



ศึกษาการกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
A Study of the Contemplation of Feeling in Theravāda Buddhist
Scriptures

พระครูปฐมธรรมรักษ์ (ประสิทธิ์ชัย ปณฺฑิตโต)¹
Phrakhru Pathomthammarak (Prasitchai Pandito)¹

E-mail: prongmadua2016@gmail.com¹

Received: November 19, 2025 Revised: December 12, 2025 Accepted: December 17, 2025



บทคัดย่อ

บทความวิจัยมีวัตถุประสงค์ศึกษาวิเคราะห์เวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อนำมาเป็นอารมณ์กำหนดรู้ให้จิตเข้าสู่การบรรลุธรรมตามหลักวิปัสสนาภาวนา โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเรียบเรียง บรรยาย ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ

ผลการวิจัย พบว่า เวทนา คือการรับรู้ที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของทุกสรรพสิ่งที่มีชีวิต มีกระบวนการที่เกิดมาจากอายตนะภายใน 6, อายตนะภายนอก 6, วิญญาณ 6 และผัสสะ 6 มาประชุมกัน เกิดเป็นเวทนา ว่าโดยปรมาตถธรรม เป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง ในชั้น 5 จัดเป็นเวทนาชั้น 5 มีความสำคัญต่อกระบวนการรับรู้ของสิ่งมีชีวิตทั้งหมด ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน บุคคลกำหนดเวทนา ใช้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเครื่องมือที่ทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ เกิดปัญญา จนเห็นความเป็นไตรลักษณ์ ละการยึดถือว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตนได้ การกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มี 2 ลักษณะ คือ 1) การกำหนดรู้เวทนาโดยอ้อม เป็นการเจริญเวทนาของบุคคลผู้ฟังธรรมเทศนาเกี่ยวกับเวทนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง เพียงส่งจิตพิจารณาไปตามกระแสแห่งพระธรรมเทศนา ไม่ได้เจริญวิปัสสนาที่มีเวทนาเป็นอารมณ์โดยตรง ก็เป็นผู้มีจิตหลุดพ้นจากกิเลส บรรลุเป็นพระอริยบุคคลประเภทต่าง ๆ เช่น ปัญจวัคคีย์ภิกษุฟองนัตตลักขณสูตร เป็นต้น 2) การกำหนดรู้เวทนาโดยตรง ตามแนวทางแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เช่นการกำหนดรู้เวทนาของภิกษุที่ถูกเสือกัด เป็นต้น อีกทั้งผลของการกำหนดรู้เวทนานั้น ทำให้บรรเทาความฟุ้งซ่าน ถีนมิทธะไม่รบกวน สติเกิดเร็ว ผู้ปฏิบัติมีใจเข้มแข็งไม่มีความอาลัยในชีวิต จนได้รับผลขั้นสูงสุด คือการบรรลุเป็นพระอรหันต์ ดังเช่น พระติสสเถระข่มเวทนาที่เกิดจากการใช้ก้อน

¹ วัดโพรงมะเดื่อ ตำบล โพรงมะเดื่อ อำเภอเมืองนครปฐม นครปฐม/ Wat Phrong Maduea, Phrong Maduea Subdistrict, Mueang Nakhon Pathom District, Nakhon Pathom.



หิณฑุกระดุกขาตนเอง เพื่อให้โจรเห็นว่าตนไม่สามารถหนีไปไหนได้ แล้วเจริญวิปัสสนาจนบรรลุพระอรหันต์ในเวลารุ่งเช้า เป็นต้น

คำสำคัญ : กำหนดรู้เวทนา; คัมภีร์พระพุทธศาสนา; พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This research paper aims to analyze the concept of *Vedanā* appearing in Theravāda Buddhist Scriptures using as its object for contemplation leading the mind to attain the enlightenment according to Vipassana cultivation. The data was taken from Buddhist scriptures, namely Tipiṭaka, Aṭṭhakathā, and others concerned. Then it was compiled, explained, and reviewed by experts.

From the study, it was found that *Vedanā* refers to the sensual feeling arisen through the eyes, the ears, the nose, the tongue, the body and the mind possessed by the living beings. Its arises when contacts of six internal sensual organs, the six external sensual objects, the six consciousness and the six contacts called as *Vedanā*. As the absolute being, the feeling is a kind of mental factors in five Aggregates called *Vedanākhandha* which is the importance as the life process of all living beings. For insight practice, meditator can contemplate on Vedana or feeling as the objects of contemplation and the base of mindfulness and the clear comprehension which causes the rise of true wisdom realizing Three Characteristics, and leading to abandon all attachment as being, person and self. *Vedanā* contemplation in Theravada scripture is of 2 aspects:- 1) Indirect contemplation conducted by the Vedana teaching listeners while preached by the Buddha who send their minds along with the essence of teaching, without intensive *Vedanā* contemplation practice in direct way abandon from defilements and attain the Noble state at different levels, for example, the Pancavaggi-Bhikkhus who got enlightenment after listening to Anattalakkhana Sutta, 2) Direct *Vedanā* contemplation based on Mahasatipatthansa Sutta called *Vedanānupassanāsatiṭṭhāna* seen in the case of Bhikkhu who was bitten by a tiger etc. The advantages of feeling contemplation help reliefs from distorted thought and lethargy and laziness, his mindfulness arose quickly, mind becomes strong without fear of life lost, it finally leads to Arahantaship. The exemplary one was seen in this case of Tissathera, who could endure his painful feeling arising from hitting his two legs with a stone to insist the murders for no escape, he, then contemplated on painful feeling as insight practice until attained Arahantaship in the morning on next day.

Keywords: Knowing the Feelings; Buddhist Scriptures; Theravada Buddhism



บทนำ

มนุษย์ทุกคนในโลกนี้ล้วนย่อมรักสุข เกลียดทุกข์² เหมือนกันทั้งหมด บางคนจึงพยายามแสวงหาความสุขให้ตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ การแสวงหาความสุขนั้น ๆ ของเขา ก็ย่อมจะพาเอาความทุกข์พ่วงเข้ามาด้วย แล้วอะไรเล่า เป็นความสุขที่แท้จริงของมนุษย์ ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่เกิดทางใจ โดยเป็นการกำจัดกิเลสในชั้นสันดานของตนได้โดยสิ้นเชิง เป็นการตัดภพตัดชาติ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ความสุขดังกล่าวนี้มีได้เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้นและจัดเป็นเป้าหมายอันสูงสุดในพระพุทธศาสนา ความสุขนี้ได้แก่พระนิพพาน สมดังพระพุทธพจน์ว่า “ไม่มีความสุขอื่นที่ยิ่งกว่านิพพาน”³ ดังนั้นพระพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นมาในโลก เป็นผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ แล้วสอนผู้อื่นให้รู้ตาม และเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย พระพุทธองค์ตรัสรู้อรุณวิสัย 4 ประการคือ ทุกขอรุณวิสัย สมุทัยอรุณวิสัย ทุกขนิโรธอรุณวิสัย และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอรุณวิสัย เพราะพระพุทธองค์ทรงรู้แจ้งอรุณวิสัย 4 ประการนี้ตามความเป็นจริง ชาวโลกจึงเรียกพระพุทธองค์ว่า “พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า” เวไนยสัตว์ทั้งหลายต่างเห็นความทุกข์เกิดขึ้นแก่ตน แล้วออกแสวงหาความดับทุกข์ในครั้งพุทธกาล ดาบส หรือนักบวชทั้งหลายมีวิธีการดับทุกข์อยู่ 2 วิธีใหญ่ คือ

1. แสวงหาความสุขที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็น “กามสุขัลลิกานุโยค” คือ การหาความสุขทางใจ การหาความพึงพอใจที่เป็นความพัวพันอยู่ในกามคุณ 5
2. การแสวงหาความพ้นทุกข์ที่ปฏิเสธความสุขที่เกิดจากกามคุณ 5 ประการ แต่เป็นการทรมานตนเอง ทำร่างกายให้ลำบาก หรืออดอาหารที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็น “อิตถกิลมณานุโยค”

แต่พระพุทธองค์ทรงปฏิเสธทั้ง 2 อย่างนั้น แล้วทรงเสนอข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลางในการปฏิบัติ ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า มัชฌิมาปฏิปทาได้แก่ มรรคมีองค์ 8⁴ จุดมุ่งหมายของพระพุทธองค์นั้น เพื่อโปรดเวไนยสัตว์ให้บรรลุมรรคผล โดยการบำเพ็ญกุศลโดยตรงคือ ศีล สมาธิ และปัญญา ที่ทำให้บรรลุธรรมและหลุดพ้นจากวัฏฏะทุกข์ในชาติปัจจุบันได้ โดยหลักของศีล คือ กำจัดทุกข์ทางกายในระดับหยาบ ๆ หลักของสมาธิ คือ กำจัดทุกข์ทางใจแบบชั่วคราว หรือแบบข่มไว้ในทางพระพุทธศาสนามีวิธีกำจัดทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง เรียกว่า สมุจเฉตปหาน ได้แก่ หลักวิปัสสนา หรือปัญญาที่รู้แจ้งตามความเป็นจริง สามารถแทงตลอดลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และสามารถให้บรรลุมรรค ผล นิพพานได้⁵ ผู้ที่จะเข้าถึงความสุขเช่นนี้ได้ก็ต้องอาศัย การปฏิบัติธรรมคือการเจริญวิปัสสนาตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นต้น

ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นมีวิธีการปฏิบัติ 4 แนวทาง คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา โดยให้โยคีผู้ปฏิบัติเลือกปฏิบัติตามจริตของตน ซึ่งพระอรุณกถาจารย์ได้ยกอุปมาเปรียบพระนิพพานเหมือนตัวพระนครหลวง โลกุต

² ม.มู. (บาลี) 12/482/429, ม.มู. (ไทย) 12/482/523.

³ ชุ.เถรี. (บาลี) 26/478/487, ชุ.เถรี. (ไทย) 26/478/633.

⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 21, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2554), หน้า 215.

⁵ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ภาณสิทธิ์), **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พันธ์ตั้ง จำกัด, 2550), หน้า 87.



ตรมรรคประกอบด้วยองค์ 8 เหมือนประตูประนนคร ร่างกายเป็นเหมือนทิศตะวันออก เป็นต้น และพระโยคาวจรทั้งหลาย เมื่อมาด้วยอำนาจกายานุปัสสนา เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยวิธี 14 อย่างแล้ว จะไปรวมลงสู่ที่พระนิพพานนั่นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดขึ้นจากอานูภาของกายานุปัสสนา เหมือนคนทั้งหลายที่มาจากทิศตะวันออก ถือเอาสิ่งของที่มีขึ้นทางทิศตะวันออกแล้วก็เข้าถึงพระนครได้ทางประตูทิศตะวันออก ฉะนั้น เมื่อท่านพระโยคาวจรดำเนินมาทางประตูของ เวหนานุปัสสนา เจริญเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยวิธี 9 อย่าง ก็ไปรวมลงสู่ที่เดียวกัน คือ พระนิพพาน ด้วยอริยมรรคที่เกิดขึ้นจากอานูภาของเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมือนผู้มาจากทิศใต้ ถือเอาสิ่งของที่มีขึ้นจากทิศใต้ ก็เข้าถึงพระนครได้ทางประตูทิศใต้ ฉะนั้น พระโยคาวจรทั้งหลาย เมื่อดำเนินมาทางประตูจิตตานุปัสสนา เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยวิธี 16 อย่างจะไปรวมที่เดียวกัน คือ พระนิพพานด้วยอริยมรรคที่เกิดขึ้นจากอานูภาของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมือนผู้มาจากทิศ ตะวันตกถือเอาสิ่งของที่มีขึ้นจากทิศตะวันตก ก็เข้าถึงพระนครทางทิศตะวันตก ฉะนั้นพระโยคาวจรทั้งหลาย เมื่อดำเนินมาทางประตูอัมมานุปัสสนา เจริญอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยวิธี 5 อย่างแล้วจะไปรวมที่เดียวกัน คือ พระนิพพาน ด้วยอริยมรรคที่เกิดขึ้นจากอานูภาของอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมือนกับผู้มาจากทิศเหนือถือเอาสิ่งของที่มีขึ้นจากทิศเหนือ ก็เข้าถึงพระนครทางประตูทิศเหนือได้ ฉะนั้น⁶

ดังนั้น ในการปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การกำหนดรู้เวทนาจัดเป็นการเจริญสติวิธีหนึ่งในหลักมหาสติปัฏฐาน 4 เช่น ในอิริยาบถนั่ง ถ้าโยคีบางท่าน อากาศท้องพอง-ยุบ ไม่ปรากฏชัดก็จะเกิดปัญหาว่า เราจะกำหนดสภาวะธรรมอะไรเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา สำหรับโยคีบางท่าน เวลานั้นนาน ๆ จะเกิดอาการปวดเมื่อย เหน็บชาขึ้น เกิดทุกขเวทนา หรือในอิริยาบถอื่น ๆ จะทำให้มีอาการต่าง ๆ มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดความชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง อารมณ์เหล่านี้เป็นสภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบัน ซึ่งเป็นอุปกรณ์เครื่องมือที่ใช้ในการเจริญสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติต้องพยายามกำหนดให้ได้เพราะจะทำให้เกิดสติเร็ว เมื่อสติเกิดเร็ว อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) หรือถีนมิทธะ (ความง่วงซึม) ก็เกิดน้อย หรือเกิดขึ้นแล้วดับเร็ว เมื่อมีสติมากขึ้นก็ทำให้การปฏิบัติของเรามีความก้าวหน้าอยู่เสมอ ๆ

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมโดยการกำหนดรู้เวทนา เพราะเป็นปัจจุบันอารมณ์ที่มีสภาวะธรรมที่ปรากฏชัดเจน เป็นสภาวะธรรมที่เป็นบาทฐานในการเห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดแจ้งและเวทนานี้เป็นสิ่งที่อยู่กับเราตั้งแต่เกิดจนตาย โยคีผู้ปฏิบัติสามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงของเวทนาอยู่เนื่อง ๆ แล้วจึงมีโอกาสเข้าถึงสภาวะธรรมที่ประณีตยิ่ง ๆ ขึ้นไป แม้ถ้ามีบุญญาธิการที่ได้สั่งสมไว้ในอดีตชาติย่อมมีโอกาสที่จะได้บรรลุมรรคผลในชาตินี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการกำหนดรู้เวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

วิธีดำเนินการวิจัย

⁶ ม.ม.อ. (ไทย) 1/1/152/661.



การศึกษาการกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาของ การกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทแล้วนำมาสรุปบรรยายเชิงพรรณนา ดังต่อไปนี้

1. รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary source) จากคัมภีร์พระไตรปิฎก และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source) จากอรรถกถา ปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค หนังสือ ตำรา บทความทาง วิชาการ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับ ความสำคัญของการภวณา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

3. กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการขอคำแนะนำจาก ผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง

4. วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย

5. ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษา และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเป็นระยะ ๆ

6. ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา ตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบสารนิพนธ์ และ ดำเนินการตามขั้นตอนของบัณฑิตวิทยาลัย

ผลการวิจัย

เวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท จัดอยู่ในประเภทของนามธรรม มีความหมายตามรากศัพท์ในหลักภาษาบาลีไวยากรณ์ แปลว่า ความรู้สึก, ความเสวยอารมณ์ คือการเข้าไปรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ซึ่งมีความหมายครอบคลุมถึงสภาวะอาการ ทั้งหมดที่เกิดขึ้นกับสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ของผู้ที่มีกายหยาบ เช่น มนุษย์ ตีรถฉาน เป็นต้น และของผู้ที่มี กายละเอียด เช่น เทวดา พรหม เปรต อสุรกาย เป็นต้น ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เวทนามี ความสำคัญเพราะเป็นสิ่งที่มียู่ประจำในกายและจิตของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ท่านจัดเป็นนามชั้นชนิด หนึ่ง ในชั้นที่ 5 เวทนาที่พระพุทธองค์ทรงแสดงใน พระสูตรต่าง ๆ มีมากมายหลายประเภท ที่ปรากฏ มากที่สุดคือ เวทนาที่แสดงโดยอาการเป็นไปแห่งการเสวยอารมณ์ของสัตว์ทั้งหลายคือ เวทนา 3 เป็น เวทนาที่แสดงเกี่ยวกับไตรลักษณ์, เวทนาที่แสดงโดยความต่างแห่งอินทรีย์คือ เวทนา 5 เป็นเวทนาที่ แสดงเกี่ยวกับปรมาตถธรรม (จิตและเจตสิก), เวทนาที่แสดงโดยที่เกิด (อายตนะภายใน + อายตนะ ภายนอก + ผัสสะ) คือ เวทนา 6 ปรากฏในปัจจุสมุปบาท ถึงแม้ว่า เวทนาเป็นสภาวะนามธรรมชนิด หนึ่ง ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตา เมื่อว่าโดยปรมาตถธรรม เวทนาเป็นเจตสิกดวงที่ 2 ต่อจากผัสสะ ในบรรดาเจตสิกทั้งหมด 52 ดวง จัดเป็นสัพพจิตตสาธารณเจตสิก เกิดได้กับจิตทุกประเภทมีลักษณะที่ จตุกะ คือ มีการรู้สึกรมณ์เป็น ลักษณะ มีการเสวยอารมณ์เป็นกิจ หรือมีความเสวยอารมณ์ที่ ชอบเป็นกิจ มีความพอใจเป็นปัจจุปัญฐาน มีปัสสัทธิเป็นปทัฏฐาน กระทบธรรมของเวทนาซึ่งเป็น กระทบธรรมการรับรู้ของผู้มีชีวิต ที่ เกิดขึ้นมาจากสหชาติธรรมคืออายตนะภายในทั้ง 6 อายตนะ ภายนอกทั้ง 6 และวิญญานทั้ง 6 มาประชุมรวมกัน เกิดผัสสะการกระทบสัมผัส อาศัยการปรุงแต่ง ของเหตุปัจจัยต่าง ๆ เป็นกระบวนการ ทางธรรมชาติเกิดการรับรู้ เรียกว่า เวทนา แต่เวทนาที่เกิดขึ้น ของแต่ละบุคคลอาจผิดแผกแตกต่างกันไป เพราะเกิดจากสัญญาที่อาศัยการสังขมาแต่อดีตเป็นเหตุ ปัจจัยอันสำคัญในการเสวยอารมณ์ จึง เกิดเป็นกระทบธรรมที่สมบูรณ์ครบองค์ของชั้นที่ 5 คือ



อายตนะภายในและอายตนะภายนอกเป็นรูป ชั้น ๕ มีวิญญาณเป็นวิญญาณชั้น ๕ มีผัสสะ จัดเป็นสังขาร ชั้น ๕ เกิดเวทนา เป็นเวทนาชั้น ๕ เพราะเวทนานี้ เป็นนามธรรม มีเนื้อหาที่เข้าใจค่อนข้างยาก ดังนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงอุปมาของเวทนาไว้ในพระสูตรต่าง ๆ มากมาย ตามความแตกต่างแห่ง อัยตนะของพุทธบริษัท เช่น ในทุติยอัสดวตาสสูตร และผัสสมูลกสูตร ทรงเปรียบเทียบเวทนากับความร้อนที่เกิดจากไม้ 2 อันเสียด สีกันจึงเป็นไฟ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

พระพุทธโฆสาจารย์แสดงอุปมาของเวทนา รวมเข้าในอุปาทาน ชั้น 5 ว่า เวทนาอุปาทานชั้น ๕ เปรียบเหมือนความเจ็บไข้ เพราะเป็นธรรมชาติอาพาธ เป็นต้น วิปัสสนากรรมฐานนั้นมีปรมัตถ์คือ รูป-นาม ที่เป็นปัจจุบันเป็นอารมณ์

อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานนั้น ต้องมีการแปรเปลี่ยนไปตามอารมณ์ที่สับเปลี่ยนเวียนวน กันเข้ามา ตามอาการ ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่ออารมณ์เกิดทาง ฐานใดก็กำหนดรู้ทาง ฐานนั้น ไม่เจาะจงฐานใดฐานหนึ่งเป็นการเฉพาะ โยคีผู้ปฏิบัติจะต้องอยู่กับ กิริยาอาการต่าง ๆ และ เผชิญกับทุก ๆ อารมณ์ เวทนาที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้นก็คือลักษณะ ของความรู้สึกสบาย, ไม่สบาย หรือเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้น ซึ่งถ้าสติไม่เกิดระลึกถึงลักษณะ ของความรู้สึกที่แท้จริงซึ่งมีในขณะ ปัจจุบัน ก็ย่อมจะยึดถือความรู้สึกว่าเป็นเรา ซึ่งเป็นสุข เป็นทุกข์ ดี ใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ ฉะนั้น トラบใดที่สติไม่เกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของความรู้สึกก็ไม่สามารถจะละ การยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เพราะทุกคนยึดมั่นในความรู้สึกว่าเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต ทุกคน ต้องการความรู้สึกที่เป็นสุข ไม่มีใครต้องการความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ไม่ว่าจะมีความทุกข์ใดที่จะให้เกิด สุขเวทนาหรือโสมนัสเวทนามก็ย่อมจะพยายามขวนขวายให้เกิดความรู้สึกนั้นโดยไม่รู้ว่าจะขณะนั้นเกิดเป็น ความพอใจยึดมั่นในความรู้สึกซึ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป เมื่อความรู้สึกเป็นสิ่งที่สำคัญ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ทรงแสดงเวทนาเจตสิก 1 ดวง เป็นเวทนาชั้น ๕ เพราะเป็นสภาพธรรมซึ่งเป็น ที่ยึดมั่นว่าเป็นตัวตน สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา การที่สติจะเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่มี จจริงที่เกิดขึ้นปรากฏ นั้นจะต้องอาศัยการศึกษา การเรียนรู้เรื่องของสภาพธรรมให้ละเอียดยิ่งขึ้นและ พิจารณาพิสูจน์สภาพธรรมที่มีจริงนั้นในชีวิตประจำวันด้วย

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ท่านแสดงการกำหนดรู้เวทนามก็เป็นวิธีแห่งการบรรลุธรรม วิธีหนึ่ง เพราะเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์ต่าง ๆ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ร่วมกับธรรมะหมวด ต่าง ๆ เช่น เวทนาซึ่งเป็นส่วนย่อยของชั้น ๕ จัดเป็นสังขตธรรม มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับของไตรลักษณ์ใน สภาวะที่ต้องเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์อย่างชัดเจน มีปรากฏในอนัตตลักขณสูตรและคิริ มานันท สสูตร เป็นต้น ในสติปัฏฐาน 4 เวทนามีความสำคัญมาก ฉะนั้นการพิจารณาเวทนา เนื่อง ๆ เป็น เหตุให้ ทุกขลักษณะปรากฏ และประหาณ สุขวิปลาสให้หมดสิ้นไป เพื่อการทำให้พระไตรลักษณ์ ปรากฏ ใน อริยสัจ 4 เวทนามีความเกี่ยวเนื่องทั้งในส่วนย่อยคือทุกขเวทนาและในส่วนเวทนาที่เป็น โลภียะ ประกอบด้วยอุปาทาน จัดเข้าในอุปาทานชั้น ๕ และในบทสรุปตอนท้ายของทุกขสัจจ์ สงเคราะห์ อุปาทานชั้น ๕ เข้าในทุกขสัจจ์ ดังที่ปรากฏในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ในชั้น ๕ นั้นจัดอยู่ใน ส่วนของ นามชั้น ๕ ลำดับที่ 1 แต่อยู่ในลำดับที่ 2 ของชั้น ๕ คือเวทนาชั้น ๕ เวทนาในปฏิจจสมุปบาท มุ่งเน้นที่ เกิดพร้อมกับผัสสะ ในการรับรู้อารมณ์ตั้งแต่อาวัชชนะ หมายถึง เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ การกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนี้ จะมีอยู่ 2 ลักษณะ ด้วยกัน คือ การกำหนดรู้เวทนาโดยอ้อม เป็นการกำหนดรู้เวทนาที่รวมอยู่ในหมวดธรรมต่าง ๆ เช่น ชั้น ๕ เป็นต้น ซึ่งเป็นการกำหนดรู้เวทนาที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมแก่บุคคลนั้น ๆ แล้วบุคคล



ผู้ฟังพระธรรม เทศนามิโยนิโสมนสิการ พิจารณาไปตามพระธรรมเทศนาแล้วจิตหลุดพ้น บรรลุเป็นพระอริยบุคคลประเภทต่าง ๆ และการกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทอีกลักษณะหนึ่ง เป็นการกำหนดรู้เวทนาโดยตรง ซึ่งปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ในพระสูตรนี้จะอธิบายหลักการปฏิบัติวิปัสสนาโดยตรง เป็นการใช้สติกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นพระสูตรที่พระวิปัสสนาจารย์ทั้งหลายนำมาสอนและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกันอย่างแพร่หลายพระสูตรหนึ่ง และวิธีการกำหนดรู้เวทนาในพระสูตรนี้เป็น การอธิบายการกำหนดรู้เวทนาโดยตรงอย่างละเอียด การหยั่งเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาว่าเป็นสภาวะเกิดขึ้นและดับไปนี้ ไม่ใช่เป็นเพียงจินตนาการที่ตั้งอยู่บนสมมุติฐานว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา แต่เป็นการรู้แจ้งเห็น ประจักษ์ ด้วยประสบการณ์อย่างแท้จริงว่า เวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ชั่วขณะ แล้วหายไป การหยั่งเห็นอย่างนี้เป็นการรับรู้ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของเวทนา ต่อมานักปฏิบัติ จะหยั่งเห็นเวทนาว่าเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วเหมือนจุด ๆ หรืออนุเล็ก ๆ ที่เกิดดับถี่ยิบ การหยั่งเห็นอย่างนี้เป็นการรับรู้ความเกิดและดับไปของเวทนาอย่างแท้จริง ดังนั้น ผลสำเร็จของการกำหนดรู้เวทนาทั้งโดยตรงและโดยอ้อมก็ตาม ทำให้ผู้กำหนดรู้ เวทนาได้รับอานิสงส์มากมาย แม้จะยังไม่บรรลุมรรคผลนิพพาน แต่ในขณะที่เวทนาเกิดขึ้น (ทุกขเวทนา) จะทำให้ความฟุ้งซ่านน้อยลง ถิ่นมิทธะไม่รบกวน สติเกิดเร็ว และมั่นคง ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่มีความอาลัยในชีวิต ดังพระติสสะที่ใช้ก้อนหินทุบกระดูกขาตนเองและภิกษุที่ถูก เสือคาบไปกิน แต่อานิสงส์ที่สำคัญที่สุดอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือการเข้าถึงความ ดับทุกข์ในวิภูฏะสงสารอย่างสิ้นเชิง บรรลุความเป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงสุด เข้าถึงพระนิพพาน ดังปัญญาวิคคีย์ภิกษุและพระสารีบุตร เป็นต้น

อภิปรายผล

เวทนา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทจัดเป็น นามธรรม ที่เป็นส่วนหนึ่งในชั้น 5 คือ “เวทนาชั้น” มีหน้าที่ส่วยอารมณ์ที่เกิดจากการกระทบกันของอายตนะภายในและอายตนะภายนอก โดยมี “ผัสสะ” เป็นเหตุให้เกิดเวทนา การเกิดของเวทนาเป็นไปตามหลัก “ปฏิจจสมุปบาท” ซึ่งอาศัยเหตุปัจจัยปรุงแต่งกันจนเกิดการรับรู้ในระดับของจิต เป็นกระบวนการที่สะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของจิตและเจตสิกตามหลักปรมัตถธรรม อันเป็นการมองเห็นเวทนาอย่างลึกซึ้งในเชิงอภิธรรม ผลการวิเคราะห์นี้แสดงให้เห็นว่า เวทนาไม่ใช่เพียงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดชั่วขณะ แต่เป็นสภาวะธรรมที่มีบทบาทสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมและความยึดมั่นของมนุษย์ต่อความสุขและความทุกข์ ทั้งยังเป็นฐานสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเวทนาเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐานที่ต้องกำหนดรู้ตามความเป็นจริง เพื่อให้เห็นตามไตรลักษณ์ว่าเวทนาทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถน การเข้าใจและระลึกรู้เวทนาได้ตามสภาวะจริงจึงเป็นแนวทางสำคัญของการดับอุปาทานในชั้น และเป็นหนทางแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์ตามแนวทางของพระพุทธองค์ สอดคล้องกับ พระมหาสุทฺธิพงษ์ กิตติเมธี เรื่อง “การวิเคราะห์ชั้น 5 ในเชิงพุทธจิตวิทยา” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งชี้ให้เห็นว่า “เวทนา” เป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงระหว่างรูปและนาม ทำหน้าที่เป็นตัวกลางของการรับรู้อารมณ์ เมื่อบุคคลไม่เจริญสติรู้เท่าทันเวทนา ย่อมเกิดอุปาทานในชั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ในกระบวนการของปฏิจจสมุปบาท นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ พระมหาอดุลย์ ญาณวิโร เรื่อง “เวทนาในพระไตรปิฎก: การศึกษาเชิงวิเคราะห์ตามหลักอภิธรรม” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช



วิทยาลัย ซึ่งได้อธิบายว่า เวทนาเป็นเจตสิกที่เกิดร่วมกับจิตทุกดวง (สัพพจิตตสาธารณเจตสิก) และมีบทบาทสำคัญต่อการกำหนดอารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์ การเข้าใจลักษณะของเวทนาอย่างลึกซึ้งจึงเป็นหนทางแห่งการเจริญปัญญาในทางพุทธธรรม อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสมชาย ปลอดภัย เรื่อง “*เวทนาในฐานะอารมณ์แห่งวิปัสสนากรรมฐาน*” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่อธิบายว่า เวทนาเป็นอารมณ์แห่งการภาวนาในสติปัฏฐานสี่ โดยเฉพาะเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การรู้เท่าทันเวทนาในขณะปัจจุบันเป็นการเห็นความไม่เที่ยงแห่งสภาวะธรรม อันนำไปสู่ความเข้าใจในไตรลักษณ์และการดับอุปาทานขั้นธิดได้อย่างแท้จริง

ดังนั้น ผลการวิจัยนี้จึงต่อยอดว่า “เวทนา” มิใช่เพียงสภาวะความรู้สึกรู้สึกทั่วไป แต่เป็นหัวใจสำคัญของการเข้าใจธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ทั้งในด้านอิทธิธรรมและการปฏิบัติภาวนา เพราะเมื่อบุคคลมีสติรู้เท่าทันเวทนา ย่อมเห็นการเกิดดับตามธรรมชาติของสังขาร ซึ่งเป็นหนทางแห่งการบรรลุนิพพานตามแนวทางของพระพุทธองค์

การกำหนดรู้เวทนา เป็นกระบวนการที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในหลายคัมภีร์ โดยเฉพาะใน *มหาสติปัฏฐานสูตร* ซึ่งถือเป็นแนวทางสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การกำหนดรู้เวทนาเป็นการใช้สติระลึกรู้ลักษณะของเวทนาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่า เวทนาเป็นสภาวะธรรมที่เกิดจากเหตุปัจจัย มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน การพิจารณาเช่นนี้เป็นหนทางแห่งการทำให้ ไตรลักษณ์ ปรากฏชัดเจนในจิตของผู้ปฏิบัติ อันเป็นเหตุให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งใน อริยสัจ 4 จนสามารถละอุปาทานในขั้นธิดได้ ผลของการกำหนดรู้เวทนาโดยตรงในทางปฏิบัติจึงนำไปสู่ความสงบระงับแห่งจิตลดความฟุ้งซ่าน และเป็นพื้นฐานของการเข้าถึงมรรคผลนิพพาน การกำหนดรู้เวทนาโดยอ้อม เช่น การพิจารณาในหมวดขันธ์ 5 หรือปฏิจจสมุปบาท ก็มีผลเช่นเดียวกันในการทำให้เกิดโยนิโสมนสิการเข้าใจธรรมตามความเป็นจริงและบรรลุธรรมได้โดยลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาประภาส อภิปัญญา เรื่อง “*การศึกษาการกำหนดรู้เวทนาในพระไตรปิฎกเถรวาท*” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งอธิบายว่า การกำหนดรู้เวทนาเป็นแนวทางสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐานที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นสภาวะธรรมตามจริงและละความยึดมั่นในเวทนาได้ (หน้า 126–128) ผลการวิจัยของพระมหาประภาสชี้ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้เวทนาอย่างต่อเนื่อง ย่อมเกิดสติเร็ว จิตตั้งมั่น และสามารถเข้าถึงสภาวะของความดับทุกข์ได้ในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการกำหนดรู้เวทนาโดยตรงที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาวิเชียร อภินนโท เรื่อง “*การพิจารณาเวทนาในสติปัฏฐานสี่: การศึกษาเชิงวิเคราะห์ตามแนวพระอภิธรรม*” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งอธิบายว่าการกำหนดรู้เวทนาในสติปัฏฐานสี่มิใช่เพียงการสังเกตความรู้สึก แต่เป็นการเห็นลักษณะของเวทนาในฐานะสังขตธรรม คือสิ่งที่ถูกปรุงแต่งและดับไปตามเหตุปัจจัย ผลการวิจัยของพระมหาวิเชียรแสดงให้เห็นว่าผู้ที่เจริญสติรู้เวทนาอย่างต่อเนื่อง ย่อมเห็นการเกิดดับของเวทนาเป็นจุด ๆ ซึ่งตรงกับหลักในมหาสติปัฏฐานสูตร และเป็นจุดเริ่มต้นของปัญญาเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ อีกทั้งยังสอดคล้องกับ งานวิจัยของพระครูสุตธรรมพินิต เรื่อง “*เวทนาในฐานะอารมณ์แห่งการภาวนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท*” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งกล่าวว่า การเจริญสติรู้เวทนาเป็นการฝึกให้จิตเข้าใจ



ธรรมชาติของความรู้สึกโดยไม่เข้าไปยึดถือ เมื่อบุคคลเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาได้ด้วยประสบการณ์ตรง จิตจะคลายความหลงในความสุขและทุกข์ จนสามารถดำเนินไปสู่ความหลุดพ้นได้อย่างแท้จริง งานวิจัยนี้จึงยืนยันถึงคุณค่าของการกำหนดรู้เวทนาในฐานะหนทางแห่งการบรรลุธรรม ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การกำหนดรู้เวทนาไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม ล้วนเป็นกระบวนการสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่ทำให้เกิดการรู้แจ้งในไตรลักษณ์และอริยสัจ 4 เป็นเครื่องมือแห่งการพัฒนาสติปัญญาและเป็นหนทางนำไปสู่ความดับทุกข์อย่างสิ้นเชิงตามแนวทางแห่งพระนิพพาน

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การศึกษาการกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ทำให้สรุปองค์ความรู้ออกมาในรูปแบบโมเดลการกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ดังนี้

การกำหนดรู้เวทนา หมายถึงการมีสติรู้เท่าทันความรู้สึก (สุข-ทุกข์-เฉย ๆ) ที่เกิดขึ้นในจิตทุกขณะ เพื่อเข้าใจตามความเป็นจริงโดยไม่ยึดมั่นถือมั่น

เวทนา 3 ประเภท สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสุขกาย สุขใจ ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเจ็บปวดหรือไม่พอใจ อทุกขมสุขเวทนา คือ ความรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์

วิธีการกำหนดรู้เวทนา โดยอ้อม: ศึกษาผ่านหลักธรรม เช่น ชั้น 5 หรือปฏิจจนสมุปบาท เพื่อเข้าใจว่าเวทนาเป็นเพียงผลของเหตุปัจจัย

โดยตรง: เจริญสติในสติปัฏฐาน 4 โดยเฉพาะ “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” คือ การรู้เท่าทันเวทนาทุกขณะ

การเห็นไตรลักษณ์ของเวทนา เมื่อสติรู้เท่าทันความรู้สึก ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่าเวทนาทั้งหมด “เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป” ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่ใช่อัตตา (อนัตตา)

การเกิดปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนาญาณ) เมื่อเห็นการเกิดดับของเวทนาอย่างต่อเนื่อง ปัญญาเห็นแจ้งจะเกิดขึ้น ทำให้ละอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาได้

ผลสุดท้าย - นิพพาน การกำหนดรู้เวทนาอย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท จะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ คือ นิพพาน ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม



รูปภาพที่ 1 โมเดลการกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

สรุป

การกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นกระบวนการสำคัญที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเห็นความจริงของสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยเฉพาะใน *มหาสติปัฏฐานสูตร* ซึ่งเป็นพระสูตรหลักของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พระองค์ทรงสอนให้พิจารณาเวทนาอย่างมีสติ เพื่อให้เข้าใจลักษณะของความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนาว่าเป็นสภาวะที่เกิดจากเหตุปัจจัย เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ตั้งอยู่ชั่วคราวและดับไปตามธรรมชาติ เวทนาทั้งหลายจึงอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา การกำหนดรู้เวทนาจึงไม่ใช่เพียงการรู้สึกตัวต่อความสุขหรือความทุกข์เท่านั้น แต่เป็นการเรียนรู้เพื่อเข้าใจธรรมชาติของจิตและขันธทั้งห้าโดยตรง การเห็นเวทนาเกิดดับตามความเป็นจริงทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาเห็นแจ้ง ไม่หลงยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกทั้งหลายว่าเป็นตัวเรา หรือของเรา คัมภีร์เถรวาทแสดงการกำหนดรู้เวทนาไว้ 2 ลักษณะ คือ การกำหนดรู้เวทนาโดยอ้อม และการกำหนดรู้เวทนาโดยตรง การกำหนดรู้เวทนาโดยอ้อมเป็นการเรียนรู้เวทนาในหมวดธรรมะต่าง ๆ เช่น ขันธ์ 5 หรือปฏิจจสมุปบาท ซึ่งผู้ฟังธรรมด้วยโยนิโสมนสิการ ย่อมเข้าใจธรรมตามความเป็นจริงและสามารถบรรลุธรรมได้ ส่วนการกำหนดรู้เวทนาโดยตรงนั้น เป็นการปฏิบัติภาวนาโดยมีเวทนาเป็นอารมณ์แห่งสติ เช่น ในสติปัฏฐานสี่ โดยเฉพาะเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันเวทนาทุกขณะ ไม่ว่าจะความสุขหรือความทุกข์จะเกิดขึ้น ก็ให้มีสติพิจารณาอย่างต่อเนื่องจนเห็นการเกิดดับของเวทนาอย่างแจ่มแจ้ง การเห็นเวทนาเกิดดับอย่างละเอียดถึงขั้นเป็นอนุหรือจุดเล็ก ๆ ที่เกิดดับรวดเร็ว เป็นภาวะของปัญญาเห็นแจ้งในความไม่เที่ยงของสังขาร การกำหนดรู้เวทนานำมาซึ่งอนิสงส์มากมาย ทั้งทางจิตและทางปัญญา ผู้ที่ฝึกสติรู้เวทนาได้อย่างต่อเนื่อง จะมีจิตตั้งมั่น สติเกิดเร็ว ความฟุ้งซ่านลดลง และจิตใจเข้มแข็งไม่หวั่นไหวต่อทุกข์ทั้งปวง การพิจารณาเวทนาอย่างต่อเนื่องยังช่วยให้คลายความยึดติดในสุขทุกข์ เห็นความเป็นธรรมดาของชีวิต และก้าวสู่ความดับทุกข์ได้ในที่สุด ดังที่ปรากฏในกรณีของพระอริยบุคคลหลายท่าน เช่น ปัญจวัคคีย์ภิกษุ พระติสสะ และพระสารีบุตร ผู้บรรลุธรรมด้วยการพิจารณาเวทนาอย่างถูกต้อง การกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์เถรวาทจึงมิได้เป็นเพียงหลักธรรมเชิงทฤษฎี แต่เป็นแนวทางปฏิบัติจริงที่ช่วยให้มนุษย์เข้าใจธรรมชาติของความรู้สึก เห็นความไม่เที่ยงของชีวิต และนำไปสู่การดับอุปาทานในขันธทั้งปวง เป็นหนทางแห่งการบรรลุนิพพานอย่างแท้จริงในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาการกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเท่านั้น ยังขาดการกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและวัชรยาน ดังนั้น ผู้มีความต้องการศึกษาหลักโดยละเอียด ควรศึกษาเพิ่มเติมในการกำหนดรู้เวทนา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและวัชรยานประกอบไปด้วย

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

หากมีการศึกษาการบรรลุธรรม ผู้ศึกษาควรศึกษาในประเด็นดังต่อไปนี้

1. การกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท



2. การกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาวัชรยาน
3. การบรรลุลุธรรมด้วยการกำหนดรู้เวทนานุปัสสนา



บรรณานุกรม

- กรมศิลปากร, อุทยานประวัติศาสตร์ สุโขทัย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.finearts.go.th/sukhothaihistoricalpark/view/22662-วัดศรีชุม>.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ฐานข้อมูลรายงานการฆ่าตัวตายของคนไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th/report/suicide/age.asp>.
- พระครูสุตธรรมพินิต. เวทนาในฐานะอารมณ์แห่งการภาวนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2562.
- พระมหาประภาส อภิปุณฺโณ. การศึกษาการกำหนดรู้เวทนาในพระไตรปิฎกเถรวาท. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2563.
- พระมหาวิเชียร อภินนฺโท. การพิจารณาเวทนาในสติปัฏฐานสี่: การศึกษาเชิงวิเคราะห์ตามแนวพระอภิธรรม. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2561.
- พระมหาสมชาย ปญฺญาวชิโร. เวทนาในฐานะอารมณ์แห่งวิปัสสนากรรมฐาน. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2560.
- พระมหาสุทธิพงษ์ กิตติเมธี. การวิเคราะห์ขั้น 5 ในเชิงพุทธจิตวิทยา. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2564.
- พระมหาอดุลย์ ญาณวีโร. เวทนาในพระไตรปิฎก: การศึกษาเชิงวิเคราะห์ตามหลักอภิธรรม. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2562.
- ระบบสารสนเทศสถานีตำรวจ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ, สถิติฐานความผิดคดีอาญา (คดี 4 กลุ่ม) หน่วยงานสถานีตำรวจ ทั่วประเทศ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2562-31 ธันวาคม พ.ศ. 2562, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://thaicrimes.org/pdf/crimes/2566.pdf>.
- สมาคมมิตรภาพไทย-เวียดนาม, “พระ AI” จากญี่ปุ่น ช่วยเผยแผ่ศาสนาในสังคมยุคใหม่?, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.tvfa.or.th/tvfa_detail.php?qno=4558.
- สำนักข่าวไทย, พระพุทธรูปพูดได้ เอเลียนบุกวัด, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://tna.mcot.net /region-722921>.
- สำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล (องค์การมหาชน) (สพร.), เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ สำหรับการบริหารงานและการบริการภาครัฐ เวอร์ชัน 1, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ส.พีจิตรการพิมพ์ จำกัด, 2562).
- แอปดิคัส, ญี่ปุ่นพัฒนาหุ่นยนต์พระสงฆ์ AI ให้ทำหน้าที่แทนพระสงฆ์ในพุทธศาสนา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.appdisqus.com/pepper-robot-buddhist-japan>.

