



ทุกขเวทนาในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

Dukkavedanā (Painful Feeling) in Buddhist Principles

พระจักรพงษ์ ปิยธมโม (ไหมเพชร)¹

Phra Jakkapong Piyadhammo (Maipetch)

E-mail : 6211105012@mcu.ac.th

Received: August 14, 2023 Revised: August 28, 2023 Accepted: September 26, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งวิเคราะห์ ทุกขเวทนาในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้ทราบว่า ทุกขเวทนาแบ่งถึงสภาพธรรมที่มีอาการทนต์ได้ยากทางกาย ทุกขเวทนาที่ปรากฏในหลักธรรมต่าง ๆ มีใจความที่แตกต่างกัน ทุกขเวทนาโดยทั่วไปหมายถึงความทุกข์ที่เป็นอาการเวทนาทางกาย ทุกขเวทนาจึงเป็นอาการของทุกข์อย่างหนึ่งของทุกข์ในไตรลักษณ์ คือ ทุกขตา หรือสภาพเป็นทุกข์ ซึ่งมีความหมายแคบที่สุดของทุกข์ เพราะเกิดขึ้นได้ทั้งในพระอริยบุคคลและปุถุชน ต่างจากทุกข์ในปฏิจจสมุปบาท หรือทุกข์ในอริยสัจ 4 เพราะแม้พระพุทธเจ้าก็ทรงข่มทุกขเวทนาด้วยความเพียร ทุกขอริยสัจเป็นปริยญา กิจในอริยสัจ 4 ของปุถุชนและพระอริยบุคคลก่อนจะบรรลุพระอรหันต์ นอกจากนี้ ทุกขเวทนาที่ประกอบไปด้วยอุปาทานชั้น 5 คือ ทุกขอริยสัจ ดังนั้น ทุกขเวทนาจึงไม่ใช่ทุกขอริยสัจ เพราะเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาในการกำหนดรู้ ส่วนทุกขเวทนาในปฏิจจสมุปบาทมีความหมายรวมถึงเวทนา โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสะด้วย ดังนั้น ทุกขเวทนาในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แม้จะมีความหมายโดยนัยสังเขปหรือโดยนัยพิศดารแตกต่างกัน แต่พระพุทธองค์ก็มุ่งสอนไปที่การกำหนดรู้ทุกขอริยสัจ และนำไปสู่การแสวงหาความพ้นไปจากทุกขเวทนาด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กำหนดรู้ทุกขเวทนาโดยปราศจากอุปาทานชั้น 5 จนแทงตลอดอริยสัจ 4 ได้ ดังนั้น การกำหนดรู้ในทุกขอริยสัจจึงหมายถึงการกำหนดรู้ทุกขเวทนาด้วย อันเป็นกิจในอริยสัจ 4 ข้อแรก เมื่อกำหนดรู้ทุกขเวทนา จิตย่อมยอมรับว่าทุกขเวทนามีสภาพเกิดดับ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย หรือตามผัสสะที่กระทบตามหลักปฏิจจสมุปบาทฝ่ายสมุทวาร แล้วย่อมนำไปสู่ความเห็นแจ้งในอริยสัจ 4 มีสัมมาทิฐิ แล้วละอวิชชาได้จนถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือ พระนิพพาน

คำสำคัญ: ทุกขเวทนา, หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

¹ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Abstract

This academic paper investigates to analyze the concept of *Dukkhavedanā* in Buddhism which truly refers to unbearable state of body. *Dukkhavedanā* appears in different senses, in generally speaking, it refers to physical pains. This is included in *Dukkha* or suffering found in *Tilakkhaṇa* teaching, i.e., *Dukkhatā* or unbearable state of mind which is narrowest meaning because it happens to all, ordinary and Noble One, while *Dukkhavedanā* in *Paṭiccasamuppāda* and *Ariyasacca*, even though the Buddha himself bears *Dukkhavedanā* with efforts. *Dukkha-ariyasacca* is *Pariññā* or knowable work in Noble Truth of both common and Noble One before Arahanta attaining. It is true that *Dukkhavedanā* found in five aggregate attachment signifies to *Dukkha-ariyasacca*, so *Dukkhavedanā* is not *Dukkha-ariyasacca* since it is an object of insight observing, whereas *Dukkhavedanā* in *Paṭiccasamuppāda* is included as feeling, sorrows, lamentation, pains, despairs. *Dukkhavedanā* appeared in various places, contains diverse senses, but the Buddha had used it as an observed object for realizing Noble Truth leading to abandon from painful feeling through insight meditation based on *Mahāsatiṭṭhāna*, that is, observing painful feeling without attachment, which leads to Four Noble Truth realization. By this reason, *Dukkha-ariyasacca* observing includes *Dukkhavedanā* observing, it also is the knowable work, the first Ariyasacca. Having observed *Dukkhavedanā*, the mind will accept *Dukkhavedanā* as rise and falls, ever-changing according to its conditions or contact as found in *Samudayavāra* line of *Paṭiccasamuppāda*, which later leads to Four Noble Truth realization. Having the right view, insight meditator finally abandons ignorance, which is the end of suffering called Nibbana.

Keywords: *Dukkhavedanā* (Painful Feeling), Buddhist Principles



1. บทนำ

ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก อลคัททูปมสูตร ว่าด้วยอุปมาด้วยอสรพิษ กล่าวถึงทุกข์ไว้ว่า “ปุพเพ จาหิ ภิกฺขเว เตรหิ จ ทุกฺขณฺเจว ปณฺญาเปมิ ทุกฺขสุส จ นิโรธึ”² แปลว่า ทั้งในกาลก่อน และในกาลบัดนี้ พระพุทธองค์บัญญัติทุกข์และความดับทุกข์³ ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ในที่มณิกาย มหาวรรค พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงทุกข์เวทนาว่า “ทุกข์ วา เวทนํ เวทยมาโน “ทุกข์ เวทนํ เวทยามิ” ตี ปชานาติ”⁴ แปลว่า เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ก็รู้ชัดว่าเสวยทุกข์เวทนาอยู่⁵

ในที่มณิกาย สีสันธวรรค เรื่องโปฏฐปาทสูตร ว่าด้วยปริพาชกชื่อโปฏฐปาทะ ทรงตอบว่า “อิหํ ทุกฺขนุ” ตี โข โปฏฐปาท มยา พยากตํ. ... “อัยํ ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา” ตี โข โปฏฐปาท มยา พยากตณ” ตี.⁶ แปลว่า ทรงตอบเฉพาะเรื่องทุกข์ เรื่องทุกข์นิโรธคามินีปฏิบัติ หรือข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์⁷ เพราะว่า เอตํ หิ โปฏฐปาท อตถสณฺหิตํ, เอตํ ธมฺมสณฺหิตํ, เอตํ อาทิพรหมจิริยกํ เอตํ นิพพิทาย วิราคาย นิโรธาย อุปสมาย อภิญญาย สมโทยาย นิพพานาย สํวตตติ, ตสฺมา เหตุํ มยา พยากตณ” ตี.⁸ แปลว่า เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนดยินดี เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน⁹

อย่างไรก็ตาม คำว่าทุกข์ตามความหมายนี้มีบริบทครอบคลุมไปถึงทุกขอริยสัจ แต่บทความนี้มุ่งจะนำเสนอสาระสำคัญเฉพาะบริบทของทุกข์เวทนา ซึ่งเป็นเพียงส่วนหนึ่งของทุกขอริยสัจ และเป็นเพียงส่วนหนึ่งของทุกข์ในปัจจุสมุปบาทเท่านั้น เพื่อให้เห็นความสำคัญของทุกข์เวทนาที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป เพราะผู้ปฏิบัติทั้งหลายที่มีโอกาสได้พบกับทุกข์เวทนา ซึ่งมีความเด่นชัดยิ่งกว่าเวทนาอื่น ๆ เช่น สุขเวทนา แต่มักจะขาดความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับทุกข์เวทนา และความพยายามอดทนต่อการกำหนดรู้ทุกข์เวทนาในการปฏิบัติธรรม เพราะการกำหนดรู้ทุกข์เวทนานอกจากจะเป็นการยกระดับขีดความสามารถของจิตในการเผชิญหน้าความทุกข์ทั้งหลาย จนถึงขั้นที่ทำให้บรรลุประอรหันต์ได้ธรรมได้¹⁰

² ม.ม. (บาลี) 12/246/208.

³ ม.ม. (ไทย) 12/246/264.

⁴ ที.ม. (บาลี) 10/380/254.

⁵ ที.ม. (ไทย) 10/380/313.

⁶ ที.สี. (ไทย) 9/420/183.

⁷ ที.สี. (ไทย) 9/420/184.

⁸ ที.สี. (ไทย) 9/420/183.

⁹ ที.สี. (ไทย) 9/420/184.

¹⁰ ที.ม.อ. (ไทย) 6/380/568.



ดังนั้น ความเข้าใจในรายละเอียดของทุกขเวทนาน่าจะมีบทบาทสำคัญต่อทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติธรรมได้ บทความนี้จะได้นำเสนอทุกขเวทนาในคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนาเพื่อความเข้าใจอันดีในการปฏิบัติธรรม และมุ่งพิสูจน์ความเป็นจริงที่ว่า ความสามารถในการกำหนดรู้ทุกขเวทนา จะเป็นความสามารถในการกำหนดรู้หมวดธรรมอื่น ๆ ด้วย เป็นจะการส่งเสริมความเข้าใจในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปด้วย

2. ความหมายของทุกขเวทนา

ความหมายของทุกข์

1) ทุ หมายถึง กุฉจิต แปลว่า น่าเกลียด เพราะเป็นที่ตั้งแห่งสิ่งที่เลวทรามมีอุปัทวะ เป็นต้น

2) ขิ หมายถึง ตุจฉ แปลว่า ว่างเปล่า เพราะเว้นจากความยั่งยืน ความงาม ความสุข และความเป็นตนที่พาลชนคาดหมายเอา รวมถึงเรียกว่า ทุกข์ เพราะทั้งน่าเกลียดและว่างเปล่า สำเร็จรูปเป็น ทุกข์ (ซ้อน ก ที่เรียกว่าทุกข์) ด้วยเหตุผล 2 ประการ คือ เพราะเป็นที่ตั้งแห่งสิ่งที่เลวทรามมีอุปัทวะ จึงน่าเกลียด และเพราะเว้นจากความยั่งยืน ความสุขที่คนพาล (โง่) หมายถึง ความว่างเปล่า¹¹

ทฎฐุชนติ กายิกเจตสิกสุชนติ ทุกข์ ชื่อว่า ทุกข์ เพราะทำลายความสุขทางกายใจเสียหาย อญญมญญปฏิบัติทุกขา หิ เอเต ธมมา หมายถึง ธรรมเหล่านั้นเป็นปฏิปักษ์ต่อกันและกัน

ทวิธา จิตตํ ขนตตี ทุกข์ ชื่อว่า ทุกข์เพราะทำให้จิตแตกสลาย

ทุกกโร ทุกขสสชาติ ทุกข์ ชื่อว่า ทุกข์เพราะเป็นสภาพที่ไม่ให้โอกาส¹²

พระมหากัจจายนเถระกล่าวว่า พุยาธิลกขณํ ทุกข์ ทุกข์มีความเจ็บป่วยเป็นลักษณะ"¹³

ดังนั้น ทุกข์ หมายความว่า สภาพที่เต็มไปด้วยอันตราย ว่างเปล่า ไม่ให้โอกาสแก่ความสุข และมีการแตกสลายตลอดเวลา ได้แก่ กาย ใจ รูปนาม ชั้น 5 เป็นต้น

¹¹ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพลส จำกัด, 2554), หน้า 827.

¹² พระอัครคังสเถระ, สัททนิติสูตรมถา, แปลโดย พระมหานิมีต ธมมสาโร และจัญญู ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, 2546), หน้า 306.

¹³ พระมหากัจจายนเถระ, เปฏโกปเทศปกรณ์, แปลโดย มุลนิธิภูมิพลโลกิคุ, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิภูมิพลโลกิคุ, 2528), หน้า 16.



ความหมายของเวทนา

ในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค ปราภุใจความที่แสดงความหมายของเวทนา ไว้ว่า เพราะเสวยจึงเรียกว่า เวทนา เสวยอารมณ์สุข เสวยอารมณ์ทุกข์ เสวยอารมณ์ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์บ้าง เพราะเสวยอารมณ์จึงเรียกว่า “เวทนา”¹⁴

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ปราภุใจความที่แสดงความหมายของเวทนา ไว้ว่า ธรรมชาติที่มีการเสวยอารมณ์เป็นลักษณะ ก็คือเวทนานั่นเอง¹⁵ โดยอ้างคำกล่าวของพระสารีบุตรเถระ เพราะสภาวะเสวยอารมณ์ เหตุนี้ จึงเรียกว่า เวทนา สภาวะเสวยอารมณ์คือ เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ทุกขมสุขบ้าง เหตุนี้ สภาวะเสวยอารมณ์จึงเรียกว่า เวทนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายความหมายของเวทนาไว้ในหนังสือ “พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม”ไว้ว่า “ทุกข์เวทนา ปราภุในเวทนา 3 ว่า ทุกขเวทนา หมายถึง ความรู้สึกทุกข์ไม่สบาย ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม”¹⁶

พระมหาสมปอง มุทิโต อธิบายความหมายของทุกข์ไว้ในหนังสือ “คัมภีร์อภิธานวรรณนา” ไว้ว่า “เวทนา มาจาก วิท อนุภเวณ+ยุ+อาวุทธิ อิ เป็น เอ, อาทศ ยุ เป็น อน, ลบสระหน้า สำเร็จรูป เป็น เวทนา มีรูปวิเคราะหว่า เวทยตติ เวทนา สุขและทุกข์เป็นต้นที่บุคคลเสวย ชื่อว่า เวทนา แปลว่าการเสวยอารมณ์”¹⁷

ทุกขเวทนามีการรู้สึกอารมณ์เป็นลักษณะ มีการเสวยอารมณ์เป็นรส มีความแตกต่างจากสัมปยุตตธรรมอื่น เช่น ผัสสะ สัญญา เจตนา วิญญาณ ที่จะยอมเสวยอารมณ์เพียงบางส่วน คือ ผัสสะก็เพียงกระทบอารมณ์เท่านั้น สัญญามีเพียงจำอารมณ์เท่านั้น เจตนามีเพียงความตั้งใจเท่านั้น วิญญาณมีการรู้แจ้งอารมณ์เท่านั้น แต่เวทนาทั้งหลาย รวมทั้งทุกขเวทนาด้วย ย่อมเสวยรสแห่งอารมณ์โดยส่วนเดียว เพราะความเป็นเจ้าของโดยความเป็นใหญ่ เป็นผู้สมควร¹⁸ เพราะฉะนั้นทุกขเวทนามีการเสวยอารมณ์เป็นรส

ทุกขเวทนานี้ เมื่อแยกตามประเภทแห่งความเป็นใหญ่ในการรู้สึก 2 อย่างดังนี้ 1) ทุกขเวทนาเจตสิก 2) โทมนัสเวทนาเจตสิก

1) **ทุกขเวทนาเจตสิก** คือ ความทุกข์ยากลำบากกาย มีลักษณะที่จุกๆ ดังนี้

¹⁴ ส.ช. (ไทย) 17/79/121.

¹⁵ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า 768.

¹⁶ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 33, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, 2556), หน้า 102.

¹⁷ พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, 2547), หน้า 212.

¹⁸ อภิ.สง.อ. (ไทย) 75/1/311.



อนิภูชโณภูชพพานุกวนลกขณา มีการเสวยโณภูชัพพารมณฺที่ไมดี เป็นลักษณะ
 สมฺปยุตตานิ มิลาปนรสา มีการยังสัมปยุตตรรมให้เศร้าหมองเป็นกิจ
 กายิกาพาธปจฺจุปฺภูจํานา มีอาพาธทางกาย เป็นผล
 กายินฺทริยปทฺฏจํานา มีกายปสาทะ เป็นเหตุไกล้

2) โทมณิสเวทนาเจตสิก คือ ความทุกข์ใจ มีลักษณะที่จตุกะ ดังนี้

อนิภูจารมณานุกวนลกขณา มีการเสวยอารมณฺที่ไมดี เป็นลักษณะ
 อนิภูจการสมโภครสา มีการตามเสวยอารมณฺด้วยอาการที่ไม่พอใจเป็นกิจ
 เจตสิกกาพาธปจฺจุปฺภูจํานา มีความอาพาธทางใจ เป็นผล
 ททยวตฺถุปทฺฏจํานา มีททยวตฺถุ เป็นเหตุไกล้¹⁹

ดังนั้น ทุกขเวทนา จึงมีความหมายว่าอาการเจ็บป่วย หรืออาพาธทั้งทางกาย คือ
 ทุกขเวทนาโดยทั่วไป และอาพาธทั้งทางกายทางใจ คือ โทมณิสเวทนา ความสำคัญอยู่ที่การอาพาธ
 เป็นผลสำคัญ

ทุกขเวทนาในคัมภีร์พระไตรปิฎก กล่าวว่าการเสวยอารมณฺที่ไม่สำราญทางกาย นี้เป็น
 ทุกขเวทนา²⁰ ขณะที่เสวยทุกขเวทนาจะไม่เสวยสุขเวทนา หรือเวทนาอื่น ๆ ไปด้วย ในคราวที่เสวย
 ทุกขเวทนา ก็ย่อมไม่เสวยสุขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนา คงเสวยแต่ทุกขเวทนาเท่านั้น²¹ เวทนาเป็น
 ของไม่เที่ยงทุกขเวทนามก็ เป็นของไม่เที่ยง²²

ทุกขเวทนาในคัมภีร์อรรถกถาว่า “ผู้เจริญวิปัสสนา เมื่อใส่ใจถึงความเกิดและความเสื่อม
 โดยความเป็นปัจจัยก่อนในขณะวิปัสสนา ...กำหนดรู้ทุกขเวทนาเป็นอารมณฺที่มีความเกิดและความ
 เสื่อมนั้น ญาณรู้ว่านัยว่าธรรมเหล่านี้ไม่มีแล้วมี มีแล้วเสื่อมด้วยสภาวะดังนี้ ... ย่อมเห็นความเกิดขั้นธ
 ทั้งหลาย ... ความดับแห่งขั้นธทั้งหลาย...นี่เป็นการเห็นความเกิดและความดับโดยปัจจัย”²³

ทุกขเวทนาในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธีมรรคว่า “ความเกิดขึ้นแห่งทุกขเวทนาเพราะปัจจัย
 คือ เพราะอวิชชาเกิด ทุกขเวทนาจึงเกิด เมื่อเห็นความเกิดขึ้นของทุกขเวทนา เห็นความดับของ
 ทุกขเวทนา เพราะปัจจัยดับไป คือ ...เพราะอวิชชาดับ ทุกขเวทนาจึงดับไป”²⁴ และเมื่อแยกตาม
 สภาวะ ได้ว่าโทมนัส ซึ่งมีทุกข์และโทมนัสที่เป็นทุกขเวทนา ทุกขเวทนามีการเสวยโณภูชัพพะที่ไม่น่า

¹⁹ ขุนสรรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), คู่มือการฟังอภิธรรม เล่ม 1, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้ว
 การพิมพ์, 2549), หน้า 78-79.

²⁰ ม.ม. (ไทย) 12/465/505.

²¹ ที.ม. (ไทย) 10/122/70.

²² ม.ม. (ไทย) 12/305/336.

²³ ชุ.ป.อ. (ไทย) 68/107/474.

²⁴ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธีมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมหาราช (อจา อาสภมหาเถร), หน้า 1057.



ปรารถนาเป็นลักษณะ มีการลดสัมปยุตธรรมทั้งหลายลงเป็นกิจ มีความไม่สบายทางกายเป็นผล มีกายินทรีย์เป็นเหตุไถ่²⁵

ทุกขเวทนา	ความหมาย
ทุกขเวทนาในพระไตรปิฎก	การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ทางกาย ส่วนทุกข์ทางใจเรียกว่า โทมนัสเวทนา
ทุกขเวทนาในคัมภีร์อรรถกถา	ทุกขเวทนาเป็นอารมณ์ที่มีความเกิดและความเสื่อม
ทุกขเวทนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค	ทุกขเวทนามีการเสวยโณฏฐัพพะที่ไม่น่าปรารถนาเป็นลักษณะ มีการลดสัมปยุตธรรมทั้งหลายลงเป็นกิจ มีความไม่สบายทางกายเป็นผล มีกายินทรีย์เป็นเหตุไถ่

3. ความสำคัญของทุกขเวทนา

ความสำคัญของทุกขเวทนา คือ ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ประสบปัญหาในการกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่มีความยากลำบาก มีทัศนคติที่ไม่ดี ผู้ปฏิบัติรู้สึกว่ทุกขเวทนาเป็นเสี้ยนหนามยากลำบากต่อการปฏิบัติต่อไป เมื่อปรากฏว่ทุกขเวทนานั้นมีความรุนแรงเกินกว่ากำหนดรู้ได้ ผู้ปฏิบัติบางท่านจึงขยับตัว หรือเปลี่ยนอิริยาบถเล็กน้อยเพื่อให้ทุกขเวทนาคลายลงจนสามารถปฏิบัติต่อไปได้ หรือเพื่อให้สมาธิดีขึ้น²⁶ ย่อมเป็นการทำลายความพากเพียรอดทนต่อการกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่จะมีโอกาสในการพัฒนาปัญญาในการกำหนดรู้ทุกข์ต่อไป และไม่เป็นการกระทำตนให้ลำบาก²⁷ แม้ทุกขเวทนาจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมอยู่บ้าง แต่ถ้าหากใส่ใจต่อการกำหนดรู้ในสติปัฏฐาน 4 อย่างต่อเนื่องไม่ช้าไม่นาน ก็จะพบว่าทุกขเวทนานั้นสามารถกำหนดรู้ได้ดีจนพบกับสุขเวทนาได้ต่อไป ดังนั้นไม่ควรทำลายขีดความสามารถในการกำหนดรู้ทุกขเวทนาด้วยความเข้าใจผิดจนไม่มีศรัทธาในการปฏิบัติต่อไป และถือเอาทุกขเวทนา มาตัดสิ้นใจทำลายโอกาสที่ดีในการปฏิบัติ

4. ทุกขเวทนาในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

เนื่องจากหลักธรรมในพระพุทธศาสนามีหลายหมวดธรรม ธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธองค์นำมาแสดงเพราะผู้ฟัง หรือผู้รับธรรมะ นั้นมีเหตุปัจจัยแตกต่างกัน หมวดธรรมต่าง ๆ จึงมีความแตกต่าง

²⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า 769.

²⁶ พระกัมมัฏฐานนาจริยะ พระปณิศาภิวงค์, *รู้แจ้งในชาตินี้*, แปลโดย พระครูปลัดประจาก สิริวัฒนโณ และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2552), หน้า 68.

²⁷ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร*, แปลโดย พระคันธสาราภิวงค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2555), หน้า 66.



กันโดยรายละเอียด แต่ก็ไม่แตกต่างกันในส่วนของการการรู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ 4 เพื่อบรรลุพระนิพพานต่อไป ดังนั้น คำว่า “หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา” นี้ มุ่งหมายเฉพาะ ชั้น 5 ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 ปฏิจจนูปบาท สติปัฏฐาน 4 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ทุกขเวทนาในชั้น 5

ชั้น 5 มีองค์ประกอบอยู่ด้วยกัน 5 อย่าง รวมเข้าเป็นชีวิต ซึ่งประกอบไปด้วย 1. รูปชั้น 2. เวทนาชั้น คือ ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้เป็นความรู้สึกสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขเวทนา 3. สัญญาชั้น 4. สังขารชั้น 5. วิญญาณชั้น

รูปชั้นนั้น ชื่อว่า ทุกขัง เพราะมีธรรมชาติที่แตกสลายดับ อากาการถูกเบียดเบียนบีบคั้นอยู่เนื่อง ๆ ชื่อว่า ทุกขลักษณะ และนามชั้น คือ นามในส่วน 4 ชั้น ดังนั้น ชั้น 5 โดยย่อ ได้แก่ รูปกับนาม²⁸ ซึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ใช้คำว่านามรูป หรือรูปนาม หมายถึง ชั้น 5 และกำหนดรู้ในอริยสัจ 4 คือกำหนดรู้ทุกขลักษณะของชั้น 5 พระพุทธเจ้ากล่าวว่ารूप เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ แต่ละชั้นเป็นทุกข์²⁹ และการประพุดติพรหมจรรย์เพื่อกำหนดรู้ทุกข์³⁰

ดังนั้น ทุกขเวทนาในชั้น 5 จึงหมายถึง สภาพทุกข์ ซึ่งเป็นนามชั้น ในชั้น 5 และเป็นทุกข์ของบุคคลทั้งหลาย

4.2 ทุกขเวทนาในไตรลักษณ์

ทุกข์ในไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ก็คือสามัญลักษณ์ 3 ประการคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คำว่าทุกข์ในไตรลักษณ์ก็หมายถึงทุกข์ ในไตรลักษณ์หรือที่เรียกว่าทุกขลักษณะ ซึ่งหมายถึงการที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นสังขตธรรม ยกเว้นนิพพาน³¹ ล้วนอยู่ในสภาวะที่ถูกเหตุถูกปัจจัยทั้งหลาย บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป ซึ่งเป็นลักษณะที่เสมอกันหรือทั่วไปแห่งสิ่งทั้งหลายทั้งปวง จะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม ต้องมีลักษณะทั้ง 3 อยู่ครบทั้งสิ้น ทุกข์ในสามัญลักษณ์นี้ เป็นการกล่าวถึงสภาพที่บีบคั้นเบียดเบียน โดยความเป็นของบีบคั้นเบียดเบียนเนื่อง ๆ โดยความเป็นของทน ๆ ได้ยาก โดยเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ และโดยตรงกันข้ามกับความสุข³²

ทุกข์ในไตรลักษณ์ ถือเป็นหลักความจริงที่พระพุทธเจ้าตรัสในรูปของกฎธรรมชาติ มีสถานะเป็นผล โดยมีความเป็นอนิจจัง และความเป็นอนัตตา เป็นสาเหตุร่วม เป็นสภาวะที่บีบคั้นด้วย

²⁸ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมหาราช (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า 981-982.

²⁹ อง.นวก. (ไทย) 23/36/508-512.

³⁰ ส.สพ. (ไทย) 18/152/186.

³¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ 41, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, 2558), หน้า 65.

³² มูลนิธิมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ธรรมจักขุ, ปีที่ 99 ฉบับที่ 10 (กรกฎาคม 2558): 40.



การเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กีดกัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็น
 อย่างนั้น เปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัว
 ไม่ให้ความสมอยากแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้า
 ไปอยากเข้าไปยึดด้วยอุปาทาน³³ ทุกข์ในอริยสัจ 4 ก็อยู่ในสภาวะทุกข์ในไตรลักษณ์ด้วย สภาวะทุกข์
 ในไตรลักษณ์ที่จำกัดขอบเขตเฉพาะ ก็คือ ทุกข์อริยสัจ หมายเฉพาะเรื่อง อุปาทานชั้น³⁴

ดังนั้น ทุกขเวทนาในไตรลักษณ์จึงจากทุกข์ทั่วไป เพราะหมายถึงทุกขลักษณะ³⁵ เป็นคน
 ละอย่างกัน ความเป็นทุกขลักษณะ ทำให้ทราบได้ว่าชั้น 5 เป็นทุกข์ เมื่อพิจารณาเห็นด้วยวิปัสสนา
 ปัญญาว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เมื่อนั้น ย่อมหน่ายในทุกข์ นั่นเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์³⁶
 และทุกข์ในพระไตรลักษณ์มีความหมายกว้างที่สุด ทุกขเวทนาจึงเป็นทุกข์ที่มีความหมายแคบที่สุดของ
 ทุกข์ในพระไตรลักษณ์³⁷

4.3 ทุกขเวทนาในอริยสัจ 4

ทุกข์อริยสัจ แปลว่า อริยสัจหรือความจริงอันทำให้บุคคลให้เป็นอริยะ หรือมีอริยทิวฏฐิอัน
 เป็นธรรมเครื่องนำออกเพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ³⁸ ทุกข์ในอริยสัจ 4 นั้น หมายถึงทุกข์ทั่วไปสำหรับ
 สัตว์ที่มีวิญญูณครอง หรือมีความรู้สึกนึกคิด ในคัมภีร์จึงพรรณนาทุกข์ชนิดนี้ไว้ว่าคือ ชาติ ชรา
 มรณะ โสกะ ปรีทเวหะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รัก ความพลัดพราก
 จากอารมณ์อันเป็นที่รัก และการไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ คือ อุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์³⁹ เรียกว่า
 ทุกขทุกขตา คือ ทุกข์ที่เป็นความรู้สึก หรือทุกขเวทนา เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นเมื่อประสบกับ
 อนิฏฐารมณ์

ทุกข์ในอริยสัจ หรือ ทุกข์อริยสัจ ก็คือ สภาวะที่เป็นทุกข์ในไตรลักษณ์ แต่จำกัดขอบเขต
 เฉพาะเท่าที่จะเกิด หมายความว่า สังขารทั้งหลายถูกบีบคั้น โดยเป็นทุกข์ในไตรลักษณ์ และสังขาร
 เหล่านั้น ก็ก่อความบีบคั้นขึ้นแก่คน โดยเป็นทุกข์ในอริยสัจ ทุกข์อริยสัจ⁴⁰ หมายเฉพาะเรื่องของชั้น

³³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า 84.

³⁴ ที.ม. (ไทย) 10/387/324.

³⁵ ชุ.ธ. (ไทย) 25/278/118.

³⁶ ชุ.ธ. (ไทย) 25/277-278/118.

³⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า 77.

³⁸ ที.ม. (ไทย) 10/141/88.

³⁹ ที.ม. (ไทย) 10/399/328.

⁴⁰ มูลนิธิมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ธรรมจักขุ, ปีที่ 99 ฉบับที่ 10 (กรกฎาคม 2558): 40.



5 หรืออุปาทานชั้น 5 ทุกขอริยสังข์เป็นทุกขีในไตรลักษณ์ด้วย สมุทัยและมรรค ก็เป็นทุกขีในไตรลักษณ์ด้วย แต่ไม่เป็นทุกขอริยสังข์⁴¹

ทุกขีที่แสดงในอริยสังข์ 4 เน้นที่ผลปรากฏ กิจที่ต้องปฏิบัติต่อทุกขีในหลักการของอริยสังข์ จึงต้องเริ่มต้นที่ “ควรกำหนดรู้”⁴² เพราะมีัตถหา 3 ประการ คือ กามัตถหา ภวัตถหา วิภวัตถหา เป็นเหตุ คือ ทุกขเวทนา ซึ่งก็คือความทุกขีในความหมายทั่ว ๆ ไป ทุกขเวทนามี 2 ทางคือ ทุกข์ทางกาย กับทุกข์ทางใจ ทุกขีในอริยสังข์ถือกิจในอริยสังข์ 4 จึงเรียกว่าทุกข์สังข์มี 11 อย่าง ได้แก่⁴³ 1.ชาติ 2.ชรา 3. มรณะ 4. โสกะ 5. ปริเทวะ 6. ทุกข์ 7. โทมนัส 8. อุปายาส 9. ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก 10. ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก 11. ปราศจากสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น⁴⁴ และในพระสูตรทั่วไป เช่น จุฬเวทัลลสูตร⁴⁵ เป็นต้น รวมถึงอรรถกถาต่าง ๆ เช่น ในอรรถกถาสติปัฏฐานสูตร อธิบายถึงสุขเวทนาและอุเบกขาเวทนาว่าเป็นทุกข์ด้วย เพราะเป็นสิ่งที่แปรเปลี่ยนไปและเป็นสังขารธรรม

ทุกขอริยสังข์จึงหมายความรวมทั้งทุกขเวทนา และทุกขีทั้งหมดในชั้น 5 ต่างจากทุกขเวทนาเพราะเมื่อจะกล่าวถึงทุกขเวทนาโดยเฉพาะนั้น ไม่จำเป็นต้องหมายถึงทุกขอริยสังข์โดยเสมอไป เพราะทุกขเวทนา ของพระอริยบุคคล จะหมายถึงความรู้สึกเจ็บปวดที่ไม่ประกอบด้วยอุปาทานชั้น 5 เป็นอาการของทุกขีในไตรลักษณ์ซึ่งเกิดขึ้นได้แม้แก่ผู้ที่เป็นพระอรหันต์ มิใช่ทุกขีในปฏิจจสมุปบาทหรือในอริยสังข์ พระผู้มีพระภาคทรงข่มทุกขเวทนานี้ด้วยความเพียรเช่นเดียวกัน⁴⁶

4.4 ทุกขเวทนาในปฏิจจสมุปบาท

ทุกขีในปฏิจจสมุปบาท แสดงอยู่ในรูปของกระแส อยู่ในฐานะเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันไป ไม่มีต้น ไม่มีปลาย ทุกข์ประเภทนี้ เรียกชื่อว่า สังขารทุกขตา คือทุกข์ตามสภาพสังขาร เป็นสภาพที่ถูกบีบคั้น ทุกข์แม้จะไม่ใช่องค์ประกอบหลัก แต่ก็ใช้องค์ประกอบที่ผสม เกิดแก่ผู้มีอาสวะกิเลส เมื่อมีชรา มรณะแล้ว เป็นตัวการของอาสวะซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชาหมุนเป็นวงจรต่อไปอีก⁴⁷

องค์ธรรมของปฏิจจสมุปบาทข้อที่ 6 ว่า “ผัสสปัจจัยา เวทนา” เป็นเครื่องรับรองได้ว่าทุกขเวทนาเกิดเพราะผัสสะเป็นปัจจัย คือมีการกระทบ การประจวบหรือบรรจบพร้อมกันแห่งอายตนะอารมณ์ และวิญญาณ ผัสสะก็คือ การรับรู้ มีชื่อเรียกแยกเป็นอย่าง ๆ ไปตามทางรับรู้ คือ

⁴¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า 84.

⁴² วิ.ม. (ไทย) 4/13/22.

⁴³ ที.ม. (ไทย) 10/387/324.

⁴⁴ ม.ม. (ไทย) 12/120/118.

⁴⁵ ม.ม. (ไทย) 12/460/500.

⁴⁶ ที.ม.อ. (ไทย) 6/164/215-216.

⁴⁷ ที.ม. (ไทย) 10/386/324.



อายตนะนั้น ๆ เช่น จักขุสัมผัส⁴⁸ สิ่งที่ควรสนใจคือ ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามา ซึ่งเกิดขึ้นในลำดับถัดจากผัสสะนั่นเอง ความรู้สึกนี้เรียกว่า “เวทนา” หรือ ทุกขเวทนาด้วย และทุกขเวทนาเป็นปัจจัยให้เกิด ตัณหาจึงมี⁴⁹ และเมื่อบุคคลเสวยทุกขเวทนา ย่อมมีความเห็นว่า ‘นี่เป็นอัตตาของเรา’ เมื่อทุกขเวทนานั้นดับ จึงมีความเห็นว่า ‘อัตตาของเราดับไปแล้ว’ เมื่อบุคคลเสวยทุกขเวทนา ย่อมมีความเห็นว่า ‘นี่เป็นอัตตาของเรา’⁵⁰

ผัสสะนั้นเป็นที่ตั้งที่เกิดของเวทนา เวทนา 3 ประการนี้เกิดจากผัสสะ มีผัสสะเป็นมูล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย เป็นที่ตั้งแห่งทุกขเวทนา⁵¹ และมีการประกอบกับธรรมอื่น ๆ อีก เช่น การเห็น อาศัยจักขุและรูป จักขุวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม 3 ประการ เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด ผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุวิญญาณ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุสัมผัส ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเวทนา เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จิตย่อมหลุดพ้น เพราะอาศัยมโนและธรรมารมณ์ มโนวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม 3 ประการ ทุกขเวทนาจึงเกิด⁵²

ดังนั้น ทุกข์ในปฏิทศสมุปบาท จึงไม่ได้มีความหมายแคบเพียงทุกขเวทนาเท่านั้น แต่หมายความถึง ทุกข์ เรียกชื่อว่า สังขารทุกขตา คือทุกข์ตามสภาพสังขาร เป็นภาพที่ถูกบีบคั้นด้วยปัจจัยที่ขัดแย้ง ไม่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง อยู่ในรูปของกระแสแห่งเหตุปัจจัย ทุกข์แม้จะไม่ใช่องค์ประกอบหลัก แต่ก็ใช้องค์ประกอบที่ผสม เกิดแก่ผู้มีอาสวะกิเลสเมื่อมีขรา มรณะแล้ว เป็นตัวการของอาสวะซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชาหมุนเป็นวงจรต่อไปอีก⁵³

4.5 ทุกขเวทนาในสติปัฏฐาน 4

การเจริญสติปัฏฐาน คือ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ นี้เรียกว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4⁵⁴ สำหรับบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนา การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาในทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก

⁴⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า 31.

⁴⁹ ที.ม. (ไทย) 10/102/60.

⁵⁰ ที.ม. (ไทย) 10/123/70.

⁵¹ ส.สพ. (ไทย) 18/258/282.

⁵² ส.สพ. (ไทย) 18/60/49.

⁵³ ที.ม. (ไทย) 10/386/324.

⁵⁴ ส.ม. (ไทย) 19/406/263.



ได้ คือ 1) เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนา 2) เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส 3) เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส⁵⁵

พระพุทธองค์ยังทรงตรัสให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นทุกขเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นทุกขเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นทุกขเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลาย หรือมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิฐฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก⁵⁶

ดังนั้น ทุกขเวทนาในสติปัฏฐาน 4 คือ ทุกขอริยสัจ และเป็นเพียงบริบทบางส่วนของ เวทนาในหมวดธรรมอื่น ๆ เท่านั้น ตามใจความที่ปรากฏว่า เมื่อมีจิตตั้งมั่น มีสติสัมปชัญญะ ย่อมรู้ชัด เวทนาทั้งหลายรวมทั้งทุกขเวทนา เหตุเกิดแห่งเวทนาทั้งหลายรวมทั้งทุกขเวทนา และเข้าถึงพระ นิพพานอันเป็นที่ดับแห่งทุกข์ทั้งหลายรวมทั้งทุกขเวทนา และทางดำเนินให้ถึงความสิ้นไปแห่ง ทุกขเวทนาเหล่านั้น เพราะสิ้นทุกขเวทนา จึงเป็นผู้หมดความทิว ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นทุกข์ ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอกมีอยู่ รู้ว่าทุกขเวทนานี้เป็นทุกข์ มีความแตกสลายเป็น ธรรมดา มีความถูกต้องสัมผัสความเสื่อมอยู่ ย่อมคลายความยึดมั่นในทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้น”⁵⁷

ทุกขเวทนาในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา	
หลักธรรม	ความหมาย
ทุกขเวทนาในชั้น 5	เวทนาขั้นที่ 5 เป็นทุกข์
ทุกขเวทนาในไตรลักษณ์	สภาวะทุกข์ที่เป็นทุกข์ลักษณะ
ทุกขเวทนาในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา	
ทุกขเวทนาในอริยสัจ 4	อุปาทานขั้น 5
ทุกขเวทนาในปฏิจจสมุปบาท	มีผัสสะเป็นปัจจัย ทุกขเวทนาจึงเกิด
ทุกขเวทนาในสติปัฏฐาน 4	ทุกขเวทนา ทุกขเวทนาที่มีอามิส ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส

⁵⁵ ที.ม. (ไทย) 10/380/313.

⁵⁶ ที.ม. (ไทย) 10/380/314.

⁵⁷ ส.สพ. (ไทย) 18/249-250/270.



5. กระบวนการรู้เท่าทันทุกขเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการเจริญสติปัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติกำหนดรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งการกำหนดรู้ในเวทนานี้ หมายความว่ารวมถึง การกำหนดรู้ทุกขเวทนาด้วยการรู้เท่าทันทุกขเวทนาเกิดขึ้นในขณะที่มีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งตามหลักการปฏิบัติตามแนวทางแห่งสติปัฏฐาน 4 คือ การกำหนดรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรม ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ คือ ความรู้ที่ประจักษ์แจ้งชัด แม้อริยาบถจะปิดลักษณะที่เป็นทุกข์ แต่การกำหนดรู้ด้วยความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง ย่อมทำให้เกิดปัญญาที่รู้ชัดตามความเป็นจริงได้ เพราะการไม่กำหนดรู้ทุกขเวทนาย่อมเป็นปัจจัยแก่อนุสัยที่เรียกว่า ปฏิฆานุสัย ได้ ดังปรากฏว่า ปฏิฆานุสัยย่อมมีแก่ภิกษุผู้เสวยทุกขเวทนา ผู้ไม่รู้ชัด มีปกติไม่เห็นธรรมเครื่องสลัดออก และผู้มีความเพียร ไม่ละสัมปชัญญะ เมื่อเป็นบัณฑิต กำหนดรู้ทุกขเวทนาทั้งปวงได้ ไม่มีอาสวะในปัจจุบัน ตั้งอยู่ในธรรม จบเวท ตายไป ย่อมไม่เข้าถึงการบัญญัติ⁵⁸

ดังนั้น กระบวนการรู้ทันทุกขเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามี 3 ประการคือ 1. กำหนดรู้เท่าทันทุกขเวทนาที่มีกำลังมากในช่วงต้น หรือกัณหาวิตรณวิสุทธิ หากผู้ปฏิบัติมิได้โยนิโสมนสิการ และปราศจากกัลยาณมิตรให้การแนะนำ ย่อมจะทำให้ผู้ปฏิบัติเลิกทำความเพียร 2. กำหนดรู้เท่าทันทุกขเวทนาที่มีกำลังมากในช่วงกลาง หรือปฏิปทาญาณทัตตวิสุทธิ อาจจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีทุกขเวทนาซ้ำแล้วซ้ำอีก จนผู้ปฏิบัติเกิดความท้อแท้และเบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติ และ 3. กำหนดรู้เท่าทันทุกขเวทนาที่มีกำลังมากที่สุดในช่วงสุดท้าย ที่ต้องอาศัยการกำหนดรู้อย่างมีกำลังจดจ่อ จนทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงความบริสุทธิ์ของจิตขั้นสุดท้าย หรือญาณทัตตวิสุทธิ ซึ่งอริยาบถทั้งหลายไม่อาจจะปิดบังลักษณะที่เป็นทุกข์ได้ต่อไป ความเพียรพยายามในการกำหนดรู้ในสภาวะทุกข์ทั้งหมดอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดความบริสุทธิ์ของจิตตามลำดับขั้น คือ วิสุทธิทั้ง 7 ประการ จนสามารถเพิกถอนสุขวิปลาสที่สำคัญผิดว่ารูปนามทั้งหลายเป็นสุขได้⁵⁹ แล้วถ่ายถอนอุปาทานขั้น และตัณหาทั้งหลายแล้ว สามารถเสวยพระนิพพานเป็นอารมณ์จากการกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้น เป็นกระบวนการรู้เท่าทันทุกขเวทนาด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งจะได้เฉพาะอุปาทานในทุกขเวทนา

⁵⁸ ส.สพ. (ไทย) 18/251/271-272.

⁵⁹ อ.จตุกก. (ไทย) 21/49/79.



6. คุณค่าและประโยชน์ในการศึกษาทุกขเวทนา

6.1 คุณค่าและประโยชน์จากการศึกษา “ทุกขเวทนา” ในฐานะที่ได้เข้าใจบริบทของ ความหมาย

“ทุกขเวทนา” เป็นคำที่ปรากฏในหมวดธรรมสำคัญ 5 หมวด คือ 1) ทุกขเวทนาในชั้น 5 2) ทุกขเวทนาในไตรลักษณ์ 3) ทุกขเวทนาในอริยสัจ 4 4) ทุกขในปฏิจจสมุปบาท 5) ทุกขเวทนาในสติปัฏฐาน 4

ทุกขเวทนาในหมวดธรรมทั้งห้านี้ มีความหมายเกี่ยวโยงเนื่องอยู่ด้วยกัน แต่มีขอบเขตกว้างแคบต่างกัน เป็นบางแง่บางส่วน หรือเป็นผลสืบต่อกัน ทุกขเวทนาทั้งหมดเป็นทุกขลักษณะในไตรลักษณ์ ดังเช่น ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ทีฆนขสูตร ว่าด้วยปริพาชกชื่อทีฆนชะ กล่าวถึงทุกขเวทนาว่า “แม้ทุกขเวทนามก็ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป และดับไปเป็นธรรมดา ผู้ได้สดับแล้ว เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายในทุกขเวทนา เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณหยั่งรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้วอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป’⁶⁰

และสมาธิสูตร ว่าด้วยสมาธิ กล่าวว่า “สาวกของพระพุทธเจ้ามีจิตตั้งมั่น มีสติสัมปชัญญะ ย่อมรู้ชัดทุกขเวทนา เหตุเกิดแห่งทุกขเวทนา นิพพานอันเป็นที่ดับแห่งทุกขเวทนา และทางดำเนินให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกขเวทนาเหล่านั้น เพราะสิ้นทุกขเวทนา ภิกษุจึงเป็นผู้หมดความทิวปรินิพพานแล้ว”⁶¹ และความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอกมีอยู่ ภิกษุรู้ว่าเวทนานี้เป็นทุกข์ มีความพินาศแตกสลายเป็นธรรมดา ถูกต้องสัมผัสความเสื่อม (ด้วยญาณ) อยู่ ย่อมคลายความยินดีในเวทนาเหล่านั้นด้วยประการอย่างนี้⁶²

⁶⁰ ส.สพ. (ไทย) 18/205/243.

⁶¹ ส.สพ. (ไทย) 18/249/270.

⁶² ส.สพ. (ไทย) 18/250/271.



6.2 ค๑ณ๑ค๑และ๑ร๑โย๑ชน๑จ๑ก๑การ๑ศ๑ก๑ษา “๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา” ใน๑ร๑ฐ๑น๑ะ๑ที่๑ท๑ำ๑ให้๑ละ๑ป๑ฎ๑ข๑น๑ุ๑ส๑ย๑ได้

การ๑ก๑ำ๑หน๑น๑ค๑ร๑ู๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑ด๑ว๑ย๑ความ๑เพ๑ีย๑ร๑พ๑ย๑า๑ม๑ย๑ำ๑ต๑อ๑เน๑ื่อ๑ง ย๑อ๑ม๑ท๑ำ๑ให้๑เก๑ด๑ป๑ญ๑ญา๑ที่๑ร๑ู๑ซ๑ด๑ตาม๑ความ๑เป๑น๑จ๑ริง๑ได้ เพราะ๑การ๑ไม๑ก๑ำ๑หน๑น๑ค๑ร๑ู๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑ย๑อ๑ม๑เป๑น๑ป๑จ๑จ๑ย๑แ๑ก๑น๑ุ๑ส๑ย๑ ที่๑เร๑ีย๑ก๑ว๑า ๑ป๑ฎ๑ข๑น๑ุ๑ส๑ย๑ได้⁶³

7. ส๑ร๑ู๑ป

เม๑ื่อ๑พ๑ิจ๑าร๑ณา๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑ที่๑ป๑ร๑าก๑ฎ๑ใน๑ห๑ม๑ว๑ด๑ธ๑ร๑ม๑ต๑ำ๑ง ๑ๆ พ๑อ๑จะ๑สร๑ู๑ป๑ได้๑ว๑า ๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑เป๑น๑อ๑า๑การ๑ของ๑ท๑ก๑ข๑ที่๑ป๑ร๑าก๑ฎ๑ท๑าง๑ก๑าย ส๑ว๑น๑โ๑ท๑ม๑น๑ั๑ส๑เว๑ทนา๑เป๑น๑อ๑า๑การ๑ท๑ก๑ข๑ท๑าง๑ใจ ๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑เป๑น๑ห๑ง๑อ๑า๑การ๑ของ๑ท๑ก๑ข๑ใน๑อ๑ริ๑ย๑ส๑จ 4 ๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑เป๑น๑ท๑ก๑ข๑ใน๑ป๑ฎ๑ิ๑จ๑ส๑ม๑ุ๑ป๑บาท และ๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑ก๑็๑เป๑น๑ท๑ก๑ข๑ใน๑พระ๑ไ๑ตร๑ล๑ัก๑ษ๑ณ๑์๑ด๑ว๑ย และ๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑ไม๑ได้๑จ๑ำ๑ก๑ด๑เฉ๑พา๑ใน๑เวลา๑ป๑ฎ๑ิ๑บ๑ติ๑วิ๑ปี๑ส๑สน๑า๑ภ๑าว๑นา๑เท๑ำ๑นั๑น ๑หาก๑แต่๑เก๑ด๑ซ๑ึ๑น๑อ๑ย๑ู่ใน๑ข๑ีวิต๑ป๑ระ๑จ๑ำ๑วัน๑ต๑ล๑อ๑ด๑เวลา

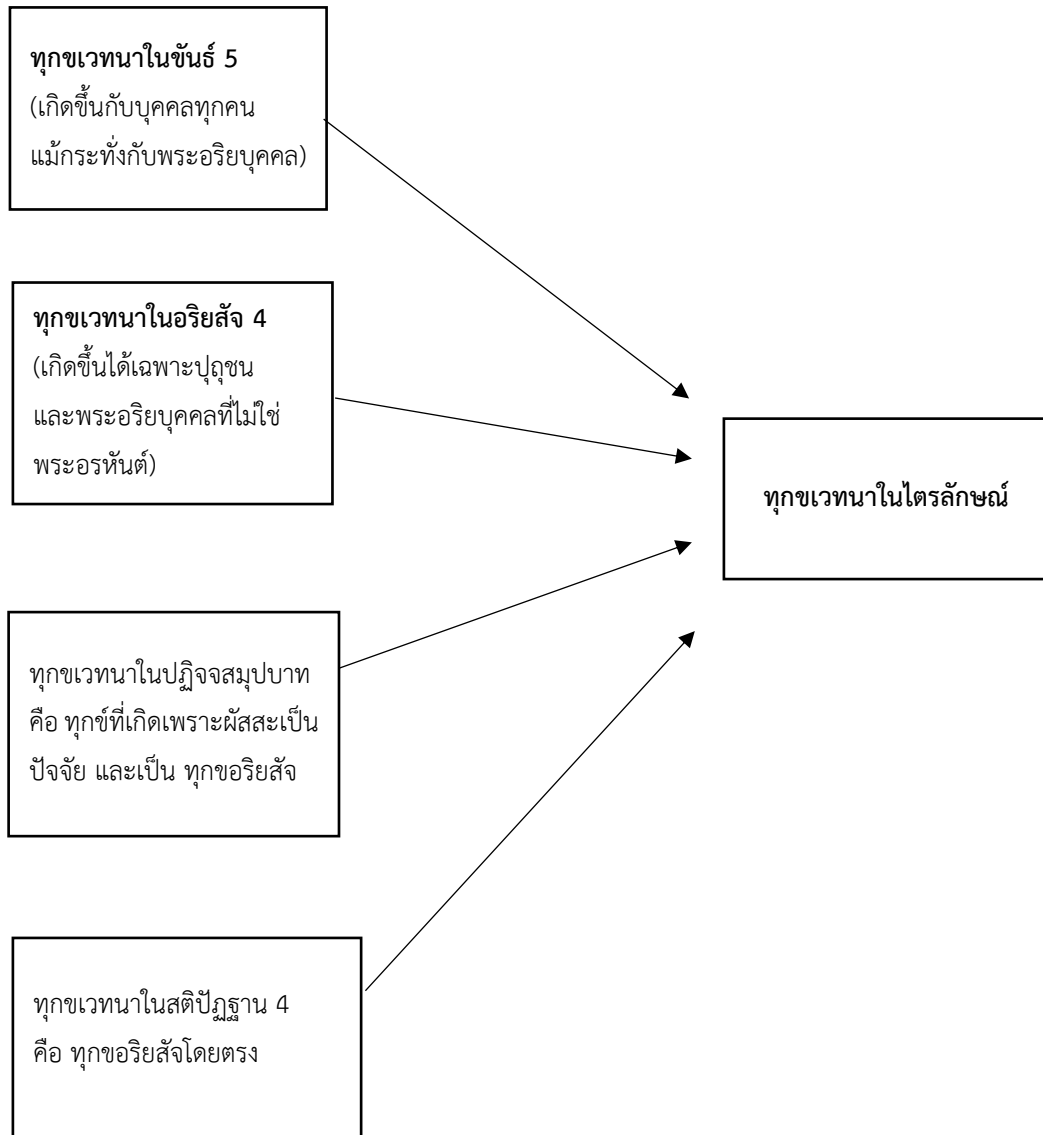
๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑เป๑น๑ท๑ก๑ข๑ที่๑มี๑ความ๑ห๑ม๑าย๑แ๑ก๑บ๑ที่๑ส๑ุด ส๑ว๑น๑ท๑ก๑ข๑ใน๑พระ๑ไ๑ตร๑ล๑ัก๑ษ๑ณ๑์๑มี๑ความ๑ห๑ม๑าย๑ก๑ว๑ำ๑ง๑ที่๑ส๑ุด ๑ท๑ก๑ข๑ใน๑ส๑จ๑จะ 4 หรือ๑ท๑ก๑ข๑อ๑ริ๑ย๑ส๑จ คือ ๑ท๑ก๑ข๑ที่๑ถูก๑ก๑ำ๑หน๑น๑ค๑ร๑ู๑แล้ว๑น๑ำ๑ไป๑สู่๑ความ๑เป๑น๑พระ๑อ๑ริ๑ย๑บุ๑ค๑ล๑ ด๑ัง๑นั๑น ๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑จ๑ึง๑เป๑น๑ท๑ก๑ข๑ใน๑อ๑ริ๑ย๑ส๑จ๑ด๑ว๑ย แต่๑ท๑ก๑ข๑อ๑ริ๑ย๑ส๑จ๑ไม๑จ๑ำ๑เป๑น๑ต๑อ๑ง๑เป๑น๑ห๑ม๑าย๑ถึง๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑เส๑ม๑อ๑ไป เพราะ๑เม๑็๑พระ๑อร๑ห๑น๑ก๑็๑ย๑ง๑มี๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา ๑แต่๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑ของ๑พระ๑อร๑ห๑น๑ด๑็๑ไม๑ใช่๑ท๑ก๑ข๑อ๑ริ๑ย๑ส๑จ๑ น๑อ๑ก๑จาก๑นั๑ เว๑ทนา๑ใน๑ป๑ฎ๑ิ๑จ๑ส๑ม๑ุ๑ป๑บาท๑ก๑็๑มี๑ล๑ัก๑ษ๑ณ๑์๑เป๑น๑ท๑ก๑ข๑ด๑ว๑ย ด๑ัง๑นั๑น ๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑ใน๑ป๑ฎ๑ิ๑จ๑ส๑ม๑ุ๑ป๑บาท๑ห๑ม๑าย๑ถึง๑อ๑า๑การ๑ท๑ก๑ข๑ท๑าง๑ก๑าย เพราะ๑อ๑า๑การ๑ท๑ก๑ข๑ท๑าง๑ใจ เร๑ีย๑ก๑ว๑า ๑โ๑ท๑ม๑น๑ั๑ส๑เว๑ทนา ส๑ว๑น๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑ใน๑ข๑ัน๑ 5 ๑ห๑ม๑าย๑ถึง๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑ใน๑ห๑ม๑ว๑ด๑เว๑ทนา๑ข๑ัน๑

๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑ จ๑ึง๑เป๑น๑ท๑ก๑ข๑ล๑ัก๑ษ๑ณ๑์๑เก๑ด๑ซ๑ึ๑น๑ป๑ระ๑จ๑ำ๑ส๑ำ๑ข๑าร๑เก๑ด๑ซ๑ึ๑น๑ได้๑ก๑บ๑บุ๑ค๑ล๑ทุก๑ป๑ระ๑ภ๑ท ๑ไม๑ว๑ำ๑จะ๑เป๑น๑ป๑ุ๑ณ๑หรือ๑เป๑น๑พระ๑อร๑ห๑น๑ด๑็๑ ส๑ำ๑ห๑ร๑บ๑ป๑ุ๑ณ๑ หรือ๑พระ๑อ๑ริ๑ย๑บุ๑ค๑ล๑ที่๑ไม๑ใช่๑พระ๑อร๑ห๑น๑ด๑็๑นั๑น เม๑ื่อ๑ได้๑อ๑าศ๑ย๑การ๑เจ๑ริ๑ญ๑ส๑ติ๑ป๑ฎ๑ฐ๑าน๑จน๑เก๑ด๑ป๑ญ๑ญา๑ท๑าง๑ต๑ล๑อ๑ด๑ใน๑พระ๑ไ๑ตร๑ล๑ัก๑ษ๑ณ๑์๑จน๑เป๑น๑พระ๑อร๑ห๑น๑ด๑็๑แล้ว ๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑นั๑น๑จะ๑เป๑น๑เพ๑ีย๑ง๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑ที่๑ไม๑ใช่๑ท๑ก๑ข๑อ๑ริ๑ย๑ส๑จ๑อ๑ีก๑ต๑อ๑ไป เพราะ๑บ๑ร๑ร๑ล๑ุ๑ส๑ุ๑ปา๑ติ๑เส๑สน๑ิ๑พ๑พาน๑แล้ว ๑ซ๑ึ๑ง๑เป๑น๑เพ๑ีย๑ง๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑ที่๑เก๑ด๑ซ๑ึ๑น๑เพราะ๑ย๑ง๑มี๑ข๑ัน๑ 5 และ๑จะ๑ล๑ึ๑น๑ท๑ก๑ข๑เว๑ทนา๑ได้๑ก๑็๑ต๑อ๑เม๑ื่อ๑บ๑ร๑ร๑ล๑ุ๑น๑ุ๑ปา๑ติ๑เส๑สน๑ิ๑พ๑พาน

⁶³ ส๑.ส๑พ๑. (๑ไทย) 18/251/271-272.



สรุปภาพรวมของทุกขเวทนาในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา



บรรณานุกรม

- จำนงค์ ทองประเสริฐ, ศาสตราจารย์ (พิเศษ). **ภาษาไทยไขขาน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพร่พิทยา, 2528.
- พระกัมมัญฐานนาจริยะ พระปณิธาภิวงศ์. **รู้แจ้งในชาตินี้**. แปลโดย พระครูปลัดประจาก สิริวิณโณ และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2552.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, 2559.
- _____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 41. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, 2558.
- พระพุทโธสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อ.จ. อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2554.
- พระภิกษุทันตะอาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัญฐานจริยะ. **100 ปี อัครมหากัมมัญฐานาจริยะ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2554.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**. แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2555.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.
- _____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย. **วารสารธรรมจักขุ**. ปีที่ 99 ฉบับที่ 10. (กรกฎาคม 2558).

