันทัต จันทร์ทาทอง กล่าวถึงอุเบกขาซึ่งเป็นเวทนาประเภทหนึ่งไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “หลักคำสอนเรื่องอุเบกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท: ศึกษาเฉพาะกรณีทรงสนะของพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร” สรุปได้ว่าลักษณะสำคัญที่โดดเด่นของ อุเบกขา คือ สภาวะความเป็นกลาง กล่าวโดยรูปธรรม หมายถึง การถือว่าทุกคนมีความเสมอภาคกัน ซึ่งจัดเป็นหน้าที่ของอุเบกขาโดยตรง การทำลายความเป็นปฏิกิริยาและความยึดถือเป็นผลสะท้อนของอุเบกขา ความเข้าใจชัดเจนว่า สัตว์โลกตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรม เป็นสาเหตุเฉพาะของอุเบกขา ส่วนการทำลายความเกลียดชัง และความลำเอียงหรืออคติ เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของอุเบกขา ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอุเบกขาสูตรว่า อุเบกขาที่บุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่อย่างผาสุก” ^{๓๑}

๑.๖.๒.๕ นันทพล โรจนโกศล กล่าวถึงความหมายและประเภทแห่งเวทนาชั้น ๖ ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่องการศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท

^{๒๘} พระครูสุนทรสุตสาร(พยุ่ง กตปุณโญ), “ศึกษาวิเคราะห์ชั้น ๕ อันเป็นภูมิของวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๖๑.

^{๒๙} พระเฉลียว กตปุณโญ, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ชั้น ๕ ในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๕๕.

^{๓๐} พระมหาเกียนเฮง ธรรมสารโร (แช่ลี), “พุทธวิธีการบริหารคณะสงฆ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท: ศึกษาเฉพาะกรณีการใช้หลักอุเบกขา” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๑-๕๒.

^{๓๑} พระมหาสันทัต จันทร์ทาทอง, “หลักคำสอนเรื่องอุเบกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท: ศึกษาเฉพาะกรณีทรงสนะของพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๔), หน้า ๒๐.

สรุปได้ว่า “เวทนา ในภาษาไทยมีความหมายครอบคลุมเท่ากับคำว่า เวทนาชั้น^{๓๒} เวทนาชั้น หมายถึง ส่วนประกอบชีวิตทางนามธรรมที่ได้แก่การเสวยอารมณ์”^{๓๓} คือความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ เป็นความรู้สึกสุข สบาย ถูกใจ ชื่นใจ หรือทุกข์ ปีบคั้น เจ็บปวด หรือเฉยๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง ความรู้สึกนี้เกิดจากผัสสะประสาททั้ง ๕ และทางใจ โดยขึ้นอยู่กับอารมณ์คือ สิ่งเร้าที่น่าพอใจ ไม่น่าพอใจ หรือกลางๆ ความรู้สึกนี้เป็นคุณลักษณะประการหนึ่งแห่งวิญญาณ และมีประจำอยู่ในมนุษย์เป็นปกติ เวทนาสามารถจำแนกตามนัยต่างๆ ได้แก่จำแนกเวทนาตามทางรับอารมณ์จะได้ ๒ ประการได้แก่กายิกเวทนา คือเวทนาทางกาย เจตสิกเวทนา คือเวทนาทางใจ จำแนกตามสภาวะธรรมได้ ๓ ประการได้แก่ สุขเวทนา คือความรู้สึกสุข สบายทางกายและใจ ทุกขเวทนา คือความรู้สึกทุกข์ ไม่สบายทั้งทางกายและใจ อทุกขมสุขเวทนาคือความรู้สึกเฉยๆ ไม่ใช่ ทั้งสุขและทุกข์ เรียกอีกอย่างว่าอุเบกขาเวทนา เวทนาสามารถจำแนกตามชาติได้ ๓ ได้แก่ กุศลเวทนา คือ เวทนาที่เป็นกุศล เวทนาที่เกิดจากกุศลมูล ได้แก่ อโลภะ อโทสะ อโมหะ อกุศลเวทนา เวทนาที่เกิดจากอกุศลมูล ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ อพยากตเวทนาคือเวทนาที่เป็น อพยากต เวทนาที่ไม่ได้เกิดจากทั้งกุศลและอกุศล นอกจากนี้ ยังสามารถจำแนกได้อีกหลายแบบ อย่างละเอียดที่สุดจำแนกตามทางรับอารมณ์ได้ถึง ๑๐๘ ชนิด”^{๓๔}

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่า เวทนาเป็นธรรมที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก แม้เป็นเพียงความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งเกิดจากผัสสะประสาททั้ง ๕ และทางใจ แต่ความรู้สึกนี้เป็นคุณลักษณะประการหนึ่งแห่งวิญญาณและมีประจำอยู่ในมนุษย์ ถ้าสามารถควบคุมหรือปฏิบัติต่อเวทนาอย่างเหมาะสมก็จะเกิดความสุขอย่างถาวรและน้อมนำให้สังคมมีสันติสุขได้อย่างดี ในขณะเดียวกันถ้าปฏิบัติต่อเวทนาไม่เหมาะสมก็อาจเกิดปัญหาอย่างร้ายแรงได้ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิธีปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ภาษาไทย) พ.ศ.๒๕๓๙ อรรถกถา ภิกขา ปกรณ์วิเสส

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ ตำรา หนังสือ ตลอดจนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๓ รวบรวม เรียบเรียง นำข้อมูลมาวิเคราะห์

๑.๗.๔ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

^{๓๒} อภ.ย.(ไทย) ๓๘/๒๖/๓๔.

^{๓๓} ม.ม.(ไทย) ๑๒/๔๕๐/๔๙๐.

^{๓๔} นันทพล โจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กับการบรรลุดุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๔-๒๕.

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๘.๑ ทำให้ทราบถึงเรื่องเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๘.๒ ทำให้ทราบถึงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๘.๓ ทำให้ทราบวิธีปฏิบัติต่อเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและนำมาประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตปัจจุบัน